

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія дитинства
та сім'ї з основами психотерапії»

Здобувача вищої освіти
ОС «Магістр»
Дарини ЛИТВИН

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри
психології розвитку
Яна ЗАПЕКА

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку
Протокол № _____ від _____
Завідувач кафедри:
Наталія ДЕМБИЦЬКА
_____ (підпис)

Київ — 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	9
1.1 Феномен суб'єктивного благополуччя в працях вітчизняних та зарубіжних авторів.....	9
1.2 Роль сімейної соціалізації у переживанні суб'єктивного благополуччя молоддю.....	25
1.3 Стресостійкість, тривожність та стиль гумору як предиктори суб'єктивного благополуччя молоді.....	30
1.4 Концептуальна модель дослідження.....	35
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1 Операціональна модель дослідження.....	41
2.2 Методологія та методи емпіричного дослідження.....	41
2.3 Процедура дослідження та опис вибірки.....	44
2.4 Обґрунтування методик дослідження.....	46
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	52
3.1 Психологічні аспекти взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя зі стресостійкістю, тривожністю та стилем гумору.....	52
3.2 Порівняння змінних в групах з різними умовами сімейної соціалізації.....	59
3.3 Регресійна модель суб'єктивного благополуччя молоді.....	69
3.4 Розробка та перевірка ефективності тренінгу з підвищення рівня суб'єктивного благополуччя молоді.....	72

Висновки до розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95
ДОДАТКИ	105

ВСТУП

Актуальність дослідження. В нашому сьогоденні проблема суб'єктивного благополуччя постає наріжним каменем, оскільки через війну та стресогенні умови життєдіяльності, українці піддаються тривалій травматизації. Війна вимагає великої кількості ресурсів від особистості для нормальної, активної життєдіяльності, а саме стресостійкості та витривалості, щоб мати змогу адаптуватись до підвищеної непередбачуваності обставин та витримати нервово-психічні навантаження та емоційні виклики, які постають перед людиною ледь не щодня. В таких умовах постає питання про підвищення та збереження суб'єктивного благополуччя населення, яке є важливою умовою повноцінного життя особистості разом з прагненням до позитивного функціонування.

Дослідженням феномену суб'єктивного благополуччя займались такі зарубіжні вчені, як N. Bradburn, H. Cantril, E. Diener, E. Fromm, C. Ryff, R. Biswas-Diener, T. Kashdan, L. King, T. Rath та J. Harter, M. Csíkszentmihályi, M. Seligman, B. Heady та A. Wearing, R. Cummins, R. Ryan та E. Deci, C. Keyes, B. Frederickson. Серед вітчизняних дослідників є напрацювання І. Горбаль, І. Галецької, В. Омелянської, Б. Пароль, Ю. Кашлюк, Т. Титаренко, А. Курової, Л. Карамушки. Дослідженням впливу війни на суб'єктивне благополуччя займались С. Лукомська та О. Мельник, Т. Титаренко, М. Дворник, К. Мілютіна, а також деякі зарубіжні представники T. Collins, C. Niemiec.

В нашому дослідженні в центрі уваги — молодь, адже саме вона є рушійною силою розвитку держави в перспективі. Період молодості дуже мінливий та насичений, та сам по собі вимагає великих ресурсів стресостійкості в цей час активного становлення особистості; також соціум ставить багато вимог до молодої людини, адже без них прогрес буквально в усьому майже цілковито завмре. Тому ми вбачаємо необхідним дослідити соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді в умовах війни та розробити тренінгову програму, яка дозволить підтримати

суб'єктивне благополуччя та зменшити негативні наслідки війни для їхнього психічного здоров'я.

Мета: Теоретично вивчити та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя молоді в умовах війни.

Об'єкт: феномен суб'єктивного благополуччя.

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

Гіпотези:

1. Сімейна соціалізація молоді та особливості їхньої стресостійкості впливають на суб'єктивне благополуччя.

2. Конструктивні стилі гумору позитивно корелюють з рівнем стресостійкості.

3. Агресивний та самопринижуючий стилі гумору позитивно корелюють з тривожністю особистості.

4. Наявність домашніх тварин позитивно взаємопов'язана з рівнем суб'єктивного благополуччя.

Відповідно до мети було сформовано такі **завдання:**

1. Провести аналіз наукової літератури з проблематики особливостей суб'єктивного благополуччя молоді, а також його взаємозв'язку з стресостійкістю, тривожністю, стилями гумору, особливостями сімейної соціалізації та наявністю домашніх улюбленців.

2. Проаналізувати взаємозв'язки суб'єктивного благополуччя зі стресостійкістю, тривожністю та стилями гумору та на основі регресійного аналізу встановити чинники суб'єктивного благополуччя молоді.

3. Дослідити відмінності рівнів суб'єктивного благополуччя, стресостійкості, тривожності та стилів гумору молоді в групах осіб з різними особливостями сімейної соціалізації.

4. Розробити тренінг з підвищення рівня суб'єктивного благополуччя молоді та проаналізувати його ефективність.

Теоретико-методологічні основи дослідження ґрунтуються на теоріях евдемоністичного підходу до розгляду феномену суб'єктивного благополуччя E. Diener, а також гедоністичного підходу — С. Ryff, М. Seligman. Також взято до уваги теорії стресостійкості Н. Лебідь, D. Block, А. Masten, які представляють різні погляди на визначення цього феномену. Що до теоретико-методологічних основ з розгляду тривожності, ми звернули увагу на роботи Н. Атаманчук. Стили гумору розглянуто у відповідності до теорії R. Martin. Також дослідження ґрунтується на теоріях сімейної соціалізації Cohen та Wills; Umberson та Karas Montez; Brajša-Žganec, Džida та Kućar; Miliutina; Valeri.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань нами використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація і узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; емпіричні – психодіагностичні методики: «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна (HSQ), «Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), «Шкала стресостійкості» Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10). Також були використані методи математично-статистичної обробки даних: критерій Шапіро-Уїлка, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена, критерій Лівена, t-критерій Стьюдента, критерій U Манна-Уїтні, T-критерій для парних вибірок, множинна лінійна регресія.

Емпірична база дослідження: молодь віком від 20 до 35 років, представники різних видів професійної та освітньо-професійної діяльності (студенти, працівники ІТ-сфери, психологи, медичні працівники, художники, логопеди, музиканти, філологи тощо) та з різними умовами сімейної соціалізації. Вибірка склала 165 досліджуваних, з яких 25,5% чоловіків (42 особи) та 74,5% жінок (123 особи). Серед них мають партнера (зустрічаються або одружені) 94 особи, одинаки (не зустрічаються або розлучені) — 71 особа; проживають з батьками 106 респондентів та окремо від них — 59; є

власниками домашніх улюбленців 83 особи та не мають вдома тварин 82 респонденти.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що вперше:

- розроблено тренінгову програму, спрямовану на підтримку та підвищення суб'єктивного благополуччя молоді задля зменшення негативних наслідків війни на їх психічне здоров'я.
- встановлено, що відсутність партнера є одним з ключових чинників суб'єктивного благополуччя молоді, який має негативний вплив. Це дозволяє підходити до розробки тренінгової програми більш різнобічно, не тільки з акцентом на роботі з властивостями психіки особистості.
- проведено дослідження рівнів суб'єктивного благополуччя, стресостійкості, тривожності та стилів гумору в умовах війни.

набули подальшого розвитку положення про:

- роль особливостей сімейної соціалізації у рівні суб'єктивного благополуччя особистості.
- взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям та стресостійкістю, тривожністю, стилями гумору; а також з особливостями сімейної соціалізації та наявністю домашніх улюбленців.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів: отримані в ході роботи дані можуть бути застосовані психологами, які займаються вивченням даного явища, для подальшого дослідження суб'єктивного благополуччя, зокрема для профілактики зниження його рівня. Також завдяки успішній розробці тренінгової програми для молоді, наша робота набуває практичного значення для фахівців у сфері психології.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (94 найменування, з них 48 іноземною мовою) та додатків. Повний обсяг роботи складає 123 сторінки, основний зміст

викладено на 94 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 26 таблиць, загальним обсягом 8 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

1.1 Феномен суб'єктивного благополуччя в працях вітчизняних та зарубіжних авторів

Вивчення суб'єктивного благополуччя розпочинається ще задовго до нашої ери, в часи античної філософії. Першоджерелом цього поняття є конструкт «щастя», як міра суб'єктивного благополуччя людини. Феномен «щастя» значно пов'язаний з екзистенційним виміром життя особистості, а також з її сприйняттям і розумінням світу та природи людини загалом. Розуміння щастя в багатовіковій історії має дихотомічний характер. У період античності воно мало об'єктивний характер, тобто розцінювалось як можливість, здатність людини володіти найвищими благами людства та чеснотами. Вже в ранньохристиянських вченнях почало формуватись суб'єктивне розуміння щастя, тобто переконання в тому, що відчуття щастя не має залежати від зовнішніх факторів, а має виходити з внутрішніх детермінант. Таким чином природа феномену щастя пов'язана з однієї сторони з якістю життя людини, умовами та обставинами, в яких вона проживає; а з іншої — з внутрішнім світом людини та ставленням до життя, його сприйняттям. Натуралізм Нового часу звів досліджуване поняття до «задоволення». Тож до другої половини ХХ ст. «благополуччя» досліджувалось під кутом таких понять, як: «щастя», «якість життя» та «задоволеність життям» (Абрамюк & Липецька, 2018).

З часом у психологічній науці виокремилися два основні підходи до осмислення природи благополуччя: евдемоністичний та гедоністичний. Кожен з них має античне коріння та були зароджені у філософському контексті. У гедоністичному напрямку поняття «благополуччя» ототожнюється з таким конструктом як «задоволення». Прихильники гедонізму вбачали найвищі блага в фізичному задоволенні, різноманітних тілесних чуттєвих насолодах різної тривалості та інтенсивності. На противагу такому напрямку в розумінні

щастя, в античній філософії виникає евдемоністичний, ідейним «батьком» якого вважають Арістотеля. Евдемоністичний підхід базується на ідеї внутрішньої свободи Сократа, яка досягається завдяки незалежності особистості від зовнішнього світу та наявності в неї самосвідомості. Арістотель відкидає ідею, що першопричиною щастя є задоволення, вважаючи це вульгарним ідеалом, що робить людей рабами власних бажань (Арістотель, 2002). На думку Арістотеля, щастя полягає у подоланні бажання до чуттєвих задоволень через самообмеження, самодисципліну та звільнення від прив'язаностей до зовнішнього світу і його благ. У результаті цього досягається свобода від зовнішніх обставин і непередбачуваності долі, що є проявом розумності, рівнозначної істинній чесноті (Арістотель, 2002).

Біхевіористичний та психоаналітичний напрями в психології розширили трактування понять «щастя» та «благополуччя», з точки зору гедоністичного підходу, до переживання задоволення на протигагу дискомфорту з позиції уявлень людини про позитив та негатив в її житті. В зарубіжній психології теоретичну базу розуміння феномену «благополуччя» започаткував N. Bradburn у 60-ті роки ХХ століття, опираючись на теорію гедонізму. Публікації «Структура психологічного благополуччя» N. Bradburn та «Модель людських тривог» Н. Cantril стали першими роботами зі змістовного обґрунтування поняття «благополуччя». Вони базувались на результатах досліджень Національного центру вивчення громадської думки. Bradburn (2004) увів поняття «психологічне благополуччя» та ототожнив його з суб'єктивним відчуттям задоволеності або незадоволеності життям та щастя або нещастя. Його модель структури психологічного благополуччя передбачає баланс постійної взаємодії між позитивними та негативними афектами (подіями) повсякденного життя. Науковець виявив, що позитивний та негативний афекти не є полюсами однієї шкали, вони мають різну природу та не пов'язані між собою (Bradburn, 2004). Згідно з Bradburn (1969), співвідношення позитивного та негативного афектів є показником психологічного благополуччя, відображаючи загальне почуття задоволеності

життям. Людина з високим рівнем психологічного благополуччя має переважання рівня позитивного афекту, який в свою чергу стимулює в особистості почуття впевненості та щастя. Так само і навпаки, якщо переважає негативний афект, то людина буде нещасною та незадоволеною. Оскільки афекти між собою ніяк не пов'язані, то визначивши рівень позитивного афекту, неможливо визначити яким є рівень негативного афекту; він може бути як нижчим, так і вищим, або навіть бути ідентичним позитивному (Bradburn, 1969).

Наступник N. Bradburn — E. Diener (2009), виклав своє розуміння та бачення феномену психологічного благополуччя та ввів термін «суб'єктивне благополуччя». До того ж варто зазначити, що суб'єктивне благополуччя він вважав компонентом психологічного. Diener (2009) вважає, що благополуччя охоплює когнітивну та емоційну сторони самоприйняття. Такі оцінки є суб'єктивними, оскільки ґрунтуються на особистому досвіді, а не на оцінці зовнішніх явищ. Вони відображають аспекти благополуччя, пов'язані з приємністю, бажаністю або їх протилежними станами та аспектами життя людей (Diener, 2009). Diener (2009) розглядав трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, в яку входять: задоволення, приємні та неприємні емоції. Переживання суб'єктивного благополуччя можна порівняти з відчуттям щастя, а також його рівень є показником тривожності або депресивності людини (Diener, 2009).

Проблема суб'єктивного благополуччя також привернула увагу соціологів, які за допомогою опитувань намагались визначити демографічні фактори суб'єктивного благополуччя, тобто такі показники, як: вік, місце проживання, сімейний стан, дохід тощо. Також представники когнітивної та соціальної психології вивчали роль впливу соціальних вимог, стандартів та адаптації на відчуття благополуччя людиною. Вони дійшли до висновку, що чим більше позитивних асоціацій розвинуто в людини, тим більша кількість подій стає пусковим гачком для відчуття щастя та приємних, щасливих спогадів (Лукаsevич, 2017).

Представники ж гуманістичної психології розробляли ідеї евдемонізму, які описують різноманітні аспекти позитивного функціонування особистості, використовуючи при цьому термін психологічного благополуччя. Основоположною ідеєю евдемоністичного підходу є уявлення про сенс життя, самореалізацію, а благополуччя розглядається як можливий наслідок наповненого та осмисленого буття. Еріх Фромм, розглядаючи ідеї Арістотеля, наголошував, що оптимальне благополуччя потребує розмежування потреб, які суб'єктивно відчуває людина і закриття яких приносить миттєве задоволення, та потреб, які лежать в самій сутності людської природи і їх реалізація вже сприяє зростанню особистості та викликає відчуття благополуччя або ж «евдемонії» (Фромм, 2010).

Також до прибічників такого підходу до розгляду психологічного благополуччя належать такі вчені: Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, Е. Фромм, Е. Еріксон, К. Роджерс, К. Юнг, Г. Олпорт. Вони займалися теоретичною розробкою векторних питань психологічного благополуччя. З їх точки зору благополуччя це повнота самореалізації особистості в певних умовах та обставинах життя, а також досягнення «творчого синтезу» між вимогами, які висуває соціум, та власним розвитком індивідуальності. Тобто представники евдемоністичного підходу вважають, що психологічне благополуччя в першу чергу відображає здатність людини бути суб'єктом власного життя, його творцем, реалізувати власну індивідуальність, віднайти своє місце шляхом виконання різноманітних соціальних ролей та включення в соціальну діяльність (Абрамюк & Липецька, 2018).

На основі досліджень М. Ягоди, які базувались на евдемоністичному підході, С. Ryff (1995) розробила власну багатомірну модель психологічного благополуччя, яка складається з шести компонентів:

- Самоприйняття, яке передбачає усвідомлення та прийняття людиною всіх різноманітних сторін своєї особистості;
- Позитивні стосунки з оточуючими, а саме: відкритість до спілкування, наявність навичок встановлення та підтримання контакту з

іншими, вміння співпереживати, вміння дійти компромісу та бажання бути гнучким та проявляти цю гнучкість у взаємодії з соціумом;

- Автономність, тобто діяти та мислити незалежно від тиску соціального оточення;
- Управління довкіллям, яке має на увазі здатність змінити своє оточення, створити сприятливі умови необхідні для реалізації власних потреб, цінностей та цілей;
- Ціль, тобто її наявність виконує підтримуючу роль для відчуття осмисленості власного теперішнього, минулого та майбутнього;
- Особистісний ріст, що має на увазі почуття подальшого розвитку та зростання особистості (Ryff & Keyes, 1995).

Опираючись на вищезазначені складові, авторка розробила методикау дослідження психологічного благополуччя. С. Ryff вважає, що людина психологічно благополучна, якщо вона зріла та повноцінно функціонує, хоча при цьому це не означає, що вона цим задоволена чи позитивні емоції переважають над негативними. Таким чином ціннісний аспект життя може бути лиш складовою благополуччя та не відображати суб'єктність її позиції (Абрамюк & Липецька, 2018).

Rath & Harter (2010) складовими елементами благополуччя виділяють сфери життя: фізичне благополуччя — міцне здоров'я без вад; професійне благополуччя — життєве покликання, кар'єра, професія; фінансове благополуччя — задоволеність своїм рівнем життя, можливістю фінансово задовольняти свої потреби, наявність фінансової «подушки», фінансова безпека; соціальне благополуччя — міцні, надійні соціальні зв'язки, значущість близького оточення та соціальних взаємовідносин; благополуччя на місці проживання — безпека житла, наявність внеску у розвиток суспільства, відчуття власної користі. Вчені вважають, що успіх має бути присутнім у всіх п'яти сферах, тому що вони не компенсують одна одну у разі якщо в якійсь з них людина потерпає невдачу (Rath & Harter, 2010).

Також існує тенденція поєднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди. Biswas-Diener, Kashdan та King (2009) пропонують такий монолітний підхід, оскільки дотримуються позиції, що обидва аспекти благополуччя здатні працювати в тандемі. Таким чином зосередження уваги на дослідженні аспектів благополуччя, а не різниці між підходами, сприяє більшій ефективності та продуктивності у дослідженні проблематики (Biswas-Diener, Kashdan & King, 2009, p. 208). В цьому підході суб'єктивне благополуччя розглядається як показник ступеню спрямованості на реалізацію основних складових позитивного функціонування та ступеню успішності її реалізації. Вона виражається в домінуванні в особистості позитивного афекту, суб'єктивному задоволенні собою та життям. О. Абрамюк та А. Липецька вважають доцільним використання такого інтегрованого підходу, оскільки це дозволить уникати плутанини в розумінні та діагностиці суб'єктивного психологічного благополуччя (Абрамюк & Липецька, 2018).

Таким чином, першопочатково вчені були зосереджені на виявленні зовнішніх умов суб'єктивного благополуччя. Однак все ж багаторічні дослідження показали, що зовнішні фактори складають всього лише невелику частку впливу на рівень суб'єктивного благополуччя, а саме такі фактори, як: освіта, дохід, сімейний стан та інші демографічні показники. Також дослідження засвідчили те, що рівень суб'єктивного благополуччя є досить стабільним у часі, має сильну кореляцію зі стійкими особистісними рисами, а також змінюється після вагомих подій у житті (Лукаsevич, 2017).

Велика кількість як теоретичних, так й емпіричних напрацювань продемонстрували сильну кореляцію суб'єктивного благополуччя з рисами екстраверсії та інтроверсії. Дослідники виявили, що індивідуальні особливості особистості, які формуються в ранньому дитинстві, зберігаються протягом життя і значною мірою залежать від генетичних факторів. Таким чином ці результати свідчать про те, що суб'єктивне благополуччя в основному детермінується вродженою схильністю особистості. Тому, на думку О. Лукаsevич, дослідники мають розробити теорії та знайти пояснення чому є

постійно щасливі та задоволені життя люди, та навпаки. Особистісні теорії темпераменту та суб'єктивного благополуччя зосереджені, в основному, на трьох аспектах індивідуальних відмінностей: базових рівнях афективного та когнітивного благополуччя, емоційній реактивності та когнітивній обробці емоційної інформації. (Лукаsevич, 2017).

Відомою є праця американського психолога М. Csíkszentmihályi що до поняття потоку, яке він визначає як стан занурення в діяльність «з головою», отримання глибокого задоволення від неї. Тож він дотримується позиції, що суб'єктивного благополуччя можна досягти лише коли людина знаходиться в стані потоку, який в свою чергу виникає при балансі між життєвими викликами, задачами та особистими здатностями людини. Тобто можливість успішно впоратись з поставленою задачею сприяє виникненню відчуття благополуччя (Чумакова, 2019).

Основоположником позитивної психології є М. Seligman (2012), який також являється сподвижником руху за благополуччя, запропонував власну динамічну теорію благополуччя, в яку трансформувалась теорія щастя. Вчений висловлює думку про те, що благополуччя це абстрактне поняття, яке містить п'ять компонентів, але його не можна звести до жодного з них, адже кожен сприяє розвитку благополуччя: позитивні емоції, залученість або перебування в потоці, хороші стосунки з людьми, сенс, досягнення. Seligman (2012) концентрується на тих елементах благополуччя, які вважає бажаними структурними блоками процвітаючого, благополучного життя. Сукупність цих індивідуальних психологічних особистісних якостей та їх розвиток індивідуалізують психологічне благополуччя, створюють ресурси та сприяють їх збільшенню. Таким чином динамічність теорії М. Seligman (2012) проявляється у відповідному збагаченні особистісного потенціалу як ресурсу для підтримки та розвитку процвітаючого життя. Також вчений наголошує, що людина, здійснюючи вибір у житті, прагне досягнути найбільшого успіху у кожній складовій психологічного благополуччя (Seligman, 2012).

В. Heady та А. Wearing запропонували схожу модель психологічного благополуччя. Вони стверджують, що кожен має стабільні особистісні характеристики, які забезпечують рівень суб'єктивного благополуччя, який представляє індивідуальний для кожної людини «нормальний» рівень балансу. З цього випливає, що благополуччя знаходиться в зв'язку між ресурсами особистості та життєвими викликами. Запаси ресурсів допомагають впоратися з викликами, підвищуючи задоволення та зменшуючи страждання. Тож вчені визначають суб'єктивне благополуччя як мінливий стан (Омелянська, Ісаєвич & Заболотна, 2023).

Cummins (2009) запропонувала модель гомеостазу психологічного благополуччя. За її теорією, коли людина не відчуває проблем, то суб'єктивне благополуччя знаходиться на фіксованому, звичному їй рівні; коли життєві виклики не викликають значних труднощів, то відчуття благополуччя підтримується гомеостазом і залишається на тому ж рівні; коли виклик занадто сильний, щоб гомеостаз міг з ним впоратись, суб'єктивне благополуччя різко падає. Тож тут благополуччя визначається як стан рівноваги, балансу, на який можуть впливати події життя (Cummins, 2009).

В рамках концепції самодетермінації розглядають психологічне благополуччя R. Ryan, та E. Deci. На їхню думку для психологічного благополуччя важливим є задоволення психологічних потреб (Ryan & Deci, 2000). Одна з американських дослідниць — С. Keyes, вважає соціальне благополуччя важливим аспектом психологічного благополуччя, яке в свою чергу має такі критерії: наявність близьких стосунків, відчуття підтримки з боку оточуючих, а також відчуття приналежності до будь-якої групи, спільноти (Keyes, 1998). Fredrickson в своїх роботах з проблематики психологічного благополуччя підкреслює, що позитивні емоції є ресурсом, який відіграє роль спускового гачка для відчуття благополуччя, сприяє йому (Fredrickson, 2013).

Українські дослідники також займаються вивченням проблематики суб'єктивного благополуччя. І. Горбаль визначає суб'єктивне благополуччя як

динамічну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості її власного життя загалом та окремих його сфер, яка залежить як і від умов та реалій життя, так і від особистісних властивостей людини. Вчений підкреслює, що відсутність негативних емоцій і наявність позитивних, а також уявлення про своє життя, що відповідає ідеалу, формують відкриту, динамічну, але водночас стабільну систему образів себе та свого життя. Як вважає І. Горбаль (2012), психологічне здоров'я є конкретним втіленням суб'єктивного благополуччя. Психологічне благополуччя визначається суб'єктивним сприйняттям людини стосовно можливостей і рівня реалізації її потенціалу, тоді як психологічне здоров'я є реальним і об'єктивним вираженням цього суб'єктивного благополуччя (Горбаль, 2012).

І. Галецька (2007) в свою чергу визначає психологічне здоров'я як втілення емоційного, соціального та духовного благополуччя, адже воно є потенційною передумовою для задоволення життєвих потреб, які стосуються активного способу життя, адекватної та оптимальної взаємодії з оточуючими, досягнення власних цілей. Психологічне та психічне здоров'я тісно пов'язані з суб'єктивним благополуччям особистості та її системою цінностей. І. Галецька (2007) зазначає, що суб'єктивне благополуччя містить кілька окремих складових: задоволеність життям в загальному, тобто судження про власне життя; задоволеність різноманітними сферами життя (сім'я, кар'єра, навчання тощо); переважання позитивного афекту, тобто наявності позитивних емоцій, настроїв та спогадів; низький рівень негативного афекту, тобто зменшення негативних емоцій, настроїв та спогадів (Галецька, 2007).

В. Омелянська (2021) висловлює думку про те, що психологічне благополуччя це складний феномен, який містить такі компоненти, як: суб'єктивний, емоційний, адаптаційний та соціальний.

Б. Пахоль (2017) визначає психологічне благополуччя як стан, що характеризується самоактуалізацією, позитивними емоціями, самоприйняттям, адаптацією до оточуючого середовища та ефективним функціонуванням у соціумі.

Також Ю. Кашлюк (2016) пов'язує психологічне благополуччя з такими категоріями, як: відсутність негативних переживань; задоволеність життям; узгодженість потреб та можливостей людини; соціальна підтримка та сприятливе оточення; вміння використовувати власні ресурси для досягнення важливих цілей; самоефективність; наявність інтернального локусу контролю, тобто прийняття особистої відповідальності за власне життя, вчинки та їх наслідки; наявність змістотворчих перспектив (Кашлюк, 2016).

Одним із важливих питань при аналізі суб'єктивного благополуччя молоді є визначення його чинників та ресурсів. Серед чинників виділяються зовнішні або об'єктивні та внутрішні або суб'єктивні. До перших відносять матеріальні, соціальні та фізичні, політичні свободи та економічні ресурси, дозвілля, робота тощо; до других належать: естраверсія, самооцінка, оптимізм, вневненість у собі, інтернальний локус контролю, саморозуміння, довірливість тощо (Коробка, 2022).

Ресурсами ж суб'єктивного благополуччя виступають почуття зв'язності, соціальний інтелект, самоефективність, життєва енергія, цікавість, креативність, гнучкість мислення, лідерство, почуття гумору, здатність до самоконтролю, продуктивність праці, здатність щоразу віднаходити себе у групі, відчуття сенсу життя тощо. Відзначається, що ресурси виступають в ролі мотиваторів, що обумовлюють активність індивіда у взаємодії з зовнішнім середовищем, забезпечуючи успішну діяльність в мінливих умовах. Таким чином ресурси благополуччя є засобами, за допомогою яких людина трансформує сприйняття стресової чи невизначеної ситуації, а також шлях її подолання. Вони дозволяють обрати ефективну стратегію проходження непрості життєвої ситуації та знизити її негативний вплив, що має позитивно позначитись на суб'єктивному благополуччі особистості (Коробка, 2022).

Ознаками суб'єктивного благополуччя особистості А. Курова (2015) вважає:

1. Суб'єктивність — тобто існування суб'єктивного благополуччя всередині індивідуального досвіду людини;

2. Позитивність — відсутності негативних показників недостатньо для ствердження суб'єктивного благополуччя, мають бути наявні і певні позитивні ознаки;

3. Глобальність — зазвичай суб'єктивне благополуччя оцінює всі виміри життя людини впродовж періоду від кількох тижнів до десятків років (Курова, 2015).

А. Твердоступ (2024) наголошує, що розглядаючи різні підходи до трактування поняття психологічного благополуччя можна зробити висновок, що причиною розбіжностей в поглядах є те, що людина оцінює своє благополуччя з точки зору власних життєвих цілей та цінностей. Це завжди суб'єктивна оцінка, тож не можна скласти єдиний універсальний конструкт щастя, тож доцільним є дослідження факторів, які сприяють відчуттю суб'єктивного благополуччя, задоволення життям (Твердоступ & Хоменко, 2024).

Також в розрізі розгляду поняття суб'єктивного благополуччя варто зазначити, що чималу роль тут відіграє спрямованість ментального здоров'я. Його позитивна спрямованість відповідно «позитивно» забарвлює життєдіяльність людини, що дозволяє зберігати стресостійкість та встановлювати контакти з оточуючими, що в свою чергу є важливою складовою суб'єктивного благополуччя. Адже соціальна депривація, напруженість у значущих соціальних зв'язках з оточуючими руйнує благополуччя (Karamushka, Tereshchenko & Kredentser, 2022).

Існує кілька досліджень українських вчених, які стосуються проблеми негативного впливу війни в Україні на психологічне благополуччя та психічне здоров'я. В них відмічається, що недооцінити масштабність негативного впливу цієї війни досить важко, тому що одні наслідки будуть миттєвими, а інші проявлять себе вже на дистанції протягом більш тривалого часу. Відголосок війни буде тягнутись в наслідках психічного здоров'я та психологічного благополуччя в наступних поколіннях протягом десятиліть (Лукомська & Мельник, 2018; Tytarenko, 2018). Також це підтверджують дані

Всесвітньої організації охорони здоров'я, які вказують, що серед людей, які живуть в конфліктних регіонах, приблизно 22% будуть відчувати певні форми психічного розладу протягом десятиліття, починаючи від легкої депресії та тривоги (Collins, 2023). Це спричинено виникненням хронічного стресу, в якому живуть люди. В нашій країні повномасштабна війна виступає найголовнішим чинником психічного дистресу населення на даний момент. До погіршення психічного здоров'я населення причетні такі детермінанти, як: прямий вплив війни, її події (обстріли, повітряні тривоги, вибухи, фізичні травми та посттравматичні соматичні та психічні стани, втрата близьких, житла тощо); психосоціальна реакція (невизначеність майбутнього, неможливість будувати плани, страх за життя рідних, вимушена швидка зміна місця проживання, зміна звичного кола спілкування та втрата роботи тощо). До того ж дані свідчать, що кількість суїцидів внаслідок війни збільшується на 22%. Новий стресовий досвід накладається на попередній отриманий стрес під час пандемії COVID-19, що в сукупності призводить до виникнення наймасштабнішого в новітній історії людства хронічного стресу (Бурчинський & Калініченко, 2024).

Подгорнова та Церковна (2024) зазначають, що у студентів, які піддалися впливу хронічного стресу, найбільше уражені ендокринна та нервова системи, що проявляється в зміні поведінки, яка в більшості випадків провокує виникнення соціальної прокрастинації, розладів харчової поведінки та проблеми з психоактивними речовинами. В свою чергу це впливає не лише на здоров'я, а й перешкоджає комфортному існуванню та функціонуванню молодій людині в соціумі; а також саморозвитку.

Shevlin, Nyland та Karatzias (2022) в своєму дослідженні наголошують на тому, що міжнародна спільнота вже стала усвідомлювати які втрати несе Україна від російського тероризму, але все ж таки рівень психологічної травми, яку несе українське населення і з якою воно живе, а також шкоду яку вона завдасть ментальному здоров'ю, ще необхідно визначити (Shevlin, Nyland & Karatzias, 2022, p. 105).

Моніторинг стану психологічного здоров'я українців за час повномасштабної війни показав, що на поточний момент вже живуть з психічним розладом або мають ризик його появи 9,6 мільйонів людей, що проживають в Україні. Також спостерігається тенденція до зростання кількості осіб, що потребують психосоціальної підтримки, ресурс якої доволі обмежений в нашій країні. Однак в той же час українці в 2024 році оцінили свій психологічний стан краще (0 балів – максимальний спокій та впевненість, 10 балів – найвищий рівень паніки, страху), ніж у 2022 році на початку війни — в середньому 5,9 балів проти 7. При цьому відсоток тих, хто відзначив свій стан в діапазоні від 8 до 10 балів знизився з 49% до 25%, проте в порівннні з 2023 роком цей показник гірший. Безумовно в кожного українця відбувається виснаження ресурсів психіки, які підтримують її в рівновазі. В момент, коли мозок перестає активно реагувати на події і настає певне звикання, з'являється ризик розвитку депресивних станів ("Вплив війни", 2022).

Т. Титаренко (2018) досліджує психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану. На її думку війна виступає джерелом перманентної травматизації, яка викликає зміну ціннісних орієнтацій, стосунків з оточуючими, життєвих перспектив, ставлення до життя та самого себе. Так Титаренко (2018) наголошує на тому, що підвищення та підтримка психологічного благополуччя особистості є одним з ключових аспектів посттравматичного зростання особистості в умовах війни. Благополуччя виступає як стимул до більш глибокого, нового розуміння значущих цінностей, а також усвідомлення власної ролі у тому, що відбувається на даний момент, передбачається та планується подальшим розвитком особистості, збільшенням відчуття та прийняття відповідальності за особисте життя та його майбутнє (Титаренко, 2018). Тобто мається на увазі значимість евдемонічного підходу до аналізу благополуччя особистості в умовах війни (Niemiec, 2014).

Дослідження Dvornyk (2020) зосереджується на змісті та ключових компонентах психологічного благополуччя в умовах перехідного періоду від стану війни до відновлення миру. У ньому зазначається, що час транзиту є як

фоном для нестабільності, безпорадності, фоном для особистих криз, підвищеної тривожності, так і моментом для переосмислення психологічного благополуччя та пропрацювання нових адаптаційних стратегій (Dvornyk, 2020).

Існує також низка досліджень, здійснених українськими вченими, що стосуються вивчення благополуччя особистості в умовах повномасштабного вторгнення. Емпіричний аналіз особливостей психологічного благополуччя студентів в період війни показав наявність відмінностей в групах студентів, які були виокремлені за особливостями гендерних та психологічних характеристик (Kostruba & Polischuk, 2022).

Серед особистісних ресурсів, які можуть впливати на підвищення благополуччя, науковці виділяють копінг-стратегії, під якими маються на увазі емоційні, когнітивні та поведінкові сценарії особистості, які спрямовані на подолання труднощів, що виникли при взаємодії з довкіллям (Lazarus & Folkman, 1984). Л. Карамушка (2023) у своєму дослідженні психологічного благополуччя, що стосується його зв'язку з копінг-стратегіями, виявила, що такі стратегії як «соціальне відволікання» чи «орієнтація на вирішенні завдань», які відносяться до категорії активних та продуктивних або напівпродуктивних, сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя; також пасивна та непродуктивна стратегія «спрямованість на емоції» навпаки знижує вираженість такого відчуття, однак копінг-стратегія «уникнення», яка хоч і є пасивною та непродуктивною, все-таки сприяє підвищенню рівня благополуччя в умовах війни (Карамушка, 2023).

Дослідження Л. Малімон, А. Пашкіної та О. Максимчука (2023) показало, що соціально-психологічна адаптація осіб суттєво варіюється в залежності від рівня їх психологічного благополуччя: респонденти з низьким рівнем психологічного благополуччя демонстрували більш притаманне використання копінг-поведінки, яка є засобом подолання стресових ситуацій та відчуття невизначеності, включаючи самоконтроль, втечу-уникнення та планування власних дій; досліджувані з високим рівнем благополуччя схильні

обираючи в таких ситуаціях стратегію відповідальності. Також виявлено, що особи з низьким рівнем психологічного благополуччя характеризуються схильністю до надмірних емоційних коливань, емоційних зривів, дезорганізації поведінки та труднощів у виборі поведінкової стратегії, прогнозуванні можливих проблем взаємодії з соціумом, оцінці вимог та очікувань оточуючих (Малімон, Пашкіна & Максимчук, 2023).

Період молодості відрізняється від інших вікових періодів своїм соціальним та професійним самовизначенням особистості. Він вважається найбільш сприятливим для самореалізації. Переступаючи рубіж ранньої дорослості, людина формує свої унікальні індивідуальні смислові системи. Тісний зв'язок успіху молодої особистості наявний з її сімейною соціалізацією та трудовою діяльністю, які власне є основними новоутвореннями цього періоду. Сім'я має вплив на формування смислових пріоритетів індивіда, тоді як трудова діяльність є невід'ємною частиною цілісного життєвого самовизначення. Професійна діяльність сприяє розвитку особистості та її ціннісних орієнтацій шляхом встановлення нових зв'язків. Таким чином ціннісно-смислові орієнтації особистості проходять такий шлях метаморфози: прояв, корекція та закріплення. Рання дорослість це час, коли відбувається розвиток і становлення моральних та етичних відчуттів, оволодіння комплексом соціальних ролей та стабілізація характеру (Zareka & Lytvyn, 2023).

Також важливим етапом періоду ранньої дорослості є кризис 30 років, який характеризується зміною уявлень про своє життя або навіть втратою інтересу до нього і, як наслідок, виникає потреба пошуку сенсу буття (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). За допомогою самоаналізу людина може виявити свою нереалізованість, адже жодна особистість не здатна реалізуватись на повну. З цього випливає, що особистість потрапляє в циклічний процес, тобто вона рефлексує; віднаходить свій потенціал, який з якоїсь причини ще не був використаний або ж він з'явився зі зміною особистості й умов життя; змінює систему цінностей, орієнтуючись на

прагнення до самоактуалізації. І, як завершення цього процесу, реалізація цінностей приносить людині відчуття задоволення та щастя (Zareka & Lytvyn, 2023).

Дослідники також розглядають період молодості, як такий, за час якого в круговерті швидких змін встановлюється траєкторія благополуччя особистості. До того ж молодь являється уразливою соціальною категорією населення що до збереження її психологічного благополуччя та здоров'я (Каніболоцька, 2014; Ревенко, 2020). Також наявні дослідження, які засвідчили, що наявність переживання відчуття суб'єктивного благополуччя впливає на поведінкові моделі в молодому віці, які зберігаються протягом всього подальшого дорослого життя (Patton et al., 2011). А також низка досліджень вказують на сильний зв'язок відчуття щастя молоді з задоволеністю життям та психічним здоров'ям (Proctor, Linley & Maltby, 2009; Jewell & Kambhampati, 2015).

Ревенко (2020) в своїх дослідженнях виявив, що психологічне благополуччя молоді, особливо студентської, знижується внаслідок зміни способу життя, емоційної та розумової навантаженості (Ревенко, 2020). Невизначеність чинить деструктивний вплив на молоду особистість, провокуючи в неї зростання апатії, дегуманізації, інфантильності, примітивності мислення, дераціоналізації свідомості тощо, що не може не відобразитись на рівні їхнього суб'єктивного благополуччя (Коробка, 2022).

В своєму дослідженні психологічного благополуччя та соціальної адаптації молодого студентства під час війни Стаднік з колегами (2023) виявили, що найнижчий рівень цих показників спостерігається у тих студентів, хто не змінив місце свого перебування та залишилися в Україні в зоні бойових дій або біля неї. На думку дослідників це, ймовірно, пов'язано з постійною нестабільністю ситуації, незахищеністю та невпевненістю у майбутньому (Stadnik, Melnyk, Mykhaylyshyn & de Matos, 2023).

Як бачимо, відповідно до досліджень в психологічному просторі існує багато різних аспектів, які так чи інакше пов'язані або мають вплив на

суб'єктивне благополуччя. В нашому дослідженні ми сконцентруємося на тривожності, стресостійкості, стилі гумору, а також проаналізуємо відмінність цих показників за особливостями сімейної соціалізації молоді та наявністю домашніх улюбленців. Саме молодь в наших реаліях, коли доводиться не один рік жити в умовах посиленої невизначеності, потребує розробки програм для підвищення та підтримки суб'єктивного благополуччя, адже вони є рушійною силою країни, нації, тому їм необхідно зберігати своє психічне здоров'я та повноцінно самореалізовуватись задля майбутнього.

1.2 Роль сімейної соціалізації у переживанні суб'єктивного благополуччя молоддю

Сім'я виступає одним з ключових факторів, який має зв'язок із суб'єктивним благополуччя особистості, оскільки саме в родині формуються основні аспекти емоційного, соціального та психологічного здоров'я особистості. В першу чергу сім'я є важливим джерелом емоційної підтримки. Люди, які відчувають підтримку з боку близьких, мають більшу ймовірність відчувати позитивні емоції, менше схильні до депресії та стресу. Це пов'язано з тим, що емоційна підтримка знижує рівень стресу та допомагає краще справлятися з життєвими труднощами. Соціальна підтримка є важливим захисним фактором у стресових ситуаціях (Cohen & Wills, 1985). Зниження рівня стресу шляхом отримання сімейної підтримки також сприяє зменшенню ризиків для фізичного здоров'я, наприклад, серцево-судинних захворювань, що в свою чергу відповідно також впливає на відчуття суб'єктивного благополуччя (Umberson & Karas Montez, 2010).

За дослідженнями Mikulincer & Shaver (2010) виявилось, що підтримка та позитивні взаємини в родині допомагають формувати здорову самооцінку, що є основою для високого рівня суб'єктивного благополуччя. Відчуття власної цінності та підтримки сприяють покращенню самопочуття (Mikulincer & Shaver, 2010). Самооцінка характеризується впевненістю або невпевненістю

у собі, що впливає на готовність людини діяти в стресових ситуаціях та можливість успішно їх подолати (Ярош, 2018).

Також Ryff & Keyes (1995) зазначають, що соціальна підтримка сім'ї допомагає людині відчувати значущість своїх цілей і рухатись до їх досягнення, що підвищує рівень психологічного благополуччя. Таким чином родина шляхом підтримки інтересів може допомогти людині виявити життєві цілі, які є важливими для відчуття суб'єктивного благополуччя (Ryff & Keyes, 1995).

Загалом різні аспекти сімейної динаміки, такі як спілкування, емоційна підтримка, згуртованість, сприяють позитивному психологічному стану. Систематичні огляди показали, що тісні сімейні зв'язки та позитивні відносини в родині підвищують рівень щастя у її членів. Такі фактори як батьківська турбота та емоційний зв'язок особливо впливають на відчуття задоволення життям та щастя у молодому віці, адже сім'я надає базові емоційні та соціальні ресурси для розвитку (Brajša-Žganec, Džida & Kućar, 2024; Izzo, Baiocco & Pistella, 2022).

Самотність же виступає фактором, що може знижувати відчуття суб'єктивного благополуччя, оскільки ізольованість від соціуму зменшує задоволеність життям людини. Це пов'язано з відсутністю соціальної підтримки, емоційної близькості та взаємодії з іншими людьми. Самотність викликає відчуття тривоги та відгородження від соціуму, а також може провокувати розвиток тривожних розладів (Cacioppo et al., 2002; Cacioppo & Patrick 2008). Існує дослідження з вивчення взаємозв'язку між самотністю та наявністю домашніх улюбленців у людей похилого віку, які проживають самі (Stanley, Conwell, Bowen & Van Orden, 2013). Його результати показали, що власники домашніх тварин відчувають себе менш самотніми, ніж ті, в кого їх немає. Antonacopoulos & Puchyl (2010) виявили, що особливо почуття самотності компенсується у власників собак з сильними соціальними навичками та розвинутою здатністю до підтримки. До того ж власники собак

зауважують, що почуваються менш безнадійними та позбавленими сенсу (Beals, 2009).

Суб'єктивне благополуччя в контексті щастя має дуже різноманітні індивідуальні уявлення у кожної людини. Дослідження І. Білої (2023) показало, що це залежить від віку, статі, соціальної ситуації розвитку, загального емоційного фону, середовища перебування індивіда, рівня потреб та їх задоволеності тощо. З віком суб'єктивне благополуччя в контексті щастя все більше розглядається в розрізі сімейних стосунків та особистісного розвитку, однак цікавим є той факт, що також велике місце у розумінні щастя займають домашні улюбленці, тобто їх наявність чи проведення часу разом з ними (Біла, 2023). Це наштовхує на думку, що домашні улюбленці також відіграють значну роль у відчутті суб'єктивного благополуччя як, ймовірно, навіть повноправні члени сім'ї.

В дослідженні ролі домашніх тварин у житті українських сімей було розглянуто як домашні улюбленці вписуються в сімейні функції, а саме: вони можуть бути «заміною» дитини, коли господарі називають улюбленця своїм синочком, таке частіше спостерігається у молодих пар та пар похилого віку (репродуктивна функція); надають досвід психологічної комунікації, сприяють психологічному розвитку особистості, адже спілкування з твариною викликає почуття відповідальності, єдності з усім живим, пробуджує співчуття та доброту; допомагають відтворити соціальну структуру, тобто згідно з результатами дослідження 68% людей відтворюють структуру батьківської сім'ї, де були тварини; структурування відпочинку господаря (дозвілля); допомагають розслабитись, надають підтримку (емоційна функція); також навчальна функція — господар займається соціалізацією тварини, а вона в свою чергу чинить соціалізуючий вплив на інших членів сім'ї; побутова — турбота та догляд за улюбленцем, а зі сторони улюбленця в сільській місцевості охорона та відлов мишей; господарська функція, тобто можливість отримати кошти з продажу породистого потомства (Vlasova, Milyutina & Lunov, 2018).

В наших реаліях домашні улюбленці беруть активну участь в житті сім'ї, особливо в містах. Під час проживання з твариною люди стають сприйнятливі до їх невербального спілкування, а ті в свою чергу вчаться реагувати не лише на команди господаря, а й розуміти контекст взаємодії між людьми (Miliutina, Trofimov, Zelenin, Andrushchenko & Karamushka, 2023).

В дослідженні Miliutina, Trofimov, Zelenin, Andrushchenko та Karamushka (2023) про вплив домашніх улюбленців на підтримку емоційного стану в умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну. Дослідники зазначають, що українці сприймають своїх тваринок членами сім'ї; неможливість їх залишити одних навіть часто була впливовим важелем у прийнятті рішення залишитись на Батьківщині. Спостерігається, що у біженців, яким вдалось забрати тварин з собою, відзначалось зростання рівня суб'єктивного благополуччя. Також дослідники зазначають, що тварини чинили різний вплив на психоемоційний стан населення під час війни: дорослі, які залишились у Києві, відчували покращення стану, почуття сорому пов'язане з незручностями, які улюбленець міг приносити іншим людям, або тривогу за життя та безпеку тварини, також виникало почуття провини перед покинутими чи загиблими улюбленцями; діти, як відзначають дорослі, відчували переважно позитивні емоції, значне зниження тривожності від перебування тварин поруч з ними, проте деяка частина також відчувала провину перед покинутими чи загиблими улюбленцями. Підкреслюється й те, що в Україні під час війни немає масової відмови від тварин чи їх вбивства (Miliutina, Trofimov, Zelenin, Andrushchenko & Karamushka, 2023).

Про підтримуючий вплив тварин під час війни також зазначає Sacks (2021). Відповідно до його дослідження солдати під час Громадянської війни в США, незважаючи на заборони керівництва, зверталися до тварин різних видів, щоб отримати таким чином емоційну розрядку, відволіктись від жаху та розвіяти нудьгу. Таким чином тварини допомогли солдатам не втратити зв'язок зі своєю людяністю (Sacks, 2021).

Стрес, який переживає людина, частіше за все має походження від людського фактору, тому як наслідок втрачається довіра до людей. Тварини приносять людині спокій. Під час війни вони покращують добробут населення багатьма шляхами, зокрема через спілкування, покращуючи психічне здоров'я, сприяючи порятунку під час катастроф. Власники домашніх улюбленців зауважують як тварини знімають втому та заспокоюють після важкого робочого дня, змінюють стиль життя. Дослідники вважають, що такий вплив зумовлений зростанням рівня гормонів, а саме окситоцину, та нейромедіатора серотоніну, поєднання яких забезпечує появу відчуття щастя в особистості. Пет-терапію застосовують в багатьох напрямках медицини та для реабілітації населення (Босенко & Волокітіна, 2023)

Lytle (2021) зазначає, що значення тварин у житті людини в сучасному світі постійно зростає. Переважна кількість господарів домашніх улюбленців вважають їх членами своєї сім'ї. Тварини здатні покращувати фізичний та психічний стан людей, не дарма їх залучають в груповій та індивідуальній терапевтичній практиці (Lytle, 2021).

Wood, Giles-Corti та Bulsara (2005) в своєму дослідженні підкреслюють, що домашні тварини позитивно впливають не тільки на своїх власників, а й на інших людей, зокрема сусідів, навіть в тому разі, якщо у останніх немає власних тварин. Улюбленці підвищують громадську активність та соціальний капітал своїх власників, оскільки в них підвищується потенційна можливість взаємодії з іншими. (Wood, Giles-Corti & Bulsara, 2005). Власне соціальний капітал це сукупність норм, цінностей, відносин, зв'язків між людьми, соціальної довіри, які дозволяють більш ефективно діяти для досягнення спільної мети (Putnam, 1993) або сприяти взаємовигідній співпраці (Cox & Weir, 1995); механізм, за допомогою якого домашні тварини потенційно чинять вплив на здоров'я людини (Wood, Giles-Corti & Bulsara, 2005). До того ж Cusack (2014) зазначає, що домашні тварини нагадують власникам про радість та життя в моменті, оскільки самі вони живуть сьогоднішнім днем. Також вони спонукають людей думати не тільки про себе, а й про те, що

необхідно попідклубатись про улюбленця (Cusack, 2014). Valeri (2006) провів дослідження взаємозв'язку між наявністю домашньої тварини та схильністю і частотою сміху людей. Він виявив, що на відміну від тих, хто не має улюбленця, власники котів та собак сміються більше щодня (Valeri, 2006). Також автори зазначають, що тварини сприяють покращенню сімейних та дружніх стосунків (Memur & Yaman, 2021).

1.3 Стресостійкість, тривожність та стилю гумору як предиктори суб'єктивного благополуччя молоді

Щодо визначення стресостійкості, то єдиної думки вчених на це не існує. Наразі є чотири підходи до розуміння цього поняття.

Представники першого підходу визначають стресостійкість як: властивість особистості, що дозволяє успішно самореалізуватись, зберегти здоров'я та працездатність, та соціально адаптуватись (Лебідь, 2016); структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість, яка є результатом зіткнень людини зі стресогенними факторами (Корольчук, 2009); інтегральна властивість, яка забезпечує психофізіологічну стабільність та оптимізовану взаємодію з емоційними зовнішніми умовами життєдіяльності (Стельмашук, 2014).

Другий підхід дотримується розгляду стресостійкості як комплексної якості особистості. Зокрема, Л. Карапетян вважає, що специфіка цього феномену полягає у взаємозв'язку різних рівнів якостей інтегральної індивідуальності, що в результаті забезпечує гомеостаз всієї системи та дозволяє оптимально взаємодіяти з середовищем у різноманітних мінливих умовах існування (Кудінова, 2019).

Представники третього підходу визначають стресостійкість як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів: вміння не піддаватись впливу негативних обставин, зберігаючи психічний стан в нормі, не переходячи в патологію (Мельник, 2016); комплекс вроджених та надбаних

психофізіологічних властивостей та процесів зумовлюють виникнення стресостійкості (Мигаль & Протасенко, 2008).

Згідно з четвертим підходом стресостійкість це складна системна характеристика людини: динамічний процес адаптації в несприятливих умовах (Masten, 1994); риса особистості, яка захищає від негараздів та запобігає розвитку психічних розладів (Block & Block, 2014).

Молодь має певні психологічні особливості стресостійкості. За умови її високого рівня спостерігається (Zareka & Lytvyn, 2023):

1. Високий самоконтроль емоцій;
2. Оптимізм, навіть в ситуації безнадійності;
3. Гнучке мислення;
4. Здатність використовувати стресові ситуації для особистісного розвитку;
5. Сильні соціальні зв'язки, велика кількість зовнішньої підтримки.

Що до визначення поняття «тривожності», тут варто звернутись до розгляду проблематики його відокремлення від поняття «тривога». Гулько (2017) підмічає, що в обох цих феноменах, які є складними та багатогранними, велика кількість компонентів співпадають, в тому числі і афективних, які відіграють значну роль у розумінні понять (Гулько, 2017).

Згідно з К. Jaspers (1963) тривожність визначається як емоційний стан, який також можна описати як «вільно плаваючу тривогу». Від страху, який обов'язково має певне підґрунтя, прив'язку до об'єкта, явища, яке несе реальну загрозу людині, тривожність відрізняється відсутністю такого (Jaspers, 1963).

С. Spielberger (1970) розробив власну теорію, в якій визначив відчуття загрози центральним елементом тривоги. Таке відчуття виникає внаслідок того, що людина сприймає ситуацію, в якій вона опинилась, як загрозову, таку, що потенційно містить в собі елементи, які загрожують її цілісності. З цього випливає, що Spielberger вважає тривогу тимчасовим переживанням, а

тривожність в свою чергу як стійку рису характеру (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970).

Про формування в людини тривожності ще з раннього дитинства в своїх роботах говорив А. Adler. Він також підкреслює, що тривожність погіршує якість життя людини, заважає жити повною мірою, презентувати свої напрацювання світу та призводить до обмеження соціальних контактів. Страх може бути пов'язаний з будь-якою сферою діяльності, проте людина може боятись як зовнішніх обставин, так і свого внутрішнього світу (Галієва, 2019, с. 18).

С. Izard (1977) викладає свій погляд на тривожність. Він визначає його як феномен, що представляє собою поєднання страху зі ще кількома іншими емоціями, або навіть з однією. Це можуть бути такі емоції, як-от: цікавість, провина, сором, гнів тощо (Izard, 1977).

Тривожність визначається стійкою особистісною рисою, яка варіює схильність людини переживати тривогу. В свою чергу тривогу характеризують як тимчасовий негативний стан, що супроводжується занепокоєнням (Громова, 2020, с. 44).

У загальному розумінні, тривожність — це стан емоційної напруги, хвилювання, настороженості та певного дискомфорту, що супроводжується загостреним почуттям провини і підвищеною вразливістю у складних життєвих обставинах. Вона також включає недооцінювання власних можливостей у ситуаціях невизначеності та очікування незрозумілої загрози для емоційної рівноваги особистості (Атаманчук, 2023).

Коли людина опиняється в постійній стресовій ситуації, яка не має завершення, і не має можливості відновити свою стабільність, починається виснаження ресурсів організму. Індивід може впасти в апатію, втрачати бажання займатися будь-якою діяльністю, що призводить до депресії. Внаслідок цього знижується імунітет, загострюються хронічні захворювання. У таких умовах мозок активує еволюційно старіші структури, які фокусуються виключно на виживанні, приймаючи швидкі рішення без логічного аналізу.

Таким чином, в небезпечних ситуаціях реакція індивіда стає дуже швидкою, обираючи одну з основних стратегій: бий, біжи або завмири (Атаманчук, 2023).

Ряд вчених розглядають тривожність як один з психологічних чинників, який відіграє роль у формуванні стресостійкості особистості, негативно або позитивно на неї впливаючи (Ярош, 2018).

Однак механізм взаємозв'язку стресостійкості та тривожності доволі складний, оскільки тривожність виступає як відображення рівня емоційної стійкості, тобто показник якою мірою людина здатна опиратися стресу. В той же час стресостійкість є показником рівня тривожності і проявляється в тих афективних реакціях, які притаманні цьому феномену. Кореляція між стресостійкістю та тривожністю є негативною (Бойко, 2020).

Гумор вже довгий час розглядається як стратегія подолання стресових або навіть травмуючих ситуацій для особистості (Матвієнко, Пилипенко & Шокота, 2022). Він може виконувати наступні функції:

- регуляція емоцій;
- зміна точки зору на ситуацію, що дозволяє обрати ефективну стратегію подолання стресової ситуації;
- когнітивне відволікання, яке дозволяє знизити інтенсивність негативних емоцій, що виникли внаслідок стресової ситуації (Dionigi, Duradoni & Vagnoli, 2021).

Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray та Weir (2003) внесли значний вклад у вивчення гумору в психології. У своїй роботі вони описали 2 типи гумору, які в свою чергу поділились на стилі: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий. Також в цій праці дослідники представили свій опитувальний для визначення стилю гумору (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003).

Афіліативний гумор виражається у використанні жартів задля того, щоб розважити інших, зменшити напругу в міжособистісних стосунках. Люди схильні до такого стилю характеризуються вищими рівнями життєрадісності, екстраверсії, психологічного благополуччя та емоційної стійкості.

Самопідтримуючий стиль це в цілому гумористичний погляд на життя в будь-яких життєвих обставинах, що має внутрішньопсихічний фокус; він найбільш співзвучно з визначенням гумору як здорового захисного механізму, як зазначав З. Фройд. Він позитивно корелює з оптимізмом, відкритістю досвіду та самооцінкою, а негативно з тривогою, депресією та невротизмом. Агресивний гумор це використання сарказму, приниження та глузування, а також маніпулювання. Такий стиль пов'язаний з ворожістю, невротизмом, агресією та гнівом. Самопринижуючий гумор полягає в намаганнях розважити інших за рахунок приниження себе, дозволу бути під прицілом жартів, щоб отримати схвалення інших, задобрити їх. Цей стиль також використовується задля уникнення конструктивного рішення проблеми та приховування негативних почуттів (Матвієнко, Пилипенко & Шокота, 2022).

Martin та Ford (2018), та Kuiper (2012) розглядали зв'язок гумору та тривожності. Дослідники припустили кілька механізмів, які можуть роз'яснити чому стилі гумору мають відмінний зв'язок з тривогою. Можна виділити наступні відмінності використання стилів гумору:

- самопідтримуючий гумор — когнітивна переоцінка, яка дозволяє перебудувати стратегії для стресових подій;
- афіліативний гумор — дистанціювання від проблеми та відволікання;
- самопідтримуючий та афіліативний гумор — регулювання емоцій;
- використання самопринижуючого стилю (Kuiper, 2012; Martin & Ford, 2018).

Конструктивні стилі гумору, такі як самопідтримуючий та афіліативний, демонструють зворотній зв'язок зі стресом, депресією та тривогою; неадаптивні стилі гумору, до яких належать агресивний та самопринижуючий — характеризуються протилежною ситуацією (Матвієнко, Пилипенко & Шокота, 2022).

1.4 Концептуальна модель дослідження

В основу нашої концептуальної моделі (Рис. 1.4.1) лягло розуміння суб'єктивного благополуччя як емоційно-оцінного ставлення людини до свого життя, особистості та взаємовідносин з оточуючими, яке виявляється у відчутті задоволення як окремими сферами життя, так і життям загалом, що є основою для самореалізації індивіда. Таким чином у цьому визначенні поєднуються гедоністичний та еудемоністичний підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя, що є найбільш продуктивним варіантом для дослідження цього феномену.

Тривожність зазвичай виникає у людини під впливом стрес-факторів, що викликають стан емоційної напруги в особистості, передчуття загрози незрозумілого походження та підвищену вразливість в непрогнозованих обставинах. Стресостійкість в свою чергу це особлива властивість організму, завдяки якій людина здатна протистояти негативному зовнішньому впливу, зберігаючи цілісність і гармонію всієї цілісної системи організму, а також здатність залишатись активним та нормально функціонуючим суб'єктом власного життя за будь-яких життєвих умов. Гумор власне виступає як ресурс стресоподолання та зниження тривожності, а використання різних стилів гумору по-різному може допомагати долати життєві перепетії.

Війна виступає як значний стрес-фактор, що вже постійно знаходиться в нашому житті і не має конкретної межі закінчення. Таким чином підсилюється невизначеність життя, в якому перебуває населення України. Під впливом постійного стресу людина не може повноцінно відновити свої ресурси, що провокує підвищення тривожності. Такий негативний стан може пригнічувати стресостійкість особистості, що в свою чергу може призводити до зниження ефективності подолання життєвих труднощів; як наслідок може знижуватись відчуття суб'єктивного благополуччя. В такому разі людина, ймовірно, може вдаватись до неконструктивних стилів гумору задля зняття напруги та самозахисту. Особливості сім'ї соціалізації молоді можуть виступати чинником, що покращує загальний стан суб'єктивного благополуччя

особистості та відповідно знижує негативні прояви спричинені життям в умовах війни.

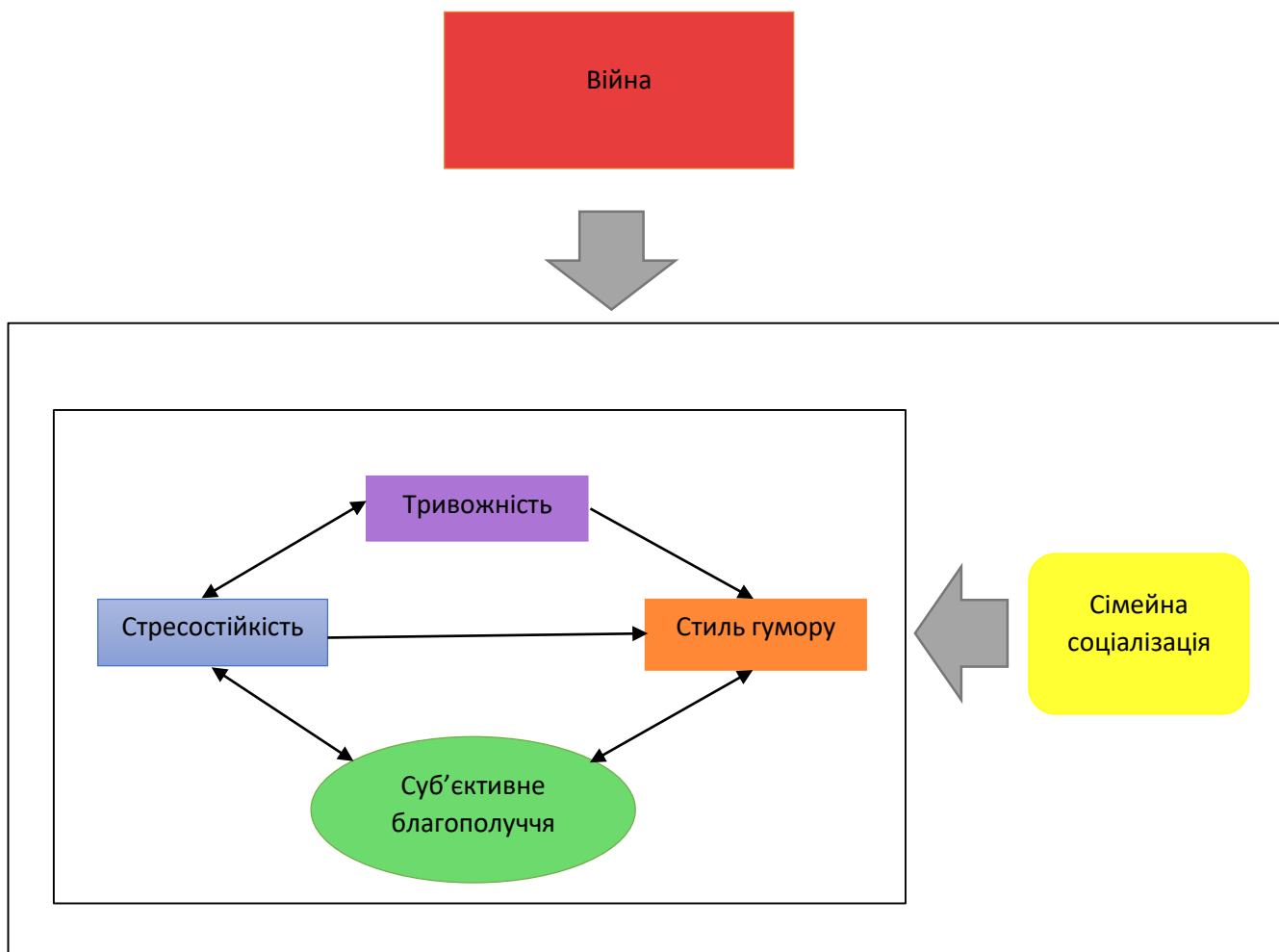


Рис. 1.4.1 Концептуальна модель дослідження

Висновки до розділу 1

У першому розділі було проаналізовано наукову літературу з теми дослідження. Зокрема, встановлено, що феномен суб'єктивного благополуччя має коріння в античній філософії, де поняття «щастя» було першим визначенням цього стану. З часом з'явилося два основні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя: гедоністичний, який зосереджений на задоволенні тілесних та чуттєвих насолод, і евдемоністичний, що акцентує увагу на внутрішній свободі й реалізації індивідуальності через соціальну діяльність.

Першими змістовними роботами з обґрунтування поняття «благополуччя» стали праці N. Bradburn та H. Cantril. Власне Bradburn (1969) увів поняття «психологічне благополуччя», ототожнивши його з суб'єктивним. Його модель цього феномену передбачає баланс постійної взаємодії між позитивними та негативними афектами повсякдення. Однак при цьому вони не є полюсами однієї шкали та не пов'язані між собою. В свою чергу Diener (2009) представив трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, в яку входять: задоволення, приємні та неприємні емоції. Модель психологічного благополуччя Ryff (1995) містить шість компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономність, управління довкіллям, ціль, особистісний ріст. Rath & Harter (2010) виділили п'ять сфер життя як складових благополуччя, його підвидів: фізичне, професійне, фінансове, соціальне, благополуччя на місці проживання. Вони наголошують, що успіх має бути присутнім у всіх п'яти аспектах.

Підхід, який поєднує гедоністичний та евдемоністичний підходи, розглядає суб'єктивне благополуччя як показник ступеню спрямованості на реалізацію основних складових позитивного функціонування та ступеню успішності її реалізації; виражається в домінуванні позитивного афекту, задоволенні собою та життям (Biswas-Diener, Kashdan & King, 2009, p. 208).

Seligman (2012) запропонував динамічну теорію благополуччя, в якій виділяє п'ять компонентів: позитивні емоції, залученість або перебування в потоці, хороші стосунки з людьми, сенс та досягнення. Динамічність проявляється у відповідному збагаченні особистісного потенціалу як ресурсу для підтримки та розвитку процвітаючого життя.

Українські вчені, зокрема Горбаль (2012), визначає суб'єктивне благополуччя як динамічну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості її власного життя загалом та окремих його сфер, яка залежить як і від умов та реалій життя, так і від особистісних властивостей людини. Галецька (2007) в свою чергу визначає психологічне здоров'я як втілення емоційного, соціального та духовного благополуччя, адже воно є потенційною

передумовою для задоволення життєвих потреб, які стосуються активного способу життя, адекватної та оптимальної взаємодії з оточуючими, досягнення власних цілей.

За даними ВООЗ серед людей, які живуть в конфліктних регіонах, приблизно 22% будуть відчувати певні форми психічного розладу протягом десятиліття, починаючи з легкої депресії та тривоги (Collins, 2023). Серед досліджень суб'єктивного благополуччя в контексті війни варто виділити роботу Титаренко (2018). Вона підкреслює, що війна викликає травматизацію, змінюючи цінності та ставлення до життя. Благополуччя є важливим фактором для розвитку особистості після травматичних подій і стимулює її подальший розвиток, відчуття відповідальності за власне життя та майбутнє (Титаренко, 2018).

Сім'я виступає одним з ключових факторів, який має зв'язок із суб'єктивним благополуччя особистості, оскільки саме в родині формуються основні аспекти емоційного, соціального та психологічного здоров'я особистості. В першу чергу сім'я є важливим джерелом емоційної підтримки, завдяки якій знижується схильність до депресій, стресу, до різноманітних фізичних хвороб, формується відчуття власної значимості та майбутніх планів (Cohen & Wills, 1985; Umberson et al., 2010; Mikulincer & Shaver, 2010; Ryff & Keyes, 1995). Самотність є фактором, що знижує суб'єктивне благополуччя, оскільки ізоляція від соціуму зменшує задоволення життям через відсутність соціальної підтримки та емоційної близькості. Вона може викликати тривогу та сприяти розвитку тривожних розладів (Cacioppo et al., 2002; Cacioppo & Patrick, 2008). Дослідження, зокрема Stanley, Conwell, Bowen & Van Orden (2013), показали, що власники домашніх тварин, особливо старші люди, відчувають менше самотності. Antonacopoulos & Puchyl (2010) виявили, що особливо почуття самотності компенсується у власників собак, які мають сильні соціальними навичками та розвинуту здатність до підтримки, а Veals (2009) підкреслює, що вони відчувають менше безнадійності та відсутності сенсу життя. Також в Україні більшість власників тварин сприймають їх як

членів своєї родини. Наявні дослідження про їх позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя, зокрема в умовах війни (Miliutina, Trofimov, Zelenin, Andrushchenko & Karamushka, 2023; Sacks, 2021; Босенко & Волокітіна, 2023).

Щодо визначення стресостійкості, то єдиного погляду вчених на це не існує. Наразі є чотири підходи до розуміння цього поняття. Перший підхід стверджує, що стресостійкість це інтегральна властивість особистості, другий — стресостійкість це комплексна якість особистості. Третій підхід базується на твердженні, що стресостійкість це здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів, а четвертий — розглядає стресостійкість як складну системну характеристику людини.

Необхідно було також розмежувати поняття «тривога» та «тривожність». К. Jaspers (1963) визначає тривогу як емоційний стан, що не прив'язаний до конкретного об'єкта, на відміну від страху. Spielberg (1970) вважає тривогу тимчасовим переживанням, а тривожність — стійкою рисою характеру, що виникає через сприйняття загрози. А. Adler стверджує, що тривожність формується в дитинстві, обмежує соціальні контакти та впливає на якість життя (Галієва, 2019, с. 18). Izard (1977) розглядає тривожність як поєднання страху з іншими емоціями, такими як провина, цікавість або гнів. Таким чином, тривожність — це стан емоційної напруги, хвилювання, настороженості, підвищеної вразливості в ситуаціях невизначеності, що порушує рівновагу особистості. Механізм взаємозв'язку стресостійкості та тривожності доволі складний, оскільки тривожність виступає як відображення рівня емоційної стійкості, тобто показник якою мірою людина здатна опиратися стресу. В той же час стресостійкість є показником рівня тривожності і проявляється в тих афективних реакціях, які притаманні цьому феномену. Кореляція між стресостійкістю та тривожністю є негативною.

Гумор вже довгий час розглядається як стратегія подолання стресових або навіть травмуючих ситуацій для особистості (Матвієнко, Пилипенко & Шокота, 2022). Гумор може виконувати функції регуляції емоцій,

когнітивного відволікання та зміни точки зору. Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray та Weir (2003) внесли значний вклад у вивчення гумору в психології, описавши два типи гумору, які в свою чергу поділились на стилі: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий. За даними досліджень зв'язок з тривожністю в кожного стилю гумору проявляється по-різному.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Операціональна модель дослідження

На основі теоретичного аналізу феномену суб'єктивного благополуччя, стресостійкості, тривожності, стилів гумору та особливостей сімейної соціалізації молоді нами було розроблено операціональну модель дослідження (див. табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1 Операціональна модель дослідження

Досліджується:	Інструмент дослідження:
1. Суб'єктивне благополуччя	«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)
2. Стресостійкість	«Шкала стресостійкості» Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10)
3. Тривожність	«Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21)
4. Стиль гумору	«Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна (HSQ)
5. Особливості сімейної соціалізації	Анкетування

2.2 Методологія та методи емпіричного дослідження

Ґрунтуючись на теоретичних засадах емпіричне дослідження має на меті аналіз психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя молоді в умовах війни. Перевірити зв'язок суб'єктивного благополуччя зі стресостійкістю, тривожністю та стилем гумору. А також провести порівняльний аналіз груп молоді з різними особливостями сімейної соціалізації.

Методологічне дослідження в своїй основі базується на кількох принципах, а саме: принципі науковості, дотримання якого дозволяє визначити проблему дослідження, спланувати процедуру її вирішення, узагальнити та проінтерпретувати отримані достовірні дані, та зробити висновок; об'єктивності за виконання якого результати дослідження вважаються надійні та однозначні, а дослідник в ході всього дослідження

дотримується неупередженості що до вихідних даних; принципі детермінізму, який передбачає можливість виявлення закономірно зумовлених психічних явищ та властивостей людини.

В ході дослідження було застосовано такі методи дослідження:

1. Психодіагностичний метод. Дозволяє отримати кількісні та якісні оцінки явища, що нас цікавить. До нього відносяться: анкети, бесіди, опитувальники, інтерв'ю, соціометрія.

2. Порівняльний метод. Передбачає зіставлення груп досліджуваних або психологічних явищ за певними ознаками, для встановлення схожості або відмінності між ними. Задля його ефективного використання потрібно зачіпати лише найсуттєвіші психологічні ознаки, а явища, що порівнюються, мають мати певну об'єктивну цілісність.

3. Кількісний — математико-статистичний аналіз:

1) Кореляційний аналіз — один з статистичних методів дослідження взаємозв'язку між двома та більше випадковими величинами. Під такими величинами розуміється значення змінних, вимірювані властивості досліджуваних об'єктів спостереження. Суть кореляційного аналізу полягає в розрахунку коефіцієнтів кореляції. Вона може мати два напрямки: пряма (позитивне значення коефіцієнту), обернена (негативне значення коефіцієнту) — це дозволяє інтерпретувати характер зв'язку. Абсолютне значення коефіцієнту дозволяє визначити його силу. Спосіб розрахунку кореляції залежить від шкал вимірювання змінних, між якими досліджується взаємозв'язок.

Завданнями кореляційного аналізу є:

- Вимірювання ступеню зв'язку двох і більше явищ;
- Визначення найбільш значущих факторів, що чинять найістотніший вплив на результативну ознаку;

- Виявлення невідомих причинних зв'язків.

2) Критерій Шапіро-Уїлка – тест перевірки нормальності розподілу даних вибірки. Нульовою гіпотезою цього критерію є твердження про

відсутність відмінності між розподілом змінної у вибірці та розподілом у популяції.

3) Коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона) — параметричний коефіцієнт, який використовується для дослідження взаємозв'язку двох змінних, що виміряні в метричних шкалах на одній вибірці. Він дозволяє визначити наскільки пропорційна мінливість двох змінних.

Для його використання має дотримуватись ряд умов:

а. Всі досліджувані змінні мають відповідати нормальному розподілу.

б. Змінні мають бути виміряні в інтервальній або абсолютній шкалі.

с. Кількість значень у досліджуваних змінних має бути однаковою.

4) Коефіцієнт кореляції Спірмена — непараметричний коефіцієнт, який є аналогом коефіцієнту кореляції Пірсона. По аналогії використовується для дослідження взаємозв'язку двох змінних, дозволяє визначити наскільки пропорційна мінливість двох змінних. Його застосовують в наступних випадках:

а. У разі, якщо розподіл хоча б однієї зі шкал ненормальний.

б. Коли в аналізі поєднуються інтервальна та порядкова шкали.

с. Коли необхідно провести аналіз двох рангових шкал.

5) Критерій Лівеня — застосовується для перевірки гомогенності (рівності) дисперсій. Це один з факторів, який відіграє роль при прийнятті рішення щодо вибору коефіцієнту для подальшого порівняння груп.

б) t -критерій Стьюдента — параметричний критерій статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв). Використовується для встановлення статистично значимих відмінностей. Для застосування має бути дотримано ряд умов:

а. Вибірки мають походити з нормально розподілених сукупностей.

б. Групи, що порівнюються, мають бути незалежними.

с. Дисперсії генеральних сукупностей, що порівнюються, повинні бути гомогенними.

7) У Манна-Уїтні — непараметричний критерій, який також аналогічно до t-критерію Стюдента використовується для перевірки гіпотез. Також за допомогою нього можна встановити статистично значимі відмінності. Застосовується якщо:

- a. Хоча б одна шкала не відповідає нормальному розподілу.
- b. Одна з груп налічує менше 30 респондентів.
- c. Одна зі шкал порядкова.
- d. Вибірка складає менше 60 осіб.

8) Т-критерій для парних вибірок — необхідний для перевірки гіпотези, що середні значення залежних вибірок відрізняються один від одного. Тобто таким чином можна перевірити чи був здійснений вплив на групу ефективним.

9) Регресійний аналіз — використовується з метою пошуку форм зв'язку та передбачення змін певних явищ. В нашій роботі застосовується саме множинна лінійна регресія, яка виявляє зв'язок між трьома та більше пов'язаними між собою ознаками. Вона підходить для моделювання, якщо впливом інших факторів не можна знехтувати. До регресії включають змінні, які відповідають наступним вимогам:

- a. Значущість (змінна має стабільний зв'язок з залежною змінною).
- b. Незалежність від інших змінних (толерантність близька до 1)
- c. Незалежні змінні не мають корелювати між собою більше, ніж 0,8.
- d. Змінна має бути виміряна в метричній шкалі (інтервальна або абсолютна).

2.3 Процедура дослідження та опис вибірки

Дослідження проводилось на платформі Google Forms для зручності проведення та охоплення якомога більшої кількості респондентів. Вибірку емпіричного дослідження склали чоловіки та жінки у віці від 20 до 35 років у кількості 165 осіб різноманітних напрямків діяльності (студенти, працівники ІТ-сфери, психологи, медичні працівники, художники, логопеди, музиканти,

філологи тощо) та різних умов сімейної соціалізації, з них 25,5% чоловіків (42 особи) та 74,5% жінок (123 особи). Серед них не одружені, але мають хлопця/дівчину 44,2% (73 респонденти); не одружені і не мають хлопця/дівчину 41,2% (68 осіб); одружених 12,7% (21 досліджуваний); розлучених 1,8% (3 особи). Також 64,2% респондентів проживають з батьківською сім'єю (106 осіб), а 35,8% окремо від неї (59 осіб). Лише 7,9% з опитаних мають дітей (13 осіб). Щодо наявності домашніх улюбленців, то тут досліджувані розділились практично порівну — 50,3% мають вдома тваринку (83 особи), а інші 49,7% ні (82 особи).

Проведення емпіричного дослідження складалось з наступних етапів:

1. Збір соціально-демографічних даних шляхом анкетування з метою визначення особливостей сімейної соціалізації молоді (ДОДАТОК Б).
2. Дослідження суб'єктивного благополуччя особистості за допомогою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер (ДОДАТОК В).
3. Дослідження стресостійкості особистості за допомогою «Шкали стресостійкості» Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик та М. А. Станіславчук (ДОДАТОК Г).
4. Дослідження тривожності особистості за допомогою «Шкали депресії, тривоги та стресу» (DASS-21) в адаптації Мельник Ю. Б. та Стаднік А. В. (ДОДАТОК Д).
5. Дослідження переважаючого стилю гумору за допомогою «Опитувальника стилю гумору» Р. Мартіна (HSQ) в адаптації С. Ю. Скворцова та О. О. Зайвої (ДОДАТОК Є).
6. Обробка та аналіз отриманих даних за допомогою програми Jamovi.
7. Інтерпретація результатів.

2.4 Обґрунтування методик дослідження

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», скорочена назва якої «BBC-SWB», була розроблена Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai та М. Kinderman. Її адаптували українською мовою Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер (Karamushka, Tereshchenko, & Kredentser, 2022).

Методика містить три субшкали:

- Психологічне благополуччя — здатність керувати своїм життям, відчувати оптимізм щодо майбутнього, мати впевненість у власних думках і переконаннях, зростати й розвиватися як особистість тощо;
- Фізичне здоров'я та благополуччя — задоволеність станом свого фізичного здоров'я, якістю сну, відсутність тривоги та депресії, здатність виконувати свою звичну буденну активність та працювати, відпочивати і займатись спортом;
- Стосунки — відчуття комфорту у стосунках та спілкуванні з іншими людьми, щастя у дружніх та особистих відносинах, задоволеність своїм сексуальним життям, здатність звернутись за допомогою до інших тощо.

Модифікована методика складається з 24 пунктів, що стосуються різних сфер життя та має 5-бальну шкалу оцінки, де 1 — «Зовсім ні», а 5 — «Надзвичайно сильно». Загальний показник суб'єктивного благополуччя вираховується шляхом підсумування балів за кожним пунктом методики. Кожній же субшкалі відповідає сума за відповідними питаннями опитувальника. Підрахувавши бали, можна визначити рівень прояву (низький, середній, високий) того чи іншого показника за відповідною таблицею бальної градації.

«Шкала стресостійкості» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Першопочатково в 2003 році групою вчених було розроблено Шкалу Коннора—Девідсона-25 (CD-RISC-25). Проте з часом було виявлено певні обмеження цієї методики. В результаті її покращення було розроблено версію

CD-RISC-10. Цю шкалу було перекладено на 69 мов світу. Українською адаптацією займалась група вчених — Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик та М. А. Станіславчук (2020).

Опитувальник містить 10 запитань, відповідь на які досліджуваний має надавати самостійно. Питання розроблені у вигляді шкали Лайкерта, де 0 = ніколи, а 4 = майже завжди. Сума всіх балів отриманих за кожен пункт опитувальника складає загальний бал методики, при цьому їх діапазон становить від 0 до 40 балів. Чим вищий бал, тим вищим рівнем стресостійкості характеризується людина.

«Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21)

Методика DASS-21 дозволяє оцінити вираженість поведінкових симптомів, що корелюють з такими негативними станами, як: стрес, тривожний розлад та депресія. Перший варіант опитувальника DASS було розроблено в 1995 році Петером та Сіднеєм Ловібонд. Він складався з 42 запитань. Однак пізніше було запропоновано скорочену версію опитувальника на 21 запитання. Адаптацію українською мовою здійснено Ю. Б. Мельником та А. В. Стадніком (2023).

Методика представляє комплекс трьох шкал, що вимірюють наявність стресу, тривоги та депресії. Кожна шкала складається з 7 запитань:

- Шкала Депресія (D) — оцінює безнадію, самоприниження, дисфорію, відсутність інтересу/залученості, знецінення життя, інертність та ангедонію.
- Шкала Тривога (A) — оцінює ситуативну тривогу, вегетативне збудження, суб'єктивне переживання тривожного афекту, напругу м'язів.
- Шкала Стрес (S) — оцінює труднощі з розслабленням, рівень хронічного неспецифічного збудження, надмірну реактивність, нереплячість, нервово збудження, дратівливість, легкість засмучення та збудження.

Респонденти надають відповідь на кожний пункт опитувальника за шкалою Лайкерта від 0 до 3, де 0 — «зовсім не підходить мені», а 3 — «дуже добре характеризує мене більшу частину часу». Оцінюється характерність

певного прояву за останній тиждень. Результат за кожною шкалою підсумовується за відповідними питаннями.

«Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна (HSQ)

Опитувальник дозволяє виявити які стилі гумору переважно використовує особистість. Його розроблено R. Martin в 2001 році, в основу вчений з колегами поклав класифікацію стилів гумору, яка заснована на двох критеріях: спрямованість гумору на себе чи інших; характер гумору підтримуючий чи принижуючий. Таким чином було виділено чотири стилі гумору:

- Афіліативний – підтримуючий та спрямований на інших. Основною метою використання такого стилю гумору є зміцнення міжособистісних стосунків, але при цьому також зберігається самоповага та самоприйняття.
- Самопідтримуючий — підтримуючий та спрямований на себе. Більшою мірою такий стиль гумору спрямований на вирішення внутрішніх конфліктів особистості та підтримки у складних ситуаціях; таким чином може виступати як ресурс стресоподолання; толерантний та терпимий до оточуючих.
- Агресивний — деструктивний та спрямований на інших. Такий стиль гумору часто використовується для маніпулювання іншими, а також включає в себе глузування та сарказм; тобто це гумор, який кривдить інших, зневажає.
- Самопринижуючий — деструктивний, спрямований на себе. Метою такого гумору є стимуляцію розвитку відносин з оточуючими за свій рахунок; тобто акі люди часто намагаються догодити оточуючим, дозволяють робити себе мішенню для жартів і готові сміятися з себе разом з іншими. Хоча вони можуть здаватися дотепними і веселими, за цим стоїть низька самооцінка та сильна потреба в прийнятті.

Українську адаптацію методики було здійснено С. Ю. Скворцовим, О. О. Зайвою (2005). Опитувальник містить 32 твердження, які досліджуваний має оцінити за шкалою Лайкерта від 1 до 7, де 1 — «Повністю не згоден», а 7 —

«Повністю згоден». Кожній шкалі відповідають певні вісім питань опитувальника, тож підрахунок балів відбувається шляхом їх сумування.

Також з метою визначення особливостей сімейної соціалізації молоді нами було розроблено питання анкети, спрямовані на визначення віку, статі, сімейного стану, наявності дітей, особливостей проживання, а також наявності домашніх тварин.

Висновки до розділу 2

В цьому дослідженні для вивчення чинників суб'єктивного благополуччя молоді в умовах війни було використано такі психодіагностичні методики:

1. «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер. Опитувальник складається з 24 пунктів, які діляться на три субшкали: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки. Кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою, де 1 — «Зовсім ні», а 5 — «Надзвичайно сильно». Бали сумуються за кожною субшкалою, а сума всіх балів дає показник рівня загального суб'єктивного благополуччя особистості. Кожен аспект можна оцінити за рівнем — низький, середній чи високий.

2. «Шкала стресостійкості» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації Н. В. Школіної та інших. Опитувальник містить 10 тверджень, які оцінюються за шкалою від «0 – Ніколи» до «4 – Майже завжди». Методика дозволяє оцінити рівень стресостійкості особистості. Максимально можливий бал 40.

3. «Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21) в адаптації Ю. Б. Мельника та А. В. Стадніка. Методика містить 21 запитання, які розбиваються на три шкали: депресія, тривожність та стрес (по 7 тверджень в кожній). Досліджуваний має оцінити за шкалою Лайкерта від 0 до 3, де 0 — «зовсім не підходить мені», а 3 — «дуже добре характеризує мене більшу частину часу», наскільки притаманні йому твердження, опираючись на свій стан протягом

останнього тижня. Бали відповідно сумуються за кожною зі шкал та дозволяють оцінити прояв негативних станів.

4. «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна (HSQ) в адаптації С. Ю. Скворцова та О. О. Зайвої. Методика складається з 32 тверджень, які досліджуваний має оцінити за шкалою від «1 – Повністю не згоден» до «7 – Повністю згоден». Твердження розбиваються на чотири шкали, які відповідають чотирьом стилям гумору. Підсумування балів за кожною шкалою дає змогу зробити висновок які стилі гумору більш притаманні особистості.

Також були використані методи математико-статистичної обробки даних: критерій Шапіро-Уїлка, критерій Лівена, коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена, t-критерій Стьюдента, критерій U Манна-Уїтні, T-критерій для парних вибірок, множинна лінійна регресія.

Вибірку склали молодь у віці від 20 до 35 років в кількості 165 осіб, з них 42 чоловіки та 123 жінки. Серед них не одружені, але мають хлопця/дівчину 73 респонденти; не одружені і не мають хлопця/дівчину 68 осіб; одружених 21 досліджуваний; розлучених 3 особи. Також 106 респондентів проживають з батьківською сім'єю, а 59 — окремо від неї. Лише 13 осіб з опитаних мають дітей. Щодо наявності домашніх улюбленців, то тут досліджувані розділились практично порівну — 83 особи мають вдома тваринку, а інші 82 — ні. Досліджувані займаються різноманітними видами професійної та освітньо-професійної діяльності: студенти, працівники ІТ-сфери, психологи, медичні працівники, художники, логопеди, музиканти, філологи тощо.

Вибір дослідження молоді, як вікової категорії пояснюється саме тим, що виклики сьогодення переважно лягають на молодь, яка і без того переживає доволі нестабільний період в своєму розвитку з завданнями становлення в сімейному та професійному аспекті життя, пошуком свого місця в суспільстві. Молодь є рушійною силою розвитку держави, її майбутнім. В умовах війни постає питання про підвищення та збереження їхнього суб'єктивного

благополуччя, яке є важливою умовою повноцінного життя людини разом з прагненням до позитивного функціонування.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

3.1 Психологічні аспекти взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя зі стресостійкістю, тривожністю та стилем гумору

Описові статистики вибірки подано в Додатку А.

Першопочатково була необхідність визначити за допомогою критерію Шапіро-Уїлка чи всі змінні відповідають нормальному розподілу (Таблиця 3.1.1).

Таблиця 3.1.1 Перевірка нормального розподілу за змінними

	Shapiro-Wilk p
Суб'єктивне благополуччя	0.021
Психологічне благополуччя	0.037
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.056
Стосунки	0.001
Стресостійкість	0.147
Тривожність	<.001
Афіліативний стиль гумору	<.001
Самопідтримуючий стиль гумору	0.326
Агресивний стиль гумору	0.178
Самопринижуючий стиль гумору	0.659

За результатами перевірки відповідності нормальному розподілу змінних за допомогою критерію Шапіро-Уїлка нормальний розподіл спостерігається лише за змінними: фізичне здоров'я та благополуччя; стресостійкість; самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий стиль гумору. Всі інші параметри мають значення p менше ніж 0.05, тож це відповідає ненормальному розподілу. Отже перевірка кореляційних зв'язків з цими змінними має відбуватись із застосуванням непараметричного критерію

Спірмена. До того ж отримані результати не можна буде перенести на генеральну сукупність.

Аналізуючи результати (Таблиця 3.1.2) отримані під час дослідження за допомогою методик «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) та «Шкала стресостійкості» Коннора-Девідсона-10 (адаптація Н. В. Школіної та інших) можна зробити такі висновки.

Значущий прямий кореляційний зв'язок середньої сили спостерігається між стресостійкістю, суб'єктивним благополуччям та таким її компонентом, як психологічне благополуччя. З підшкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» і «Стосунки» стресостійкість має хоч і значущий, але слабкий позитивний взаємозв'язок. Такі результати можуть пояснюватись тим, що суб'єктивне та психологічне благополуччя є внутрішніми характеристиками особистості, які безпосередньо мають зв'язок з такою властивістю психіки, як стресостійкість. Люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя можуть мати більш розвинені внутрішні ресурси для подолання стресу. Фізичне здоров'я та благополуччя і задоволеність стосунками можуть мати слабший зв'язок із стресостійкістю, оскільки більше залежать від зовнішніх факторів, а не внутрішніх ресурсів психіки; тут мають вплив взаємодія з іншими людьми та фізичний стан, які є більш мінливими за своєю природою та не визначають емоційну стійкість, яка важлива для психологічного подолання стресу.

Таблиця 3.1.2 Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя із стресостійкістю

Spearman's rho	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки
Стресостійкість	0.678***	0.687***	0.565***	0.415***

Примітка: «***» - статистична значущість на рівні $p < 0,001$

Звертаючись до даних таблиці (Таблиця 3.1.3), в якій представлено зв'язок суб'єктивного благополуччя із тривожністю, які виявляються за допомогою методик «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя

БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) та «DASS-21» (адаптація Ю. Б. Мельник та А. В. Стаднік), можна вказати на наявність статистично значущого, але слабого зворотного зв'язку між тривожністю, суб'єктивним благополуччям та його субшкалами. Тож це свідчить про те, що зі збільшенням тривожності зменшується рівень суб'єктивного благополуччя та його складових і навпаки. Це можна пояснити тим, що високий рівень тривожності зазвичай пов'язаний з негативними думками, почуттям невпевненості та страхом перед майбутнім, що безпосередньо може призводити до зниження суб'єктивного благополуччя; людина відчуває більше стресу, невдоволення собою та своїм життям, що в свою чергу може провокувати труднощі в комунікації та зниження якості взаємодії з іншими. Окрім того постійна підвищена тривога здатна порушувати фізичний стан, знижувати енергію та викликати психосоматичні симптоми, що пояснює можливе невдоволення своїм фізичним здоров'ям та благополуччям.

Таблиця 3.1.3 Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя з тривожністю

Spearman's rho	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки
Тривожність	-0.499***	-0.496***	-0.466***	-0.295***

Примітка: «***» - статистична значущість на рівні $p < 0.001$

Для визначення зв'язку між суб'єктивним благополуччям із конструктивними стилями гумору звернемося до даних в таблиці (Таблиця 3.1.4), які отримано за допомогою методик «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) та «Опитувальник стилів гумору» (адаптація С. Ю. Скворцова, О. О. Зайвої). Згідно з результатами афіліативний стиль гумору має статистично значущі прямі зв'язки з суб'єктивним благополуччям та таким його компонентом, як психологічне благополуччя, однак сила цих зв'язків слабка. Це можна пояснити тим, що люди, які використовують цей стиль гумору, зазвичай легше встановлюють зв'язки з іншими та отримують

позитивний зворотний зв'язок, що підвищує їхній загальний рівень задоволеності життям. Також такий стиль гумору має менш значущу слабку позитивну кореляцію з субшкалою задоволеності стосунками, а зв'язок з фізичним здоров'ям та благополуччям зовсім незначущий та до того ж дуже слабкий. Це може свідчити про те, що цей стиль гумору частково сприяє покращенню міжособистісних стосунків, але його вплив є обмеженим, оскільки для міцних стосунків потрібні й інші чинники, як-от емоційна підтримка, взаєморозуміння та довіра; він допомагає створити позитивну атмосферу, однак не є ключовим елементом у стосунках. Відсутність же значущого зв'язку з фізичним благополуччям логічно пояснюється зумовленістю фізичного стану біологічними, поведінковими та екологічними факторами, на які гумор власне не має великого впливу.

Самопідтримуючий стиль гумору має статистично значущі середньої сили прямі зв'язки з суб'єктивним благополуччям та його субшкалами. Тобто змінні пропорційно зростають. Це, ймовірно, пояснюється тим, що такий стиль гумору спрямований на підтримку позитивного настрою та справляння зі стресом, що дає: відчуття більшого контролю над емоціями, що покращує їхнє психологічне благополуччя; зниження рівня стресу, яке сприяє покращенню фізичного здоров'я; оптимістичність та приємність у спілкуванні, які можуть сприяти задоволеності стосунками. Також наявний значущий прямий зв'язок середньої сили між самопідтримуючим та афіліативним стилем гумору. Це може свідчити про те, що люди, які використовують самопідтримуючий гумор, також часто залучають афіліативний стиль у спілкуванні, ймовірно, з метою зміцнення своїх соціальних зв'язків; це може допомагати їм отримувати як внутрішню, так і зовнішню підтримку.

Таблиця 3.1.4 Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя із конструктивними стилями гумору

Spearman's rho	Суб. благ.	Псих. благ.	Фіз. здор. та благ.	Стосунки	Самопідтрим. стиль гумору
Афіліативний стиль гумору	0.258***	0.262***	0.146	0.223**	0.505***
Самопідтрим. стиль гумору	0.363***	0.372***	0.264***	0.276***	—

Примітка: «**» - статистична значущість на рівні $p < 0.01$; «***» - статистична значущість на рівні $p < 0.001$

Щодо зв'язку деструктивних стилів гумору з суб'єктивним благополуччям, то згідно з аналізом даних (Таблиця 3.1.5) значущість зв'язків дещо нижча. Агресивний стиль гумору в нашому дослідженні згідно з результатами не має статистично значущих зв'язків з суб'єктивним благополуччям та його компонентами, тож ми не будемо брати ці показники до уваги в подальшому аналізі. Однак він має слабкий, проте статистично значущий зв'язок з самопринижуючим стилем гумору. Тобто схильність до використання неконструктивних стилів гумору зростає пропорційно. Це можна пояснити тим, що власне самоприниження також є актом агресії.

Самопринижуючий стиль гумору має обернені слабкі зв'язки середньої статистичної значущості з суб'єктивним благополуччям, психологічним благополуччям та задоволеністю стосунками. Тобто зі зростанням схильності його використання, знижуються перелічені змінні. Ймовірно, така тенденція пов'язана з тим, що використання самопринижуючого стилю гумору пов'язане з негативним сприйняттям себе, заниженою самооцінкою, відчуттям неповноцінності тощо. Також слабка негативна кореляція самопринижуючого стилю гумору наявна з фізичним здоров'ям та благополуччям, однак вона має низьку статистичну значущість. Постійний фокус уваги на власних недоліках може посилювати стрес, що який чинить негативну дію на організм та може провокувати психосоматичні прояви, наприклад, втому або зниження

імунітету, що ускладнює підтримку хорошого фізичного стану. Але низька статистична значущість цього зв'язку може свідчити, що вплив самопринижуючого гумору на фізичне здоров'я є опосередкованим.

Таблиця 3.1.5 Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя із деструктивними стилями гумору

Spearman's rho	Суб. благ.	Псих. благ.	Фіз. здор. та благ.	Стосунки	Самоприниж. стиль гумору
Агресивний стиль гумору	-0.063	-0.065	0.003	-0.118	0.417***
Самоприниж. стиль гумору	-0.233**	-0.212**	-0.179*	-0.225**	—

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$; «**» - статистична значущість на рівні $p < 0.01$; «***» - статистична значущість на рівні $p < 0.001$

Щодо зв'язку стресостійкості з тривожністю, то відповідно до результатів (Таблиця 3.1.6), отриманих за допомогою методик «Шкала стресостійкості» Коннора-Девідсона-10 (адаптація Н. В. Школіної та інших) та «DASS-21» (адаптація Ю. Б. Мельник та А. В. Стаднік), наявна статистично значуща обернена кореляція слабкої сили. Тобто зі зростанням рівня стресостійкості прояв тривожності знижується. Ймовірно, це свідчить про те, що люди з вищим рівнем стресостійкості здатні краще адаптуватись до різноманітних ситуацій і мають більш розвинені механізми емоційної регуляції, що власне може зменшувати прояви тривожності; до того ж, висока стресостійкість, схоже, допомагає сприймати життєві труднощі як виклики, а не загрози існуванню та стабільності людини. До того ж, сильні зв'язки стресостійкості з тривожністю були отримані в іншому нашому дослідженні (Zareka & Lytvyn, 2023).

Таблиця 3.1.6 Взаємозв'язок стресостійкості та тривожності

Spearman's rho	Стресостійкість
Тривожність	-0.458***

Примітка: «***» - статистична значущість на рівні $p < 0.001$

Взаємозв'язок тривожності та стилів гумору (Таблиця 3.1.7) досліджено на основі даних отриманих за методиками «DASS-21» (адаптація Ю. Б. Мельник та А. В. Стаднік) та «Опитувальник стилів гумору» (адаптація С. Ю. Скворцова, О. О. Зайвої). Жоден зі стилів гумору не має статистично значущого зв'язку з тривожністю; афіліативний, самопідтримуючий та агресивний стилі мають обернений дуже слабкий зв'язок, а самопринижуючий — прямий. Відсутність статистично значущого зв'язку між тривожністю та стилями гумору може пояснюватися тим, що тривожність є багатофакторним станом, на який впливають біологічні, психологічні та соціальні чинники, і гумор, як одна зі стратегій емоційної регуляції, відіграє в цьому лише незначну роль.

Таблиця 3.1.7 Взаємозв'язок тривожності та стилів гумору

Spearman's rho	Афіліативний стиль гумору	Самопідтрим. стиль гумору	Агресивний стиль гумору	Самоприниж. стиль гумору
Тривожність	-0.071	-0.110	-0.017	0.151

Зв'язок стресостійкості зі стилями гумору (Таблиця 3.1.8) ми проаналізували завдяки даним отриманим за допомогою методик «Шкала стресостійкості» Коннора-Девідсона-10 (адаптація Н. В. Школіної та інших) та «Опитувальник стилів гумору» (адаптація С. Ю. Скворцова, О. О. Зайвої). Взаємозв'язок з самопідтримуючим, агресивним та самопринижуючим гумором досліджено з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона. Виявилось, що самопідтримуючий гумор має статистично значущу пряму кореляцію зі стресостійкістю, але слабкої сили. Пропорційне зростання змінних можна пояснити, ймовірно, тим, що такий стиль дозволяє перетворювати стресові ситуації на можливість для позитивної рефлексії. Цікаво також, що самопідтримуючий стиль гумору має дуже слабку пряму кореляцію низької статистичної значущості з неконструктивними стилями. Ймовірно, це пов'язано з тим, що людина комбінує різні стилі в залежності від ситуації.

Агресивний та самопринижуючий стилі гумору мають незначущий дуже слабкий зв'язок зі стресостійкістю, при чому перший прямий, а інший обернений. Незначущість зв'язків вказує, що вони не є ключовими факторами стресостійкості.

Взаємозв'язок афіліативного стилю гумору зі стресостійкістю виявлено за допомогою коефіцієнту Спірмена. Згідно з результатами наявна статистично значуща позитивна кореляція слабого зв'язку. Афіліативний гумор може виступати в якості інструмента, що зміцнює соціальні зв'язки, завдяки чому людина може бути забезпечена емоційною підтримкою оточуючих в складних ситуаціях, що власне може підвищувати їх здатність справлятися зі стресом. Однак слабкість зв'язку може говорити про те, що такий стиль гумору не є ключовим чинником стресостійкості, але може бути ефективним допоміжним елементом адаптивної поведінки.

Таблиця 3.1.8 Взаємозв'язок стресостійкості та стилів гумору

	Афіліативний стиль гумору (Spearman's rho)	Самопідтрим. стиль гумору (Pearson's r)	Агресивний стиль гумору (Pearson's r)	Самоприниж. стиль гумору (Pearson's r)
Стресостійкість	0.322***	0.394***	0.078	-0.078

Примітка: «***» - статистична значущість на рівні $p < 0.001$

Загалом в ході кореляційного аналізу ми підтвердили гіпотезу про позитивний кореляційний зв'язок стресостійкості з суб'єктивним благополуччям; позитивну кореляцію конструктивних стилів гумору зі стресостійкістю. А також спростували гіпотезу про негативну кореляцію агресивного та самопринижуючого стилів гумору з тривожністю; статистично значущого зв'язку взагалі не було виявлено.

3.2 Порівняння змінних в групах з різними умовами сімейної соціалізації

Для порівняння особливостей суб'єктивного благополуччя молоді ми виділили такі критерії, як: сімейний стан, проживання з батьківською сім'єю

або окремо від неї, наявність дітей, а також наявність домашніх улюбленців. В результаті збору масиву даних виявилось, що наша вибірка не має достатньої рівнонаповненості в кожній з виділених підгруп для порівняння. Тож нами було прийнято рішення сформувати такі підгрупи для порівняння:

- За наявністю партнера:
 - Без партнера (не одружені та не мають хлопця/дівчини; розлучені);
 - З партнером (не одружені, але мають хлопця/дівчину; одружені)
- За проживанням з батьківською сім'єю:
 - Окремо від батьківської сім'ї;
 - Разом з батьківською сім'єю.
- За наявністю домашніх улюбленців:
 - Є улюбленець;
 - Немає улюбленця.

Для початку необхідно визначити нормальність розподілу змінних в групах порівняння задля визначення необхідних критеріїв для пошуку відмінностей (Таблиця 3.2.1).

Таблиця 3.2.1 Визначення характеру розподілу змінних у групах за наявністю партнера

Shapiro-Wilk p	Без партнера	З партнером
Суб'єктивне благополуччя	0.082	0.098
Психологічне благополуччя	0.023	0.227
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.486	0.226
Стосунки	0.323	0.003
Стресостійкість	0.537	0.364
Тривожність	0.004	<.001
Афіліативний стиль гумору	0.050	0.018

Самопідтримуючий стиль гумору	0.767	0.284
Агресивний стиль гумору	0.216	0.676
Самопринижуючий стиль гумору	0.814	0.633

Згідно з результатами за шкалами «Психологічне благополуччя», «Стосунки», «Тривожність» та «Афіліативний стиль» розподіл даних в окремих групах не відповідає нормальному, оскільки p менше ніж 0,05. Тож за цими змінними порівняння цих груп необхідно провести за допомогою критерію U Манна-Уїтні.

Шкали ж з нормальним розподілом необхідно перевірити на гомогенність дисперсій за допомогою критерію Лівеня (Таблиця 3.2.2). Результати цієї перевірки дозволяють нам використати для цих змінних t -критерій Стюдента для пошуку різниці, оскільки p менше 0.05, що підтверджує рівність дисперсій груп.

Таблиця 3.2.2 Перевірка гомогенності дисперсій у групах за наявністю партнера

Homogeneity of Variances Test (Levene's)	p
Суб'єктивне благополуччя	0.162
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.456
Стресостійкість	0.064
Самопідтримуючий стиль гумору	0.415
Агресивний стиль гумору	0.672
Самопринижуючий стиль гумору	0.509

Спочатку було проведено аналіз різниці в групах за наявністю партнера за допомогою t -критерію Стюдента для змінних з нормальним розподілом та гомогенними дисперсіями (Таблиця 3.2.3).

Таблиця 3.2.3 Порівняння груп за наявністю партнера за допомогою t-критерію Стьюдента

Independent Samples T-Test (Student's t)	p-значення Гіпотеза: З партнером > Без партнера	p-значення Гіпотеза: Без партнера > З партнером
Суб'єктивне благополуччя	<.001*	1.000
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.050*	0.950
Стресостійкість	0.148	0.852
Самопідтримуючий стиль гумору	0.006*	0.994
Агресивний стиль гумору	0.951	0.049*
Самопринижуючий стиль гумору	0.359	0.641

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Умовою було поставлено гіпотезу, що група «З партнером» має вищі показники за змінними, ніж група «Без партнера». Дані таблиці підтверджують (p менше ніж 0,05), що ця група досліджуваних характеризується вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, більшою задоволеністю своїм фізичним станом та благополуччям, а також більш схильні до використання самопідтримуючого стилю гумору. Такі результати можуть бути зумовлені тим, що наявність партнера забезпечує емоційну підтримку, відчуття стабільності та соціальної інтеграції, що має позитивно впливати на суб'єктивне благополуччя. Можливість розділити проблеми з близькою людиною дозволяє дещо знизити стрес, що може сприяти підвищенню задоволеності фізичним станом та благополуччям. До того ж одним з новоутворень періоду молодості є сімейна соціалізація, тобто їм властиве прагнення знайти партнера та створити сім'ю, тож цілком логічно, що його наявність може сприяти підвищенню суб'єктивного благополуччя особистості.

Більша схильність до використання самопідтримуючого стилю гумору в групі «З партнером» може бути викликана тим, що гумор може бути засобом збереження гармонії в стосунках та допомагає долати труднощі. Агресивний

стиль гумору більш притаманний в групі однаків, що може бути відображенням спроб справлятися з емоційною напругою, яка може бути викликана самотністю чи відсутністю підтримки. Щодо стресостійкості та використання самопринижуючого гумору, то тут істотних відмінностей між групами не виявлено.

Порівняння за змінними, що мають ненормальний розподіл було здійснено за допомогою критерію U Манна-Уїтні (Таблиця 3.2.4).

Таблиця 3.2.4 Порівняння груп за наявністю партнера за допомогою критерію U Манна-Уїтні

Independent Samples T-Test (Mann-Whitney U)	p
Гіпотеза: З партнером > Без партнера	
Психологічне благополуччя	0.038*
Стосунки	<.001*
Тривожність	0.686
Афіліативний стиль гумору	0.308

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Відповідно до отриманого результату, ті, хто має партнера, мають вищий рівень психологічного благополуччя та більш задоволені своїми стосунками з оточуючими. Ймовірно, це пов'язано знову ж таки з відчуттям емоційної підтримки, стабільності, що підвищує рівень психологічного благополуччя та допомагає будувати кращі стосунки з іншими. Також групи не мають значних відмінностей в проявах тривожності та схильності до використання афіліативного стилю гумору, що може пояснюватись залежністю цих змінних від більш індивідуальних характеристик особистості.

Щодо наявності відмінності в групах досліджуваних, які проживають разом з батьками та окремо від них, то тут також першочергово має відбутись перевірка нормальності розподілу змінних в цих групах (Таблиця 3.2.5). Виявилось, що змінні «Психологічне благополуччя», «Стосунки», «Стресостійкість», «Тривожність» та «Афіліативний стиль» мають

ненормальний розподіл. Тож за ними пошук відмінностей буде здійснено за допомогою критерію U Манна-Уїтні.

Таблиця 3.2.5 Визначення характеру розподілу змінних у групах за проживанням з батьками

Shapiro-Wilk p	Окремо	З батьками
Суб'єктивне благополуччя	0.058	0.363
Психологічне благополуччя	0.039	0.232
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.064	0.243
Стосунки	0.012	0.093
Стресостійкість	0.044	0.622
Тривожність	<.001	0.030
Афіліативний стиль гумору	<.001	0.214
Самопідтримуючий стиль гумору	0.288	0.736
Агресивний стиль гумору	0.533	0.623
Самопринижуючий стиль гумору	0.880	0.628

За іншими змінними необхідно провести перевірку гомогенності дисперсій (Таблиця 3.2.6). За критерієм Лівеня всі змінні мають рівно дисперсії в групах за проживанням з батьками. Тож виконання цієї умови також дозволяє використати для порівняння t-критерій Стюдента.

Таблиця 3.2.6 Перевірка гомогенності дисперсій у групах за проживанням з батьками

Homogeneity of Variances Test (Levene's)	p
Суб'єктивне благополуччя	0.967
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.934
Самопідтримуючий стиль гумору	0.658
Агресивний стиль гумору	0.322
Самопринижуючий стиль гумору	0.909

За t-критерієм Стьюдента (Таблиця 3.2.7) ті, хто проживає окремо від батьківської сім'ї більш схильні використовувати самопідтримуючий стиль гумору. Такі результати можуть бути зумовлені тим, що проживання окремо від батьківської сім'ї часто характеризується більшою автономією, незалежністю та відповідальністю за власне життя. Це може сприяти розвитку самопідтримуючого стилю гумору як способу впоратися зі стресами самотнього життя, підтримувати позитивне ставлення до себе та мотивуватись до вирішення проблем.

Суттєвих відмінностей за рівнем суб'єктивного благополуччя, задоволеності фізичним здоров'ям та благополуччям, схильністю до використання агресивного та самопринижуючого стилів гумору немає.

Таблиця 3.2.7 Порівняння груп за проживанням з батьками за допомогою t-критерію Стьюдента

Independent Samples T-Test (Student's t)	p
Гіпотеза: Окремо > З батьками	
Суб'єктивне благополуччя	0.339
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.468
Самопідтримуючий стиль гумору	0.043*
Агресивний стиль гумору	0.217
Самопринижуючий стиль гумору	0.177

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

За критерієм U Манна-Уїтні (Таблиця 3.2.8) група проживаючих окремо, має вищий рівень стресостійкості. Це знову ж таки може бути пояснено більшою автономією та меншою кількістю зовнішньої підтримки, що змушує людей розвивати свою стійкість та адаптивність в складних чи стресових життєвих ситуаціях. Суттєвих відмінностей же за тривожністю, психологічним благополуччям, задоволеністю стосунками з оточуючими та схильністю до афіліативного гумору не виявлено.

Таблиця 3.2.8 Порівняння груп за проживанням з батьками
за допомогою критерію U Манна-Уїтні

Independent Samples T-Test (Mann-Whitney U)	p
Гіпотеза: Окремо > 3 батьками	
Стресостійкість	0.041*
Тривожність	0.621
Психологічне благополуччя	0.391
Стосунки	0.118
Афіліативний стиль гумору	0.285

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Для визначення впливу наявності домашніх тварин на особливості суб'єктивного благополуччя молоді, вибірку було розділено на дві групи за відповідним критерієм. Для визначення інструментів за допомогою яких варто проводити порівняння, необхідно провести аналіз розподілу змінних в цих групах (Таблиця 3.2.9).

Таблиця 3.2.9 Визначення характеру розподілу змінних
у групах за наявністю домашніх улюбленців

Shapiro-Wilk p	Є	Немає
Суб'єктивне благополуччя	0.017	0.128
Психологічне благополуччя	0.065	0.091
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.156	0.308
Стосунки	0.002	0.132
Стресостійкість	0.455	0.601
Тривожність	<.001	0.022
Афіліативний стиль гумору	0.023	0.014
Самопідтримуючий стиль гумору	0.383	0.769
Агресивний стиль гумору	0.399	0.218
Самопринижуючий стиль гумору	0.437	0.807

Згідно з результатами, ненормальний розподіл мають змінні: «Суб'єктивне благополуччя», «Стосунки», «Тривожність» та «Афіліативний стиль» (p менше ніж 0,05). Їх порівняння буде відбуватись за допомогою критерію U Манна-Уїтні. За іншими змінними необхідно перевірити гомогенність дисперсій за критерієм Лівеня (Таблиця 3.2.10). Результат перевірки дозволяє застосувати до всіх змінних t -критерій Стьюдента.

Таблиця 3.2.10 Перевірка гомогенності дисперсій у групах за наявністю домашніх улюбленців

Homogeneity of Variances Test (Levene's)	p
Психологічне благополуччя	0.827
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.755
Стресостійкість	0.593
Самопідтримуючий стиль гумору	0.460
Агресивний стиль гумору	0.484
Самопринижуючий стиль гумору	0.069

Порівняння за t -критерієм Стьюдента (Таблиця 3.2.11) виявило, що в нашій вибірці ті, хто не мають домашніх улюбленців, більш схильні до агресивного стилю гумору та мають тенденцію до використання самопринижуючого гумору. Ймовірно, домашні улюбленці створюють умови для емоційної розрядки, розвитку емпатії та підтримки позитивного настрою, тож таке додаткове джерело підтримки може знижувати рівень напруги та агресії в людини. Тож ті, хто не мають тваринок, можуть частіше відчувати емоційний вакуум, що може сприяти проявам агресивного або самопринижуючого стилю гумору як механізму компенсації чи зняття внутрішнього напруження. Також тенденція до використання самопринижуючого гумору (значення p близьке до 0.05) може свідчити про пошук прийняття чи уваги з боку соціального оточення, тобто, ймовірно, власники тварин є більш задоволеними стосунками з оточуючими.

За такими змінними як: психологічне благополуччя, задоволеність фізичним здоров'ям та благополуччям, стресостійкість, схильність до використання самопідтримуючого стилю гумору, — відмінностей не виявлено.

Таблиця 3.2.11 Порівняння груп за наявністю тварин за допомогою t-критерію Стьюдента

Independent Samples T-Test (Student's t)	p
Гіпотеза: Немає > Є	
Психологічне благополуччя	0.770
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.884
Стресостійкість	0.688
Самопідтримуючий стиль гумору	0.572
Агресивний стиль гумору	0.010*
Самопринижуючий стиль гумору	0.081

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Порівняння за критерієм U Манна-Уїтні (Таблиця 3.2.12) виявило, що власники тварин мають тенденцію до вищого рівня суб'єктивного благополуччя та задоволеності стосунками з оточуючими (значення p близьке до 0.05). Ті ж, хто не мають улюбленців, мають вищий прояв тривожності. Це може пояснюватись тим, що улюбленці слугують джерелом емоційної підтримки, знижуючи рівень стресу та тривожності; під час спілкування з ними відбувається вивільнення комплексу гормонів, які сприяють відчуттю щастя та спокою, покращують самопочуття. Також догляд за тваринами, ймовірно, дозволяє уникати надмірного фокусування на тривожних думках та сприяє відчуттю стабільності й корисності. До того ж, власники домашніх улюбленців, особливо собак, часто більш соціально активні, вони виходять на прогулянки та не рідко контактують з власниками інших тварин, що в свою чергу може сприяти формуванню нових соціальних зв'язків та задоволеністю стосунками. Ті, хто не мають улюбленців, в свою чергу можуть більше залишатися наодинці зі своїми думками та переживаннями, що підсилює прояв

тривожності; відсутність емоційного зв'язку з твариною таким чином підвищує ймовірність виникнення емоційного вакууму.

Можливо, власники тварин першопочатково більш схильні до емоційної відкритості, тоді як люди без улюбленців можуть бути менш соціально чи емоційно орієнтованими.

Істотних відмінностей за схильністю до використання афіліативного гумору не виявлено.

Таблиця 3.2.12 Порівняння груп за наявністю тварин за допомогою критерію U Манна-Уїтні

Independent Samples T-Test (Mann-Whitney U)	р-значення Гіпотеза: Є > Немає	р-значення Гіпотеза: Немає > Є
Суб'єктивне благополуччя	0.084	0.916
Стосунки	0.082	0.918
Тривожність	0.952	0.048*
Афіліативний стиль гумору	0.650	0.350

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Таким чином наша гіпотеза про позитивний вплив домашніх улюбленців на суб'єктивне благополуччя особистості має тенденцію до підтвердження, тож для перевірки цієї можливості необхідно провести дослідження на більшій вибірці.

Щодо гіпотези про зв'язок сімейної соціалізації молоді з суб'єктивним благополуччям, то тут гіпотеза підтвердилась лише з точки зору такої особливості соціалізації, як наявність партнера.

3.3 Регресійна модель суб'єктивного благополуччя молоді

Для виявлення впливу сімейної соціалізації, стресостійкості, тривожності та стилю гумору на суб'єктивне благополуччя молоді було використано наступні методики: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В.

Креденцер), «Шкала стресостійкості» Коннора-Девідсона-10 (адаптація Н. В. Школіної та інших), «DASS-21» (адаптація Ю. Б. Мельник та А. В. Стаднік), «Опитувальник стилів гумору» (адаптація С. Ю. Скворцова, О. О. Зайвої). Також ми врахували в своїй моделі такий фактор, як наявність партнера. Фактори проживання разом з батьками чи окремо від них та наявність домашніх улюбленців не мають значимого статичного впливу на залежну змінну.

Аналіз регресійної моделі дозволяє підкреслити її наступні характеристики:

- Розраховану модель можна вважати адекватною, оскільки коефіцієнт множинної кореляції становить 0,749, а коефіцієнт множинної детермінації — 0,561, отже варіація незалежних змінних пояснює 56.1% варіації залежної змінної;
- Скоригований коефіцієнт множинної детермінації становить 0,547, тобто прогноз якісний на 54.7% — це хороший результат;
- Також модель має значущу статистичну значимість, оскільки значення p менше ніж 0.05, а також за коефіцієнтом Дарбіна-Уотсона між залишками сусідніх випадків відсутні систематичні зв'язки (значення за коефіцієнтом 1.87);
- До того ж показник VIF менший 5, що свідчить про відсутність мультиколінеарності;
- Також на якість нашої моделі вказує стабільний вплив константи, а отже він значущий.

Таблиця 3.3.1 Регресійна модель та статистичні коефіцієнти

Model Fit Measures						
R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
0.749	0.561	0.547	40.6	5	159	<.001
Model Coefficients — Суб'єктивне благополуччя						
Predictor	p	Stand. Estimate				
Intercept	<.001					
Тривожність	<.001	-0.253				
Стресостійкість	<.001	0.431				
Самопідтрим. стиль гумору	0.005	0.171				
Самоприниж. стиль гумору	<.001	-0.192				
Наявність партнера: Без партнера – 3 партнером	0.002	-0.338				

3.3.2 Перевірка наявності автокореляцій та мультиколінеарності

Durbin-Watson Test for Autocorrelation		
Autocorrelation	DW Statistic	p
0.0516	1.87	0.420
Collinearity Statistics		
	VIF	Tolerance
Тривожність	1.36	0.734
Стресостійкість	1.53	0.652
Самопідтрим. стиль гумору	1.30	0.769
Самоприниж. стиль гумору	1.11	0.899
Наявність партнера	1.04	0.961

Таким чином ми можемо скласти формулу нашої множинної регресії:

$$\text{Суб'єктивне благополуччя} = 52.801 - 0.253(\text{Тривожність}) + 0.431(\text{Стресостійкість}) + 0.171(\text{Самопідтримуючий стиль гумору}) - 0.192(\text{Самопринижуючий стиль гумору}) - 0.338(\text{Відсутність партнера}).$$

Найбільший позитивний вплив на залежну змінну чинить стресостійкість особистості, що дозволяє її визначити одним з ключових чинників суб'єктивного благополуччя. Самопідтримуючий стиль гумору робить дещо менший внесок, хоча він все рівно є статистично значущим.

Серед негативних впливів на залежну змінну найбільшим є відсутність партнера. Це цілком логічно пояснюється особливістю періоду молодості, одним з новоутворень якого є сімейна соціалізація, тобто прагнення до пошуку партнера та створення своєї сім'ї. Тож цілком можливо, що відсутність партнера пригнічує молоду людину. Також значний негативний вплив на суб'єктивне благополуччя має тривожність і схильність до використання самопринижуючого стилю гумору.

3.4 Розробка та перевірка ефективності тренінгу з підвищення рівня суб'єктивного благополуччя молоді

Важливою задачею перед фахівцями постає питання забезпечення суб'єктивного благополуччя населення. Молодь є рушійною силою розвитку будь-якої держави і від рівня суб'єктивного благополуччя залежить бажання залишатись в країні, натхненно працювати над покращенням якості життя та розвитком різноманітних сфер. Враховуючи непрості обставини, в яких доводиться жити населенню України, виникає гостра проблема в розробці ефективних інструментів для роботи над покращенням ментального стану населення.

Опираючись на опрацьовану наукову літературу та проаналізовані результати нашого дослідження, нами було прийнято рішення про створення тренінгу з підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. Впливати на його рівень ми пропонуємо шляхом розвитку стресостійкості, зниження тривожності, розвитку самопідтримуючого стилю гумору та зменшення використання самопринижуючого стилю, а також шляхом підвищення соціальної включеності та розвитку навичок побудови романтичних стосунків.

Наш тренінг має назву «Моє щастя — моя ціль» та складається з наступної програми (Таблиця 3.4.1).

Таблиця 3.4.1 Програма тренінгу «Моє щастя — моя ціль»

День 1			
<i>Час</i>	<i>Тематичний блок</i>	<i>Вправи</i>	<i>Мета</i>
10:00 – 11:30	Моя мрія	- Колесо життєвого балансу - Мій день у щасті - Ідеальне щасливе Я	Сформувати образ бажаного стану суб'єктивного благополуччя.
11:45 – 13:15	Мої ресурси	- Мій острів стійкості - Долоня підтримки - Ринок якостей	Усвідомити власні джерела підтримки та ресурси.
13:30 – 15:00	Мистецтво взаємодії	- Сходи взаємодії - Я ціную себе - Місто довіри - Карта стосунків	Розвиток навичок ефективного спілкування, емпатії, ідентифікації потреб у стосунках. Підвищення впевненості у взаємодії з людьми.
15:00 – 15:15	Рефлексія	Обговорення тренінгового дня в колі	Акцентування на важливих моментах, які кожен відкрив сам для себе.
День 2			
<i>Час</i>	<i>Тематичний блок</i>	<i>Вправи</i>	<i>Мета</i>
10:00 – 11:30	Мій шлях	- Мої цінності - Шлях до благополуччя - Позитивні установки - Планування без тривоги	Розробити план дій для досягнення благополуччя. Перегляд життєвих пріоритетів та створення корисних установок
11:45 – 13:15	Перешкоди	- Камені на шляху	Розробити конструктивні

		- Джерела мого стресу - Стратегія подолання - Я у конфлікті	стратегії подолання перешкод.
13:30 – 15:00	Щасливий Я	- Моя формула щастя - Як я підтримую своє «щасливе Я»? - Тут і зараз	Усвідомлення наявності щастя вже в поточному стані життя.
15:30 – 17:00	Підсумкова гра	Гра «Цивілізація»	Перевірка сформованості навичок.

Тренінг розраховано на групу з 15-20 осіб. Тренінг має форму інтенсиву та розрахований тривалістю на 2 дні, щоб мати змогу взяти участь в ньому під час вихідних днів. Кожен тренінговий день складається з трьох тематичних блоків, а також в перший день наявна рефлексивна частина, а в другий — підсумкова гра для перевірки сформованості нових навичок. Кожен тематичний блок має від 3 до 4 вправ, які сприяють розвитку різноманітних навичок: стресоподолання, ефективного спілкування, формування позитивного світогляду, емоційної стійкості.

Перед початком роботи за блоками проводиться коло-знайомство. Для його проведення необхідний стимульний матеріал — ресурсні (позитивні) метафоричні картки. Кожен учасник обирає картку, яка візуалізує його поняття щастя, задоволення життям та собою. Учасники по черзі називають своє ім'я та пояснюють чому обрали таку картку, наприклад: «Мене звали Олена і я обрала таку картку, тому що для мене щастя це натхнення».

Перший тематичний блок отримав назву «Моя мрія». Задумкою цього блоку є чітка візуалізація бажаного стану благополуччя в життєвому контексті кожного учасника. Він містить три вправи:

- «Колесо життєвого балансу»
 - Мета: Визначити сфери життя, які потребують уваги для досягнення суб'єктивного благополуччя.

○ Учасники малюють коло, яке розділяється на 8 секторів, кожен з яких означає значиму сферу життя людини: робота, сім'я, дозвілля, здоров'я, самоосвіта, стосунки, духовність, творчість. Задоволеність кожною сферою потрібно оцінити від 1 до 10 та на відповідну величину зафарбувати його. Робляться висновки які сфери життя призводять до дисгармонії та потребують більшої уваги.

- «Мій день у щасті»

○ Мета: Сформувати образ ідеального життя, визначити ключові цінності та елементи благополуччя.

○ Учасники закривають очі та з супроводом тренера уявляють свій ідеальний день, починаючи з пробудження та закінчуючи засинанням. Допоміжними питаннями у візуалізації є: «Де ви перебуваєте?»; «Що ви робите?»; «Що вас оточує?»; «Які емоції ви відчуваєте?».

○ Після візуалізації учасники записують на аркушах ключові моменти ідеального дня, які власне і роблять його ідеальним.

○ Потім в парах учасники обговорюють свої уявлення та знаходять спільні цінності.

- «Ідеальне щасливе Я»

○ Мета: Візуалізувати себе в ідеальному стані благополуччя, визначити риси, якими володіє «ідеальне щасливе Я».

○ Учасники уявляють себе в моменті, коли вони повністю задоволені своїм життям та відповідають на питання:

- Які риси ви бачите у свого ідеального Я?
- Як ви спілкуєтесь з людьми?
- Що робить вас щасливим?

○ На аркуші учасники малюють або описують портрет свого «ідеального Я», додаючи ключові риси.

○ В групах учасники обговорюють що спільного в портретах, які риси вони вже мають, а які хочуть розвивати.

Другий тематичний блок отримав назву «Мої ресурси». Тут ми вбачаємо необхідність усвідомлення учасниками вже наявних ресурсів, які вони мають для розвитку та подолання труднощів. Блок складається з трьох вправ:

- «Мій острів стійкості»
 - Мета: Усвідомлення джерел стійкості, енергії та їх активація.
 - Матеріали: картки, маркери, набір малюнків з різними символами (друзі, спорт, природа, книги, тварини тощо).
 - Учасники на аркушах малюють острів поділений на зони: люди, дії, місця, які надають сили та енергії. Вони думають про моменти в житті, коли вони відчували максимальний прилив енергії та натхнення. В кожній зоні острову учасник приклеює відповідну піктограму з запропонованих карток або малює власну. Потім учасники презентують свої острова в групі та розробляють план для постійного використання ресурсів. Наприклад, спілкуватись з друзями хоча б раз на тиждень чи щодня проводити 20 хвилин на природі.
- «Долоня підтримки»
 - Мета: Створити нагадування для себе, яке допоможе підтримати себе в скрутні моменти.
 - Матеріали: аркуші паперу, маркери.
 - Учасники малюють свою долоню на папері. В кожному пальці вони пишуть ту свою якість, яка їм допомагає проходити труднощі в житті. В центрі долоні учасники формують та записують свою афірмацію, прочитавши яку, в важкий момент людина отримає прилив впевненості та енергії.
- «Ринок якостей»
 - Мета: Усвідомлення цінності всіх своїх якостей та їх користі.
 - Матеріали: аркуші паперу, маркери, сірники.
 - Учасникам роздається по 7 сірників. Кожен учасник пише на аркуші паперу ті риси, які на його думку заважають йому рухатись по життю, пригнічують його розвиток. Далі їх задачею є продаж цих якостей іншим

учасникам, тобто вони мають переконати інших, що ця риса приносить щось хороше, класне.

- Таким чином учасники, створюючи рекламу для своїх «негативних» якостей, усвідомлюють їх ймовірну користь для себе та шляхи їх ефективного використання для власного розвитку.

Третій тематичний блок має назву «Мистецтво взаємодії». Оскільки задоволеність стосунками з оточуючими та наявність романтичного партнера мають значний вплив на суб'єктивне благополуччя, ми вирішили додати блок спрямований на розвиток ефективного спілкування, емпатії, вирішення конфліктів та побудови міцних стосунків. Цей блок складається з трьох вправ:

- «Сходи взаємодії»

- Мета: Зниження страху перед спілкуванням.
- Учасники пишуть список із 5 рівнів складності взаємодії (наприклад, «познайомитися з незнайомцем», «висловити свою думку в компанії друзів»). Потім обговорюють, як вони можуть виконати ці дії з мінімальним стресом. Практикують перший рівень із групою під час тренінгу (наприклад, знайомство з іншими учасниками).

- «Я ціную себе»

- Мета: Підвищення самооцінки, акцентування на важливості проявів самоповаги.
- Кожен учасник пише 3 якості, які вони цінують в собі. Далі обговорюємо ці якості в групі.

- «Міст довіри»

- Мета: Навчитися встановлювати довіру та будувати міцні стосунки.
- Учасники діляться на пари і виконують вправу, де кожен по черзі ділиться чимось важливим для себе (мрією, страхом, спогадом). Другий учасник уважно слухає розповідь, ставить уточнюючі запитання та завершує словами підтримки. Після закінчення учасники діляться, як вони почувались під час взаємодії.

- «Карта стосунків»

- Мета: Розвиток навичок планування та усвідомленості

- Матеріали: аркуші паперу, маркери.

- Учасники малюють карту, яка символізує їх шлях до здорових відносин: старт, виклики, допоміжні ресурси, ціль.

- Ціллю може бути як взагалі побудова стосунків, так і покращення вже наявних — досягнення гармонії, підтримки, взаєморозуміння, поваги тощо.

- Виклики — непорозуміння, труднощі в комунікації, зовнішні стресори, страхи, сумніви. Їх можна зобразити як гори, річки чи хмари, які потрібно подолати.

- Допоміжні ресурси можуть бути внутрішніми (любов до себе, терпимість, самооцінка, емпатія тощо) або зовнішніми (підтримка друзів, родини, комунікаційні навички, навчання тощо). Вони можуть бути зображені як канати, мости або зірки, які ведуть до цілі.

- Після закінчення малювання відбувається обговорення: «Як ви бачите свій ідеальний шлях до здорових відносин?»; «Які виклики для вас є найбільш актуальними?»; «Які ресурси найбільше допомагають вам у стосунках?»; «Що ви можете зробити вже зараз, щоб наблизитись до своєї мети в стосунках?»

Перший тренінговий день закінчується короткою рефлексією, де учасники діляться своїми враженнями, відкриттями.

Другий тренінговий день також містить три тематичні блоки, а також підсумкову гру для визначення засвоєння нових навичок учасниками.

Четвертий тематичний блок має назву «Мій шлях». На нашу думку тут має бути компонент планування того, яким же чином можна досягнути бажаного стану суб'єктивного благополуччя. Він також має включати перегляд наявних цінностей людини та формування нових корисних установок. Цей блок містить чотири вправи:

- «Мої цінності»

- Мета: Аналіз наявних цінностей і визначення тих, що можуть сприяти досягненню благополуччя.
- Учасники пишуть список своїх основних цінностей. Далі оцінюють їх важливість на даних момент за шкалою від 1 до 5. Кожен учасник має обрати ті цінності, які бажає підсилити або змінити. Далі вони формулюють мету, причину чому ці цінності важливі для їхнього благополуччя, а також обдумують як вони можуть підтримати їх в повсякденному житті.
- Обговорення-рефлексія: Які нові цінності я бажаю сформувати, щоб підтримувати бажаний стан?
 - «Шлях до благополуччя»
- Мета: Розробити план досягнення суб'єктивного благополуччя через конкретні кроки.
- Учасники малюють лінію часу або шлях на аркуші паперу, позначаючи на ньому 3 основні етапи:
 - Теперішній стан — де вони знаходяться зараз в контексті свого благополуччя (позитивні та негативні моменти, перешкоди).
 - Ціль — чітке формулювання того, чого вони бажають досягти (стан внутрішньої рівноваги, емоційного спокою, гармонія в стосунках тощо).
 - Кроки — конкретні дії, які потрібно зробити для досягнення цілі (покращення комунікації з близькими, навчитися справлятися зі стресом, почати займатися спортом, розвинути певні звички тощо).
- Обговорення як ці кроки допоможуть досягти бажаного стану благополуччя.
 - «Позитивні установки»
- Мета: Формувати нові корисні установки та переконання, які сприятимуть досягненню благополуччя.
- Учасники записують неагтивні установки та переконання, які вони мають що до себе та часто їх собі говорять. Далі вони переписують їх в позитивному ключі.

- Учасники мають визначити для себе як ці нові установки можуть підтримати їх на шляху до благополуччя та як вони можуть щодня їх використовувати в своїх думках та цілях.

- «Планування без тривоги»

- Мета: розвинути навички реалістичного планування.

- Учасники мають скласти 3 завдання на наступний тиждень, які наблизять їх до «щасливого себе».

- Варто ознайомити учасників з правилом 10 хвилин. Тобто. Може бути страшно, тривожно починати, однак щоб подолати тривогу початку, потрібно втриматись у виконанні завдання (у дії) лише перших 10 хвилин. Таким чином замість масштабного плану «почати бігати», варто записати завдання «пройти в парку 10 хвилин».

П'ятий тематичний блок присвяченій темі «Перешкоди». Ми вважаємо, що усвідомлення перешкод, які можуть виникнути на шляху, які виникають щоденно, адже це можуть бути навіть моменти зневіри в собі, допоможе розробити стратегії їх подолання; що в свою чергу дозволить не бути збитим з пантелику, коли ці труднощі виникнуть в звичайному житті. Блок включає в себе чотири справи:

- «Камені на шляху»

- Мета: Визначення внутрішніх та зовнішніх бар'єрів, які заважають досягти суб'єктивного благополуччя.

- Учасники записують внутрішні (страхи, тривоги) та зовнішні (нестача ресурсів, часу) перешкоди на шляху до щастя. Це камені на шляху. На аркушах паперу кожен перешкоду учасники малюють у вигляді камінців, чим більша перешкода, тим більший камінь.

- В парах учасники обговорюють як можна зрушити ці камені чи знайти нові шляхи. Кожен записує одну реалістичну дію для подолання найбільшого «каменя».

- «Джерела мого стресу»

- Мета: Визначити що викликає стрес та на які чинники можна вплинути.
- Учасники малюють хмару, в якій записують все, що викликає у них стрес. Кольором виділяють ті стресори, на які вони можуть вплинути. Записують для них способи їх зменшення. Наприклад, для зменшення стресору «перепрацювання» можуть підійти 10-хвилинні перерви в роботі.
 - «Стратегія подолання»
- Мета: Навчитися формулювати стратегії подолання стресових ситуацій, використовуючи техніки зниження тривожності та самопідтримуючий стиль гумору.
 - 1 Етап — Уявити ситуацію. Учасники обирають нещодавню ситуацію, яка викликала тривожність (важливе рішення, конфлікт, невдача на роботі тощо). Вони уявляють цю ситуацію в деталях, помічаючи які почуття та думки вона викликала. Наприклад, «Мене критикували за запізнення на роботу і я почав думати, що я поганий робітник».
 - 2 Етап — Переформулювання тривожних думок. Учасники записують тривожні думки, які пов'язані зі згаданою ситуацією. Після цього кожен думку вони переформулюють на нейтральні або підтримуючі.
 - 3 Етап — Застосування гумору. Учасники додають елемент самопідтримуючого гумору для легшого сприймання ситуації.
 - 4 Етап — Стратегія дій. Учасники формулюють план дій, який допоможе впоратись з подібною ситуацією в майбутньому. Запитання: «Що я можу зробити, щоб зменшити тривогу в такій ситуації?»; «Як я можу нагадати собі про свої сильні сторони?»; «Як я можу використати гумор?». Приклад: перед важливими зустрічами ставити нагадування; після критики оцінити що взяти для розвитку, а що відпустити; вивчити кілька жартів, що переключитись після стресу.
 - «Я у конфлікті»
- Мета: Відпрацювати конструктивні способи поведінки у конфліктних ситуаціях.

- Учасники пишуть фрази, які вони часто використовують в конфліктних ситуаціях (критика, звинувачення). Аналізуємо яким чином така фраза впливає на розвиток конфлікту, на його учасників.

- Далі учасники записують альтернативну конструктивну фразу. В парах досліджувані відтворюють конфліктну ситуацію та практикують використання конструктивної комунікації

Шостий тематичний блок отримав назву «Щасливий Я». Заключний блок має на меті закріплення результатів тренінгу, формування уявлення про підтримку суб'єктивного благополуччя та подальшого власного розвитку. Однак також ми вважаємо важливим акцентування уваги учасників на тому, що вони вже мають ресурси для відчуття задоволення життям. Цей блок містить три вправи:

- «Моя формула щастя»

- Мета: Сформулювати особисту концепцію благополуччя та щастя.
- Учасники створюють свою формулу суб'єктивного благополуччя на основі тих аспектів, які вони вважають важливими для себе. Це може бути сума звичок, цінностей, стосунків, ставлення до життя. Наприклад: «Суб'єктивне благополуччя/щастя = гармонія в стосунках + здоров'я + позитивний гумор + підтримка близьких». Важливо, щоб кожен створив свою унікальну власну формулу. Після написання формул учасники обговорюють їх в невеликих групах, відзначають що спільного, а що відмінного в їх баченнях та як вони можуть реалізувати свої формули.

- «Як я підтримуватиму своє «щасливе Я»?»

- Мета: Скласти чіткий план дій для підтримки суб'єктивного благополуччя в майбутньому.

- Учасники пишуть конкретний план на наступні 3-6 місяців, який допоможе їм підтримувати стан благополуччя, ґрунтуючись на результатах проходження попередніх вправ тренінгу. Це можуть бути конкретні кроки: щотижнева медитація, заняття спортом, зустрічі з друзями тощо.

- План має бути реалістичним та включати не тільки дії, але й способи відстеження прогресу. Наприклад, вони можуть вести щоденник або раз на місяць оцінювати свою задоволеність поточним станом.

- Завершенням справи має бути формування кроків, які учасники виконують вже протягом наступних трьох днів.

- «Тут і зараз»

- Мета: Допомогти учасникам усвідомити, що в їхньому поточному житті вже є багато ресурсів, які можуть сприяти відчуттю задоволення і благополуччя.

- Тренер просить учасників зосередитись на теперішньому, відкинувши думки про минуле та майбутнє. Важливо, щоб учасники були зосереджені на тому, що є в їхньому житті зараз.

- В малих групах учасники діляться тим, що вони мають у своєму житті прямо зараз і що може сприяти їхньому відчуттю щастя та задоволення. Це можуть бути як матеріальні, так і нематеріальні ресурси. Наприклад, «Моя родина підтримує мене, що дає мені відчуття стабільності», «Я маю можливість займатись спортом, що допомагає мені відчувати себе краще».

- Потім індивідуально учасники записують ці 5-7 ресурсів. Це можуть бути не тільки такі великі ресурси, як підтримка родини, а й такі маленькі, як ранок, що починається з чашки улюбленої кави.

- Обговорення: «Важливість проживати кожен день більш усвідомлено»

- Участь у цій справі допоможе зменшити відчуття недостачі і зосередити увагу на тому, що є, а також на тому, як це можна ефективно використовувати.

Підсумком тренінгу є гра «Цивілізація», яка допоможе оцінити ступінь засвоєння нових навичок учасниками. Тут учасники діляться на групи приблизно по 4-5 осіб. Кожна група має придумати свій світ, який має бути описаний на основі п'яти рівнів: ієрархічний, когнітивний, емоційний, матеріальний, цілі та цінності.

Теми для створення світів в рамках цього тренінгу будуть звучати так: світ абсолютного благополуччя, світ постійної тривожності, світ емоційної нестабільності, світ викликів і підтримки.

Після того як учасники в групах створили світи, прописавши кожен необхідну характеристику, вони представляють їх всій групі тренінгу. Під час їх розповіді ми уточнюємо деталі, узгоджуємо наявні розбіжності та формуємо остаточну картину створеного всесвіту. Далі кожен учасник має написати невелике оповідання про те, як він буде жити в кожному світі, як буде справлятися з його проблемами та адаптуватися до нього, досягати благополуччя та підтримувати його. Якщо учаснику вдалось чітко сформулювати свої стратегії в кожному зі світів, то можна вважати, що він успішно засвоїв навички на тренінгу та його подальша робота в напрямку розвитку та досягнення бажаного стану суб'єктивного благополуччя, ймовірно, має потенціал завершитись успішно.

Серед вибірки нашого дослідження ми виділили досліджуваних, які мають низький рівень суб'єктивного благополуччя (87 осіб). Таким чином серед тих, кому було запропоновано взяти участь у тренінгу, бажання виявило 25 осіб. Однак тренінг проводився очно, тому мали змогу долучитись лише 18 респондентів. Така група є достатньою для проведення тренінгового курсу.

Учасники тренінгу були забезпечені необхідними роздатковими та стимульними матеріалами. Після закінчення тренінгу було проведено рефлексію та обмін враженнями учасників. Загалом отримано позитивний фідбек.

Через тиждень після закінчення тренінгу ми організували онлайн-зустріч з учасниками на платформі Zoom. Метою цієї зустрічі було прояснення чи почали досліджувані виконувати план «перших кроків» до їх суб'єктивного благополуччя та чи виходить в них долати свої тривожні думки та проявляти самопідтримуючий, а не самопринижуючий стиль гумору. У разі виникнення труднощів з якимось з пунктів було проведено додаткову консультацію.

Через два тижні після проведення тренінгу учасники повторно пройшли тестування за набором методик. Це представляє для нас науковий інтерес, адже ми маємо змогу перевірити ефективність нашого тренінгу. Спочатку необхідно провести аналіз розподілу змінних в залежних групах — «До тренінгу» та «Після тренінгу» (Таблиця 3.4.2).

Таблиця 3.4.2 Характер розподілу змінних в групах «До тренінгу» та «Після тренінгу»

Shapiro-Wilk p	До тренінгу	Після тренінгу
Суб'єктивне благополуччя	0.961	0.821
Психологічне благополуччя	0.831	0.978
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.473	0.937
Стосунки	0.428	0.961
Стресостійкість	0.580	0.526
Тривожність	0.391	0.249
Самопідтримуючий стиль гумору	0.921	0.647
Самопринижуючий стиль гумору	0.638	0.271

Згідно з результатами в групі «До тренінгу» розподіл всіх змінних виявився нормальним, оскільки p більше ніж 0,05. В групі «Після тренінгу» розподіл змінних також відповідає нормальному. Це дозволяє використати нам для виявлення відмінностей T Стьюдента для залежних груп (Таблиця 3.4.4).

Таблиця 3.4.4 Пошук відмінностей в залежних групах

Paired Samples T-Test (Student's t)	p-значення Гіпотеза: Після тренінгу > До тренінгу	p-значення Гіпотеза: До тренінгу > Після тренінгу
Суб'єктивне благополуччя	<.001*	1.000
Психологічне благополуччя	<.001*	1.000

Фізичне здоров'я та благополуччя	<.001*	1.000
Стосунки	<.001*	1.000
Стресостійкість	<.001*	1.000
Тривожність	1.000	<.001*
Самопідтримуючий стиль гумору	<.001*	1.000
Самопринижуючий стиль гумору	1.000	<.001*

Примітка: «*» - статистична значущість на рівні $p < 0.05$

Результати перевірки вказують на ефективність розробленого нами тренінгу, оскільки спостерігається зростання таких показників, як-от: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, задоволеність фізичним здоров'ям та благополуччям, задоволеність стосунками з оточуючими, стресостійкість та схильність до використання самопідтримуючого стилю гумору. А також знизилась така негативні прояви як тривожність та використання самопринижуючого стилю гумору.

Загалом ціль нашого тренінгу — підвищення суб'єктивного благополуччя молоді, — досягнута. Тож програму тренінгу можна рекомендувати до використання психологами з метою покращення психологічного стану населення в умовах війни. Також доцільно було б розробити більш широкий варіант програми тренінгу, щоб більш ґрунтовно пропрацювати кожен аспект.

Висновки до розділу 3

Для дослідження взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя з сімейною соціалізацією, стресостійкістю, тривожністю та стилями гумору нами було підібрано наступні методики: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер), «Шкала стресостійкості» Коннора-Девідсона-10 (адаптація Н. В. Школіної та інших), «DASS-21» (адаптація Ю. Б. Мельник та А. В. Стаднік) та «Опитувальник стилів гумору» (адаптація С. Ю. Скворцова, О. О. Зайвої).

В результаті аналізу отриманих даних вдалось виявити взаємозв'язки суб'єктивного благополуччя зі стресостійкістю, тривожністю, афіліативним, самопідтримуючим та самопринижуючим стилями гумору. Окрім того, наявні зв'язки між стресостійкістю, тривожністю та конструктивними стилями гумору. Зв'язків тривожності зі стилями гумору не було виявлено.

Зі зростанням суб'єктивного благополуччя пропорційно зростають стресостійкість та схильність до афіліативного та самопідтримуючого стилів гумору; та, навпаки, пропорційно знижуються показники тривожності та схильності до самопринижуючого гумору.

Також було проведено порівняння груп за наявністю партнера, проживанням з батьками чи окремо від них та наявністю домашніх улюбленців. Виявилось, що суттєві відмінності наявні між тими, хто має партнера та одинаками. Ті, хто мають пару, характеризуються вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя, більшою задоволеністю своїм фізичним станом та благополуччям, стосунками з оточуючими, а також більш схильні до використання самопідтримуючого гумору. Такі результати можуть бути зумовлені тим, що наявність партнера забезпечує емоційну підтримку, відчуття стабільності та соціальної інтеграції, що має позитивно впливати на суб'єктивне благополуччя, задоволеність стосунками з оточуючими. Розділення проблем дозволяє дещо знизити стрес, що може сприяти підвищенню задоволеності фізичним станом та благополуччям. Одинаки ж мають більшу схильність до використання агресивного стилю гумору, що може бути відображенням спроб долати емоційну напругу, яка може бути викликана самотністю чи відсутністю підтримки.

Також виявлено, що ті, хто проживає окремо від батьківської сім'ї, мають вищий рівень стресостійкості та більш схильні до використання самопідтримуючого стилю гумору. Ймовірно, це зумовлено тим, що проживання окремо від батьків потребує більшої автономії, незалежності та відповідальності за власне життя, що змушує людину розвивати свою стійкість

та адаптивність в складних ситуаціях, а самопідтримуючий стиль гумору є доволі хорошим ресурсом для стресоподолання.

Між власниками домашніх улюбленців та тими, хто їх немає, також виявлені відмінності. Власники тварин мають тенденцію до вищого рівня суб'єктивного благополуччя та задоволеності стосунками з оточуючими. Ті ж, хто не має улюбленців, мають вищий прояв тривожності та більш схильні до використання агресивного гумору, а також мають тенденцію до самопринижуючого гумору. Це може пояснюватись тим, що улюбленці слугують джерелом емоційної підтримки, знижуючи рівень стресу та тривожності; під час спілкування з ними, відбувається вивільнення комплексу гормонів, які сприяють відчуттю щастя та спокою, покращують самопочуття. Також догляд за тваринами, ймовірно, дозволяє уникати надмірного фокусування на тривожних думках. До того ж, власники тварин часто мають більший потенціал формування нових соціальних зв'язків. Люди без тварин частіше залишаються наодинці зі своїми думками, можуть мати менше шляхів зняття стресу і в результаті, ймовірно, це провокує більший прояв тривожності та деструктивних стилів гумору. Однак виявлені тенденції варто перевірити додатковим дослідженням на більшій вибірці респондентів.

Ми розробили регресійну модель, яка показала, що варіація незалежних змінних: «Тривожність», «Стресостійкість», «Самопідтримуючий стиль гумору», «Самопринижуючий стиль гумору» та такий фактор як «Наявність партнера», — приблизно на 56,1% пояснює варіацію залежної змінної «Суб'єктивне благополуччя». За всіма показниками модель є адекватною та статистично значущою.

Молодь є рушійною силою розвитку будь-якої держави і від рівня суб'єктивного благополуччя залежить бажання залишатись в країні, натхненно працювати над покращенням якості життя та розвитком різноманітних сфер. Враховуючи непрості обставини, в яких доводиться жити населенню України, виникає гостра проблема в розробці ефективних інструментів для роботи над покращенням ментального стану населення. Тож,

опираючись на результати нашого теоретичного та емпіричного дослідження, ми розробили програму дводенного тренінгу для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя молоді. Ефективність тренінгу підтвердилась емпірично: суб'єктивне благополуччя та стресостійкість учасників тренінгу мають позитивну динаміку, як і схильність до використання самопідтримуючого гумору; прояви тривожності та використання самопринижуючого гумору знижуються. Отже, тренінг можна рекомендувати до використання психологам для підтримки психологічного стану населення в умовах війни.

ВИСНОВКИ

1. Отже, суб'єктивне благополуччя це емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, особистості та взаємостосунків з оточуючими, яке виражається у відчутті задоволення як окремими сферами життя, так і життям загалом, що є основою для самореалізації індивіда. Таке визначення поєднує в собі гедоністичний та евдомоністичний підходи до розуміння цього феномену.

Підхід, який поєднує гедоністичний та евдемоністичний підходи, розглядає суб'єктивне благополуччя як показник ступеню спрямованості на реалізацію основних складових позитивного функціонування та ступеню успішності її реалізації; виражається в домінуванні позитивного афекту, задоволенні собою та життям (Biswas-Diener, Kashdan & King, 2009, p. 208).

Благополуччя є важливим фактором для розвитку особистості після травматичних подій і стимулює її подальший розвиток, відчуття відповідальності за власне життя та майбутнє (Титаренко, 2018).

Також відповідно до проаналізованих сучасних досліджень, сім'я виступає одним з ключових факторів, який має зв'язок із суб'єктивним благополуччям особистості, оскільки саме в родині формуються основні аспекти емоційного, соціального та психологічного здоров'я особистості. В першу чергу сім'я є важливим джерелом емоційної підтримки, завдяки якій знижується схильність до депресій, стресу, до різноманітних фізичних хвороб, формується відчуття власної значимості та майбутніх планів (Cohen & Wills, 1985; Umberson et al., 2010; Mikulincer & Shaver, 2010; Ryff & Keyes, 1995). Самотність є фактором, що знижує суб'єктивне благополуччя, оскільки ізоляція від соціуму зменшує задоволення життям через відсутність соціальної підтримки та емоційної близькості. Вона може викликати тривогу та сприяти розвитку тривожних розладів (Cacioppo et al., 2002; Cacioppo & Patrick, 2008). Дослідження, зокрема Stanley, Conwell, Bowen & Van Orden (2014), показали, що власники домашніх тварин, особливо старші люди, відчувають менше самотності. Також в Україні більшість власників тварин сприймають їх як

членів своєї родини. Наявні дослідження про їх позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя, зокрема в умовах війни (Miliutina, Trofimov, Zelenin, Andrushchenko & Karamushka, 2023; Sacks, 2021; Босенко & Волокітіна, 2023).

Щодо визначення стресостійкості, то єдиного погляду вчених на це не існує. Наразі є чотири підходи до розуміння цього поняття. Перший підхід стверджує, що стресостійкість це інтегральна властивість особистості, другий — стресостійкість це комплексна якість особистості. Третій підхід базується на твердженні, що стресостійкість це здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів, а четвертий — розглядає стресостійкість як складну системну характеристику людини.

Тривожність — це стан емоційної напруги, хвилювання, настороженості, підвищеної вразливості в ситуаціях невизначеності, що порушує рівновагу особистості. Механізм взаємозв'язку стресостійкості та тривожності доволі складний, оскільки тривожність виступає як відображення рівня емоційної стійкості, тобто показник якою мірою людина здатна опиратися стресу. Водночас стресостійкість є показником рівня тривожності і виявляється в тих афективних реакціях, які притаманні цьому феномену. Кореляція між стресостійкістю та тривожністю є негативною.

Гумор вже довгий час розглядається як стратегія подолання стресових або навіть травмуючих ситуацій для особистості (Матвієнко, Пилипенко & Шокота, 2022). Гумор може виконувати функції регуляції емоцій, когнітивного відволікання та зміни точки зору. Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray та Weir (2003) внесли значний вклад у вивчення гумору в психології. У своїй роботі вони описали два типи гумору, які в свою чергу поділились на стилі: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий. За даними досліджень зв'язок з тривожністю в кожного стилю гумору проявляється по-різному.

В підсумку нашої аналітичної роботи було розроблено концептуальну модель дослідження.

2. Результати регресійного аналізу даних за методиками «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) (в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер), «Шкала стресостійкості» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (в адаптації Н. В. Школіної та інших), «Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21) (в адаптації Ю. Б. Мельника та А. В. Стадніка), «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна (HSQ) (в адаптації С. Ю. Скворцова та О. О. Зайвої) дозволяють говорити про вплив тривожності, стресостійкості, афіліативного, самопідтримуючого та самопринижуючого стилів гумору на рівень суб'єктивного благополуччя.

В ході статистичного аналізу було підтверджено гіпотезу про позитивний кореляційний зв'язок стресостійкості з суб'єктивним благополуччям; позитивну кореляцію конструктивних стилів гумору зі стресостійкістю. А також спростували гіпотезу про негативну кореляцію агресивного та самопринижуючого стилів гумору з тривожністю; статистично значущого зв'язку взагалі не було виявлено.

Тобто війна виступає сильним стрес-фактором довготривалої дії, який, ймовірно, провокує підвищення тривожності особистості, яка в свою чергу сприяє зниженню стресостійкості, оскільки провокує втрату ресурсів людини. Поєднання цих факторів вже негативно впливає на суб'єктивне благополуччя. Гумор же частково має зв'язок зі стресостійкістю, тобто, ймовірно контруктивні стилі можуть сприяти розвитку стресостійкості особистості; також він має зв'язки напряду з суб'єктивним благополуччям, що може говорити про його зв'язки з якимись іншими індивідуально-психологічними особливостями.

3. В ході порівняння груп однаків та тих, хто має партнера, виявлено, що ті, хто мають пару, характеризуються вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя, більшою задоволеністю своїм фізичним станом та благополуччям, стосунками з оточуючими, а також більш схильні до використання самопідтримуючого гумору. Наявність партнера забезпечує емоційну підтримку, стабільність і соціальну інтеграцію,

підвищуючи суб'єктивне благополуччя, задоволеність стосунками; до того ж змога розділити проблеми може знижувати стрес та таким чином позитивно впливати на фізичний стан. Однаки ж мають більшу схильність до використання агресивного стилю гумору, що може бути відображенням спроб справлятися з емоційною напругою, яка може бути викликана самотністю чи відсутністю підтримки.

Також виявлено, що ті, хто проживає окремо від батьківської сім'ї, мають вищий рівень стресостійкості та більш схильні до використання самопідтримуючого стилю гумору. Ймовірно, це пов'язано з тим, що самостійне життя вимагає більшої відповідальності, що змушує людину розвивати свою стійкість та адаптивність в складних ситуаціях, а самопідтримуючий стиль гумору є доволі хорошим ресурсом для стресоподолання.

До того ж власники тварин мають тенденцію до вищого рівня суб'єктивного благополуччя та задоволеності стосунками з оточуючими. Ті ж, хто не має улюбленців, мають вищий прояв тривожності та більш схильні до використання агресивного гумору, а також мають тенденцію до самопринижуючого гумору. Ймовірно, тварини виступають додатковим джерелом емоційної підтримки та зниження стресу.

Таким чином, наша гіпотеза про позитивний вплив домашніх улюбленців на суб'єктивне благополуччя особистості має тенденцію до підтвердження, тож для перевірки цього аспекту необхідно провести дослідження на більшій вибірці. Щодо гіпотези про зв'язок сімейної соціалізації молоді з суб'єктивним благополуччям, то тут гіпотеза підтвердилась лише в аспекті наявності/відсутності партнера.

4. На основі аналізу наукової літератури та результатів нашого емпіричного дослідження ми розробили програму тренінгу з підвищення суб'єктивного благополуччя молоді. Тренінг розрахований на два дні та включає в себе роботу зі зниженням тривожності, підвищенням стресостійкості, розвитком навичок ефективного спілкування, побудови

стосунків, розвитком навичок використання самопідтримуючого гумору в стресових ситуаціях. Ефективність тренінгової програми підтвердилась емпірично, тож її можна рекомендувати іншим психологам для підтримки психологічного стану населення в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк, О. О., & Липецька, А. С. (2018). Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: Реальність і перспективи*, (11), 10–17. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.2
2. Арістотель. (2002). *Нікомахова етика* (В. Ставнюк, Пер.). Аквілон-Плюс.
3. Атаманчук, Н. М. (2023). Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: Ресурс арт-технік, *Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education* (с. 30–42). Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-282-1-2>
4. Біла, І. М. (2023). Картина щастя в онтогенезі. *Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Серія: Психологія*, 34 (73)(1), 90–97.
5. Бойко, В. В. (2020). *Взаємозв'язок тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів* (Магістерська робота). ЗНУ, Запоріжжя.
6. Босенко, А., & Волокітіна, В. М. (2023). *Домашні улюбленці та наше здоров'я*. У Т. Ю. Четвертак (Ред.), *Інновації медичної освіти: Перспективи, виклики та можливості: Матеріали II Всеукр. дистанційної наук.-практ. конференції*. Запоріжжя: Запорізький державний медичний університет.
7. Бурчинський, С. Г., & Калініченко, М. А. (2024). Хронічний стрес та легкі депресивні розлади в практиці сімейного лікаря: Нові можливості комбінованих фармакологічних засобів. *Ліки України*, 8(284), 5–9.
8. *Вплив війни на психічне здоров'я українців: Статистика і хронологія*. (2024). 450 Recovery Center. Взято з <https://450recovery.com.ua/вплив-війни-на-психічне-здоров'я-укра/>
9. Галецька, І. І. (2007). Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Філософські науки*, (10), 317–328.

- 10.Галієва, О. М. (2019). Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*, 24(1 (49)), 32–41.
- 11.Горбаль, І. С. (2012). Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2(2), 293–304.
- 12.Громова, Г. М. (2020). Інтолерантність до невизначеності і тривожність у студентів різних професій. У Т. М. Титаренко (Ред.), *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення* (с. 44–48).
- 13.Гулько, Г. О. (2017). *Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення* (Неопубл. автореф. дис. канд. психол. Наук). М-во освіти і науки України, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка.
- 14.Каніболоцька, М. С. (2014). *Соціально-психологічні особливості ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом* (Автореф. дис. канд. психол. наук). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.
- 15.Карамушка, Л. (2023). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: Рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. економічна психологія*, 1(28), 17–25. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
- 16.Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, (34), 170–186.
- 17.Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: Теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (2), 85–93.
- 18.Корольчук, В. М. (2009). *Психологія стресостійкості особистості*. (Дис. доктора психол. наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ.

- 19.Кудінова, М. (2019). Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Young Scientist*, (3 (67)), 137–143.
- 20.Курова, А. В. (2015). Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 20(2 (36)), 98–102.
- 21.Лебідь, Н. К. (2016). *Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти*. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети».
- 22.Лукаsevич, О. А. (2017). Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*, 2(12), 109–114.
- 23.Лукомська, С. О., & Мельник, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*, 1(14), 233–242.
- 24.Малімон, Л., Пашкіна, А., & Максимчук, О. (2023). Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*, (42), 113–126. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mal>
- 25.Матвієнко, Л. І., Пилипенко, О., & Шокота, В. (2022). Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. *Габітус*, (36), 189–194.
- 26.Мельник, Н. М. (2016). Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*, 21(3 (41)), 194–203.
- 27.Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). *Шкала депресії, тривоги та стресу: Метод. посіб. (укр. версія)*. ХОГОКЗ.
- 28.Мигаль, Г. В., & Протасенко, О. Ф. (2008). Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Открытые информационные и компьютерные интегрированные технологии*, (39), 248–252.

- 29.Омелянська, В. І. (2021). Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 22–26.
- 30.Омелянська, В. І., Ісаєвич, С. І., & Заболотна, Н. М. (2023). Динамічність переживання психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 30–34. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.6>
- 31.Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: Сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 1(3), 80–104.
- 32.Подгорнова, А., & Церковна, О. (2024). *Хронічний стрес та його вплив на організм студентів*, Матеріали конференцій МНЛ (19 січня 2024 р., м. Харків) (с. 436–437). Харків.
- 33.Ревенко, С. П. (2020). *Соціально-психологічні умови становлення зрілої ідентичності студентської молоді* (Дис. канд. психол. наук). Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Сєверодонецьк.
- 34.Скворцов, С. Ю., & Зайва, О. О. (2005). Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS): Опис, адаптація та застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія*, (11), 91–95.
- 35.Стельмащук, Х. (2014). Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, (4), 189–198.
- 36.Твердоступ, А. А., & Хоменко, Є. Г. (2024). *Наукові підходи до вивчення поняття психологічного благополуччя*. Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету. Том 2 (с. 215–217). Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

37. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія*, 102–112.
38. Фромм, Е. (2010). *Бути чи мати?* (О. Михайлова & А. Буряк, Пер.). Укр. письменник.
39. Чумакова, А. В. (2019). Психологічні аспекти профілактики та лікування посттравматичного стресового розладу. *Вісник психіатрії і психотерапії імені П.Б. Ганнушкіна*, 15(2), 51–54.
40. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості коннора — девідсона-10 (cd-risc-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 80(2), 66–72.
<https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
41. Ярош, Н. С. (2018). *Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості* (Дис. канд. псих. наук). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.
42. Antonacopoulos, N. M. D., & Puchyl, T. A. (2010). An examination of the potential role of pet ownership, human social support and pet attachment in the psychological health of individuals living alone. *Anthrozoös*, 23(1), 37–54. <https://doi.org/10.2752/175303710x12627079939143>
43. Beals, E. E. (2009). *Emotional benefits of dog ownership: Impact of the presence of a pet dog on owners' responses to negative mood Induction* (Doctoral dissertation). New School University, New York.
44. Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208–211.
45. Block, J. H., & Block, J. (2014). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Development of*

- cognition, affect, and social relations: The minnesota symposia on child psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). Psychology Press.
46. Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
47. Bradburn, N. M. (2004). *Asking questions: The definitive guide to questionnaire design -for market research, political polls, and social and health questionnaires, revised edition*. Jossey-Bass.
48. Brajša-Žganec, A., Džida, M., & Kućar, M. (2024). Family resilience and children's subjective well-being: A two-wave study. *Children*, *11*(4), 442. <https://doi.org/10.3390/children11040442>
49. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, *64*(3), 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
50. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
51. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
52. Collins, T. (2023, March 5). *In war-torn Ukraine, a first-of-its-kind mental health center aims to heal as “part of our survival”* [Video]. USA TODAY. <https://www.usatoday.com/story/news/nation/2023/03/05/ukraine-new-mental-health-center/11306210002/>
53. Cox, E. M., & Weir, D. (1995). *A truly civil society* (pp. 1-11). Sydney: ABC Books.
54. Cummins, R. A. (2009). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *Journal of Happiness Studies*, *11*(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9167-0>
55. Cusack, O. (2014). *Pets and mental health* (1st ed.). New York: Routledge.

56. Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works. series: Social indicators research series* (Vol. 37). Springer.
57. Dionigi, A., Duradoni, M., & Vagnoli, L. (2021). Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry and general well-being. *Personality and Individual Differences, 181*, 111028. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111028>
58. Dvornyk, M. (2020). Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Scientific Studios on Social and Political Psychology, (45(48))*, 79–87. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144)
59. Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In P. Devine & A. Plant (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1–53). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2>
60. Izard, C. E. (1977). *Human emotions: Emotions, personality, and psychotherapy*. Springer.
61. Izzo, F., Baiocco, R., & Pistella, J. (2022). Children's and adolescents' happiness and family functioning: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(24)*, 16593. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416593>
62. Jaspers, K. (1963). *General psychopathology*. University of Chicago Press.
63. Jewell, S., & Kambhampati, U. S. (2015). Are happy youth also satisfied adults? An analysis of the impact of childhood factors on adult life satisfaction. *Social Indicators Research, 121*, 543-567.
64. Karamushka, L., Tereshchenko, K., & Kredentser, O. (2022). Adaptation of the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB) and the positive mental health scale (pmh-scale) on the ukrainian sample. *Організаційна психологія Економічна психологія, 3-4(27)*, 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
65. Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly, 61(2)*, 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>

- 66.Kostruba, N., & Polischuk, Z. (2022). Students' psychological well-being during the war: An empirical analysis. *Psychological Prospects Journal*, (40), 51–61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>
- 67.Kuiper, N. A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475–491. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.464>
- 68.Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Incorporated.
- 69.Lytle, A. (2021). The Therapeutic and Psychosocial Effects of Pets on Individuals in the USA.
- 70.Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/s0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/s0092-6566(02)00534-2)
- 71.Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach* (2nd ed.). Academic Press.
- 72.Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In *Educational resilience in inner-city America* (pp. 3-25). Routledge.
- 73.Memur, H. N. K., & Yaman, N. (2021). Depression and subjective well-being as predictors of pet owner university students' personality traits. *International Journal of Progressive Education*, 17(3), 216–228. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.346.14>
- 74.Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- 75.Miliutina, K., Trofimov, A., Vsevolod, Z., Tetiana, A., & Liudmyla, K. (2023). The role of pets in preserving the emotional and spiritual wellbeing of ukrainian residents during russian hostilities. *Journal of Religion and Health*, 62, 500–509. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01669-4>

- 76.Niemiec, C. P. (2014). Eudaimonic Well-Being. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 2004–2005). Dordrecht, Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_929
- 77.Patton, G. C., Tollit, M. M., Romaniuk, H., Spence, S. H., Sheffield, J., & Sawyer, M. G. (2011). A prospective study of the effects of optimism on adolescent health risks. *Pediatrics*, *127*(2), 308–316. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-0748>
- 78.Proctor, C., Alex Linley, P., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction measures: A review. *The Journal of Positive Psychology*, *4*(2), 128–144. <https://doi.org/10.1080/17439760802650816>
- 79.Putnam, R. D. (1993). The prosperous community. *The american prospect*, *4*(13), 35-42.
- 80.Rath, T., & Harter, J. (2010). *Well-Being: The five essential elements*. Gallup press.
- 81.Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- 82.Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- 83.Sacks, M. S. (2021). “They are truly marvelous cats”: The importance of companion animals to US soldiers during the civil war. *The Journal of the Civil War Era*, *11*(2), 224–254. <https://doi.org/10.1353/cwe.2021.0033>
- 84.Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Random House Australia.
- 85.Shevlin, M., Hyland, P., & Karatzias, T. (2022). The psychological consequences of the Ukraine war: What we know, and what we have to learn. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *146*(2), 105–106. <https://doi.org/10.1111/acps.13466>

86. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. CA: Consulting Psychologists Press.
87. Stadnik, A. V., Melnyk, Y. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7>
88. Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C., & Van Orden, K. A. (2013). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & Mental Health*, 18(3), 394–399. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.837147>
89. Tytarenko, T. M. (2018). Ways to increase the psychological well-being of personality who has overcome trauma. *Psychology: Theory and Practice*, 1(1), 112–119. [https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-112-119](https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119)
90. Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S54—S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
91. Valeri, R. M. (2006). Tails of laughter: A pilot study examining the relationship between companion animal guardianship (pet ownership) and laughter. *Society & Animals*, 14(3), 275–293. <https://doi.org/10.1163/156853006778149190>
92. Vlasova, O., Milyutina, K., & Lunov, V. (2018). *Pets in human life*. Accent Graphics Communications.
93. Wood, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2005). The pet connection: Pets as a conduit for social capital? *Social Science & Medicine*, 61(6), 1159–1173. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.01.017>
94. Zapeka, Y. H., & Lytvyn, D. O. (2023). Psychological features of young people's stress resistance in war condition. *Ukrainian Psychological Journal*, (2 (20)), 52–71. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.2\(20\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2023.2(20).4)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

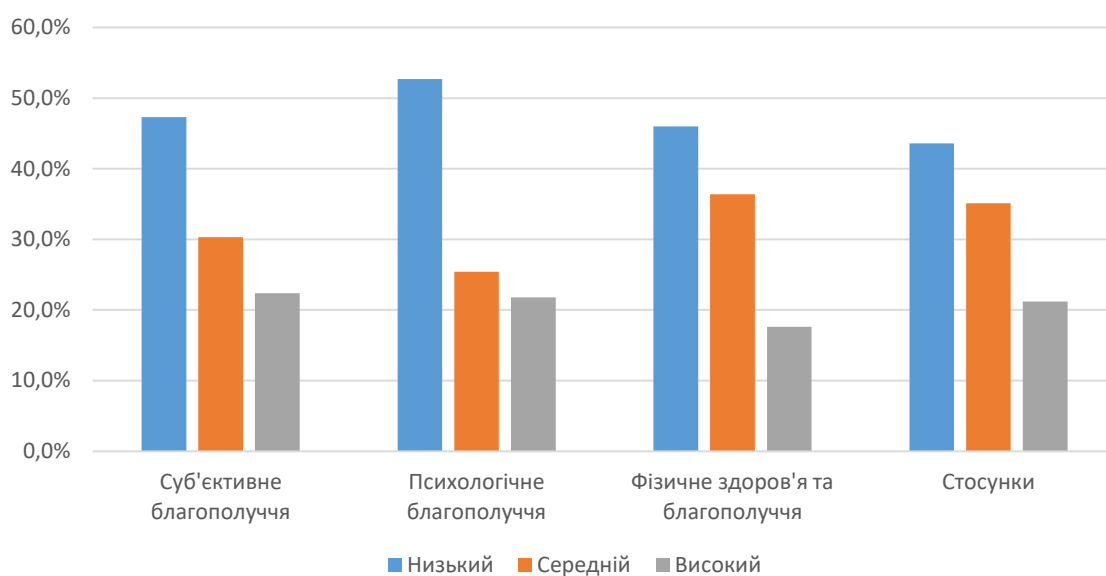
**Характеристика віку респондентів
(середнє, мода, медіана, мінімум та максимум)**

Descriptives

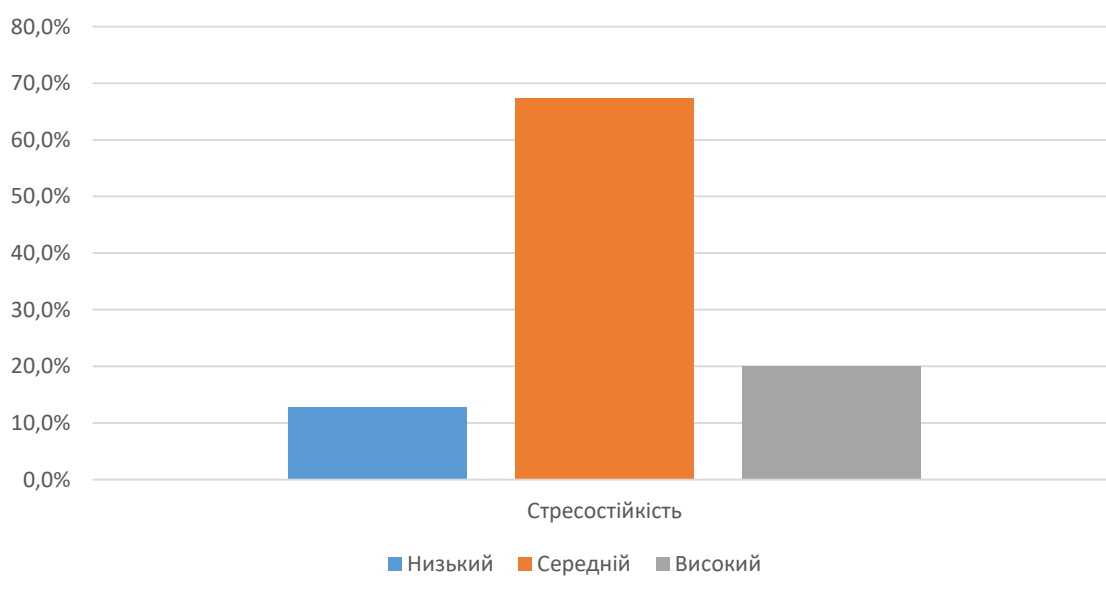
	Вік
Mean	23.0
Median	21
Mode	20.0
Minimum	20
Maximum	35

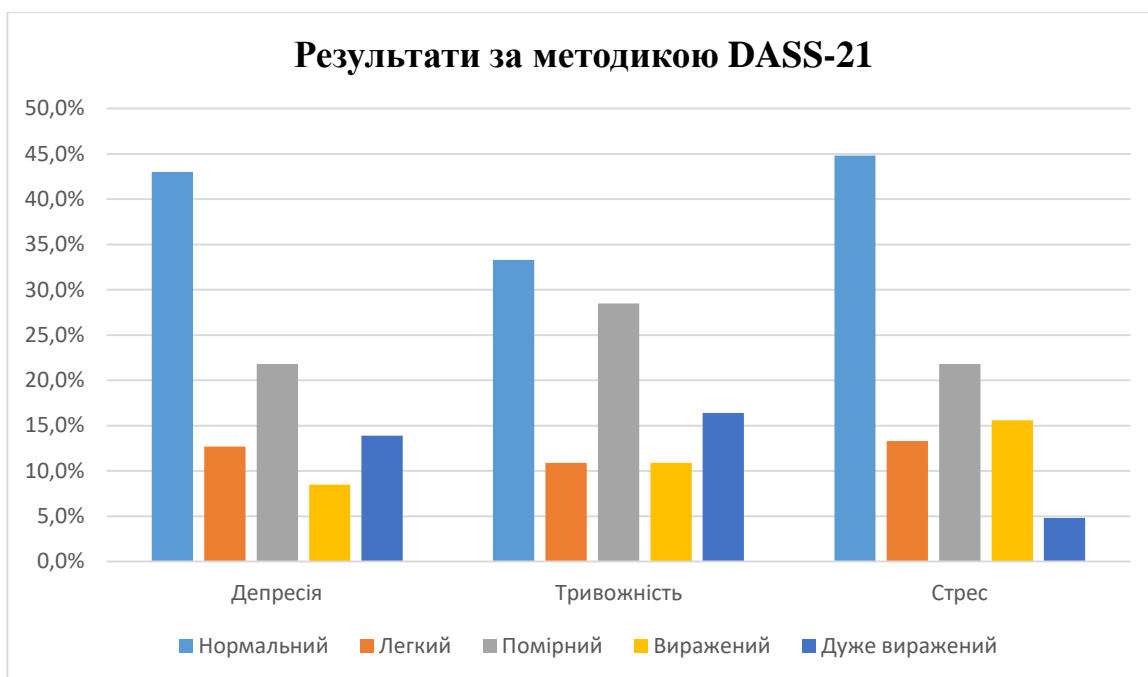


Результати за методикою BBC-SWB

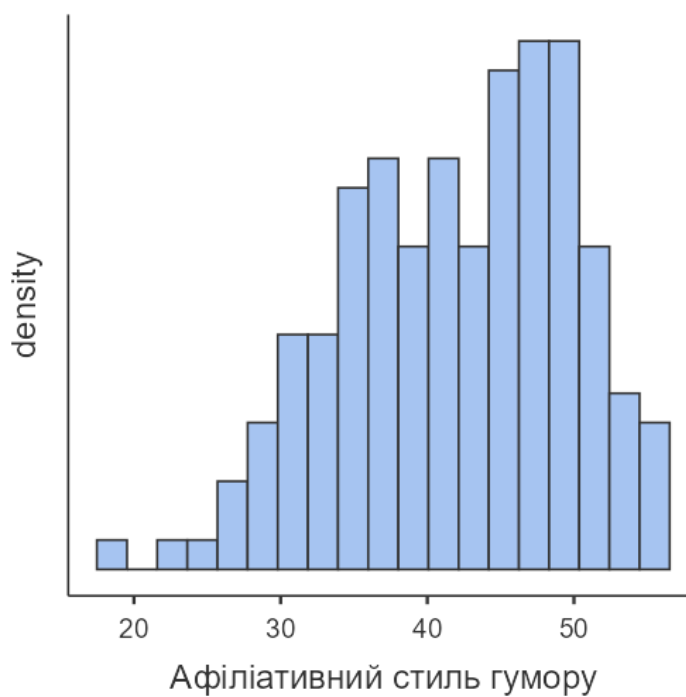


Результати за методикою CD-RISC-10

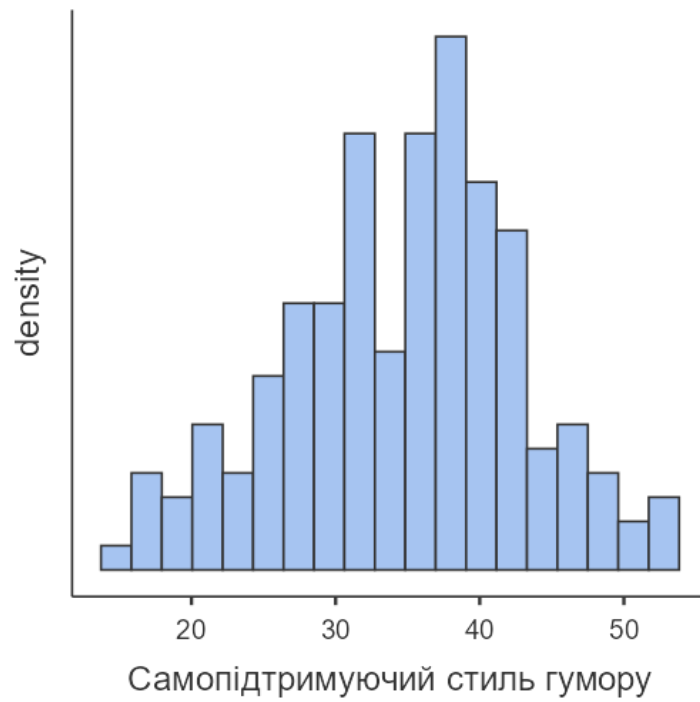




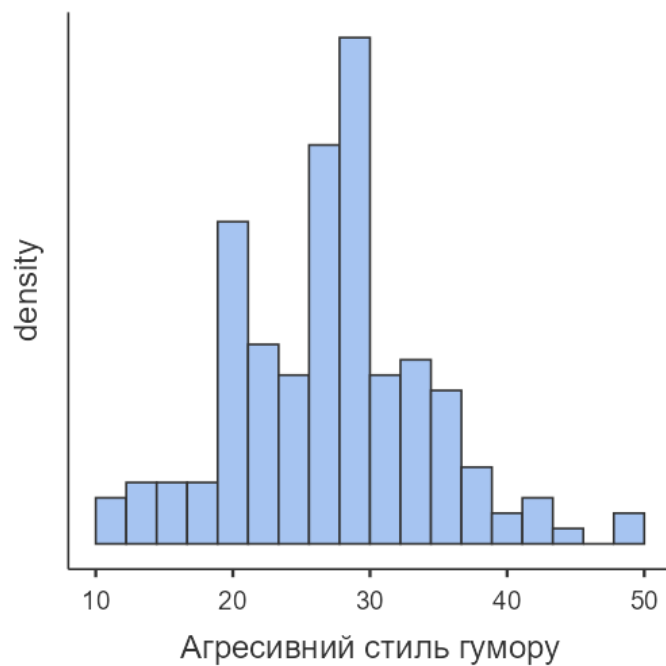
**Графік результатів вибірки за шкалою Афіліативний стиль гумору
(методика HSQ)**



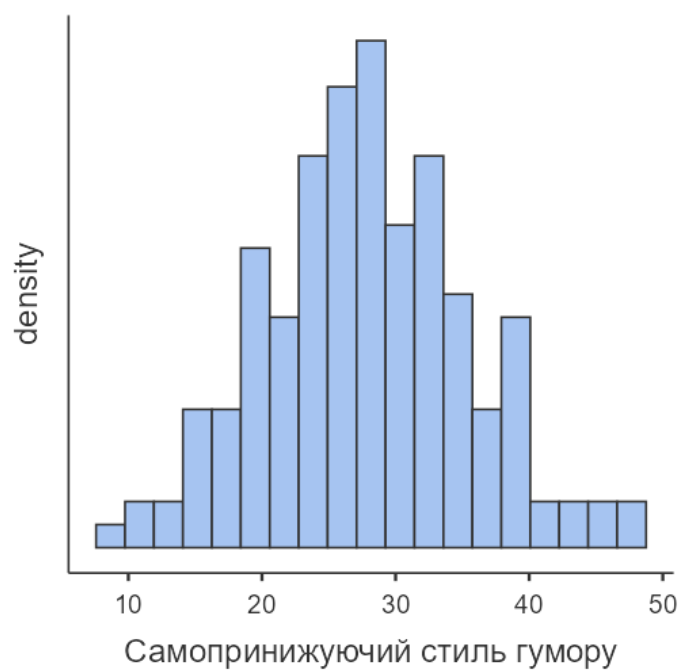
Графік результатів вибірки за шкалою Самопідтримуючий стиль гумору (методика HSQ)



Графік результатів вибірки за шкалою Агресивний стиль гумору (методика HSQ)



Графік результатів вибірки за шкалою Самопринижуючий стиль гумору (методика HSQ)



**Питання анкети для дослідження особливостей сімейної соціалізації
молоді**

1. Ваш вік (вказіть числом): _____
2. Ваша стать:
 - Чоловік
 - Жінка
3. Вкажіть Ваш сімейний стан:
 - Не одружені, але маю хлопця/дівчину
 - Не одружені і не маю хлопця/дівчину
 - Одружені
 - Розлучені
4. Проживаєте:
 - Разом з батьками
 - Окремо від батьківської сім'ї
5. Чи маєте Ви дітей?
 - Так
 - Ні
6. Чи маєте Ви домашнього улюбленця (кота, собаку тощо)?
 - Так
 - Ні

**«МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE
WELL-BEING SCALE (BBC-SWB))**

Інструкція для учасників дослідження

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

Текст опитувальника

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзви чайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					

8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
23. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.					
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають					
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					

7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити					
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

«ШКАЛА ДЕПРЕСІЇ, ТРИВОГИ ТА СТРЕСУ» (DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALES - DASS-21 (PSYCHOLOGY FOUNDATION OF AUSTRALIA, 2022))

Інструкція

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Опитування є добровільним і анонімним.

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (0-3), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

Питання опитувальника

1. Мені було важко розслабитися.

0 - Зовсім не підходить мені

1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді

2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу

3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

2. Я відчував сухість у роті.

0 - Зовсім не підходить мені

1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді

2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу

3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

3. Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів.

0 - Зовсім не підходить мені

1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді

2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу

3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

7. Я відчував утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження).
- 0 - Зовсім не підходить мені
 - 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
 - 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
 - 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу
8. Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити.
- 0 - Зовсім не підходить мені
 - 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
 - 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
 - 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу
9. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.
- 0 - Зовсім не підходить мені
 - 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
 - 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
 - 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу
10. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).
- 0 - Зовсім не підходить мені
 - 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
 - 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
 - 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу
11. Я відчувала, що витрачаю багато нервової енергії.
- 0 - Зовсім не підходить мені
 - 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
 - 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
 - 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу
12. Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем.
- 0 - Зовсім не підходить мені
 - 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді

2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу

3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

13.Я відчувала, що мені нема чого чекати.

0 - Зовсім не підходить мені

1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді

2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу

3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

14.Я помітив, що хвилююся.

0 - Зовсім не підходить мені

1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді

2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу

3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

15.Мені було важко розслабитися.

0 - Зовсім не підходить мені

1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді

2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу

3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

16.Я відчував себе пригніченим і похмурим.

0 - Зовсім не підходить мені

1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді

2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу

3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

17.Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.

0 - Зовсім не підходить мені

1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді

2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу

3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

18.Я відчувала, що близька до паніки.

0 - Зовсім не підходить мені

- 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
- 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
- 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

19.Я не міг ні в чому захоплюватися.

- 0 - Зовсім не підходить мені
- 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
- 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
- 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

20.Я відчував, що не вартий багато чого як особистість.

- 0 - Зовсім не підходить мені
- 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
- 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
- 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

21.Мені здалося, що я досить легко ображаюсь.

- 0 - Зовсім не підходить мені
- 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
- 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
- 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

22.Я відчував роботу мого серця за відсутності фізичного навантаження
(наприклад, пришвидшене чи нерівномірне серцебиття)

- 0 - Зовсім не підходить мені
- 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
- 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
- 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

23.Мені страшно без будь-якої вагової причини.

- 0 - Зовсім не підходить мені
- 1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді
- 2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу
- 3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

24.Я відчуваю, що життя не має сенсу.

0 - Зовсім не підходить мені

1 - В якійсь мірі характеризує мене іноді

2 - Характеризує мене в значній мірі або більшу частину часу

3 - Дуже добре характеризує мене більшу частину часу

«ОПИТУВАЛЬНИК СТИЛІВ ГУМОРУ» Р. МАРТИНА (HSQ)

Інструкція: Люди виражають та сприймають гумор різними способами. Нижче Ви побачите список тверджень, що описують різні шляхи вираження гумору. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та вкажіть ступінь Вашої згоди чи незгоди з ним. Використовуйте наступну шкалу:

Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше, не згоден	Не можу визначитись	Скоріше, згоден	Згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6	7

Питання	1	2	3	4	5	6	7
1. Зазвичай я рідко жартую чи сміюсь з іншими людьми.							
2. Якщо я відчуваю себе пригніченим, мені зазвичай вдається підняти собі настрій гумором.							
3. Якщо хтось допускається помилки, я, зазвичай, жартую над ним.							
4. Я дозволяю людям сміятись наді мною більше, ніж варто.							
5. Мені легко розсмішити інших — мені здається, в мене природжене хороше почуття гумору.							
6. Навіть якщо я наодинці з собою, я часто посміююсь над життєвими нісенітницями.							
7. Мої жарти рідко бувають образливими для інших.							
8. Я дозволяю, щоб наді мною сміялись, якщо це смішить мою сім'ю або друзів.							
9. В мене рідко виходить розсмішити інших, коли я намагаюсь розповідати історії про себе.							
10. Коли я засмучений(-а) або в мене поганий настрій, я намагаюсь знайти в ситуації смішні моменти, щоб підняти собі настрій.							

11. Коли я жартую, мене зазвичай мало цікавить реакція оточуючих.							
12. Я часто намагаюсь сподобатись оточуючим, розповідаючи смішні історії про свої слабкості, промахи або невдачі.							
13. Зі своїми друзями я багато сміюсь та жартую.							
14. Мій гумористичний погляд на світ допомагає мені не надто засмучуватись та не перейматись стосовно того, що відбувається							
15. Мені не подобається, коли люди використовують гумор для того, щоб образити або розкритикувати когось.							
16. Я стараюсь не жартувати так, щоб стати предметом насмішок.							
17. Я не люблю жартувати та розважати людей.							
18. Коли я один(-на) і мені сумно, я спеціально стараюсь думати про що-небудь смішне, щоб підняти собі настрій.							
19. Іноді мені спадає на думку щось настільки смішне, що я не можу стриматись і кажу це, навіть якщо це не дуже доречно.							
20. Іноді я можу перестаратись, розпинаючись, коли намагаюсь розсмішити оточуючих.							
21. Мені подобається смішити інших.							
22. Коли мені сумно або я засмучений(-а), я зазвичай втрачаю своє почуття гумору.							
23. Я ніколи не сміюсь над іншими, навіть якщо мої друзі це роблять.							
24. Коли я зі своїми друзями або сім'єю, часто здається, що всі сміються і піджартовують саме наді мною.							

25. Я рідко збираюсь зі своїми друзями, щоб просто потеревенити та посміятись.							
26. По своєму досвіду я знаю, що подумати про якийсь смішний аспект проблеми — це хороший спосіб з нею справитись.							
27. Якщо мені хтось не подобається, я часто за допомогою гумору або піддражнення ставлю його на місце.							
28. Якщо у мене проблеми або не дуже хороший настрій, я часто намагаюсь це приховати, сміючись та жартуючи з друзями, тому навіть найближчі люди не знають того, як мені насправді погано.							
29. Коли я з іншими, мені рідко спадають на думку дотепні жарти.							
30. Щоб розважитись, мені не потрібна компанія – я часто знаходжу над чим пожартувати, навіть якщо я один(-а).							
31. Навіть коли щось мені здається дуже смішним, я не буду сміятись або жартувати з цього приводу, якщо це образить когось.							
32. Те, що я дозволяю іншим сміятись над собою, дуже допомагає моїм друзям та моїй сім'ї бути в хорошому настрої.							