

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувача вищої освіти
ОС «Магістр»
Анастасії ГАВРИЛЕНКО

Науковий керівник:
асистент кафедри психології розвитку,
доктор філософії
в галузі психології **Лілія СІРОХА**

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку
протокол № __ від
Завідувач кафедри:
НАТАЛІЯ ДЕМБИЦЬКА (підпис)

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	8
1.1. Поняття та структура суб'єктивного благополуччя у сучасній психологічній науці.....	8
1.2. Психологічні ресурси особистості: сутність, класифікація та функції	12
1.3. Вплив стресогенних факторів війни на психічний стан цивільного населення.....	17
1.4. Роль психологічної стійкості (резиліентності) у підтриманні суб'єктивного благополуччя	20
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ЕМПІРИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ....	37
2.1. Методологічні принципи та етичні засади дослідження в умовах воєнного стану	37
2.2. Характеристика вибірки та організація емпіричного дослідження.....	39
2.3. Методи та методики вивчення суб'єктивного благополуччя і психологічної стійкості.....	42
2.4. Технологія проведення емпіричного дослідження рівня суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану.....	47
Висновки до розділу 2.....	53

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПІДТРИМКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	56
3.1. Результати емпіричного дослідження та визначення модераторів та медіаторів взаємозв'язку між психологічною стійкістю і благополуччям	56
3.2. Практико-орієнтовані шляхи підтримки суб'єктивного благополуччя цивільного населення	71
3.3. Рекомендації щодо впровадження програм психологічної допомоги в умовах воєнного стану	75
Висновки до розділу 3.....	80
 ВИСНОВКИ.....	 82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Сучасна війна в Україні стала потужним стресогенним чинником, що торкнувся усіх сфер життя людини, змінив соціальні зв'язки, життєві орієнтири та ціннісні системи. У цих умовах особливої актуальності набуває проблема збереження суб'єктивного благополуччя цивільного населення, яке опинилося в ситуації невизначеності, тривалої психологічної напруги та втрат. Підтримка психологічної рівноваги в умовах воєнного стану вимагає не лише зовнішніх механізмів соціальної підтримки, але й активізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості — стійкості, саморегуляції, оптимізму, смислової орієнтації, здатності до відновлення після травматичних подій.

У світовій та вітчизняній психології феномен суб'єктивного благополуччя розглядається як інтегральна характеристика психічного стану людини, що відображає її загальну задоволеність життям, емоційний баланс і смислову наповненість існування (Е. Diener [42; 43], С. Ryff [56; 57], О. Кузікова [15; 16], Т. Титаренко та ін.). Під час воєнних подій це поняття набуває нового змісту, адже благополуччя перестає бути лише результатом сприятливих обставин — воно перетворюється на процес активного подолання, збереження внутрішньої цілісності й життєстійкості.

Психологічні ресурси як передумова суб'єктивного благополуччя виступають своєрідним захисним потенціалом, що дозволяє людині адаптуватися до кризових умов, зберігати відчуття контролю, життєвого сенсу та соціальної пов'язаності. Одним із ключових ресурсів у цьому контексті є психологічна стійкість (резилієнтність) — здатність ефективно долати труднощі, підтримувати стабільний емоційний стан та відновлювати функціонування після стресових подій. Дослідження останніх років свідчать, що саме резилієнтність є предиктором психологічного здоров'я, задоволеності життям та емоційної рівноваги в умовах масових травматичних подій.

Попри значну кількість праць, присвячених дослідженню благополуччя, стійкості та копінг-механізмів, недостатньо вивченими залишаються взаємозв'язки між психологічними ресурсами й суб'єктивним благополуччям

цивільних осіб під час війни, зокрема механізми, що опосередковують або підсилюють цей зв'язок. Важливим є також пошук ефективних психологічних стратегій та практик, здатних підтримати населення в умовах тривалої невизначеності, втрати та соціальної турбулентності.

Актуальність дослідження зумовлена нагальною потребою у збереженні психологічного здоров'я та життєстійкості цивільного населення в умовах воєнного стану. Вивчення ресурсів, що сприяють підтримці суб'єктивного благополуччя, має не лише наукове, а й практичне значення — результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, кризовій інтервенції, освітньо-просвітницьких та реабілітаційних програмах.

Об'єктом дослідження є суб'єктивне благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану.

Предметом дослідження є психологічні ресурси підтримки суб'єктивного благополуччя цивільного населення (зокрема психологічна стійкість, соціальна підтримка, копінг-стратегії, смислова орієнтація).

Мета дослідження полягає у комплексному теоретичному й емпіричному обґрунтуванні психологічних ресурсів підтримки суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану, із фокусом на ролі психологічної стійкості (резилієнтності) як ключового захисного чинника.

Для досягнення поставленої мети було визначено спектр **завдань дослідження**:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя та психологічних ресурсів особистості.
2. Визначити ключові психологічні чинники підтримки суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стану.
3. Провести емпіричне дослідження рівнів суб'єктивного благополуччя, психологічної стійкості та пов'язаних із ними психологічних характеристик.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та ресурсності цивільного населення в умовах воєнного стану.

Передбачається, що рівень суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану зумовлюється сформованістю та ефективністю психологічних ресурсів особистості, серед яких провідну роль відіграє психологічна стійкість (резилієнтність) як інтегративний механізм адаптації.

Гіпотеза дослідження. Очікується, що вищий рівень психологічної стійкості пов'язаний із більш високими показниками суб'єктивного благополуччя, що забезпечується активізацією конструктивних копінг-стратегій, позитивною когнітивною оцінкою ситуації та опорою на соціальну підтримку.

Також передбачається, що соціальна підтримка та ефективні копінг-стратегії опосередковують і підсилюють зв'язок між психологічною стійкістю та суб'єктивним благополуччям, виконуючи захисно-компенсаторну функцію в умовах воєнного стресу.

Для реалізації програми дослідження було використано комплекс **методів дослідження:**

- теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел);
- емпіричні (Демографічна анкета; Методика «Шкала резильєнтності Конорра-Девідсона 10», Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC, Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ - 5», Шкала SACS - «Стратегії подолання стресових ситуацій» (S. Hobfoll)); Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки опитувальника Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS (Zimet et al., 1988));
- математико-статистичні (кореляційний та регресійний аналіз, визначення медіаторів і модераторів взаємозв'язку).

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі структури психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стану та в емпіричному обґрунтуванні ролі психологічної стійкості як

провідного захисного чинника. Визначено специфічні поєднання ресурсів, які найбільше сприяють збереженню благополуччя цивільного населення в кризових умовах.

Теоретичне значення. Результати дослідження поглиблюють розуміння феномену суб'єктивного благополуччя у контексті війни, розширюють уявлення про функціонування ресурсних систем особистості в умовах тривалого стресу.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, консультантів, фахівців соціально - психологічної підтримки населення для розроблення програм зміцнення психологічної стійкості, профілактики емоційного виснаження та підвищення якості життя в умовах воєнного стану.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, що складається з 68 наукових праць, розміщених на 7 сторінках та 2 додатків. Основний зміст роботи висвітлено на 82 сторінках. В роботу включено 16 таблиць та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття та структура суб'єктивного благополуччя у сучасній психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема суб'єктивного благополуччя (СБ) посідає центральне місце в дослідженнях якості життя, психологічної адаптації та психічного здоров'я особистості [3; 4; 10]. Поняття суб'єктивного благополуччя використовується для позначення індивідуальної, внутрішньої оцінки людиною власного життя, що відображає як емоційний досвід, так і когнітивні судження про життєву задоволеність [1].

Одним із найвпливовіших у сучасній психології є підхід Е. Дінера (Diener E.), згідно з яким суб'єктивне благополуччя визначається як інтегративна система когнітивних і афективних оцінок, що включає задоволеність життям, частоту переживання позитивних та негативних емоцій [42; 43]. У межах цього підходу суб'єктивне благополуччя розглядається не як короткотривалий емоційний стан, а як відносно стійка характеристика психологічного функціонування особистості.

У науковому дискурсі склалися два базові методологічні підходи до аналізу суб'єктивного благополуччя — гедоністичний та евдемоністичний [42; 56].

Гедоністичний підхід, представлений працями Е. Дінера, Д. Канемана та їхніх послідовників, зосереджується на переживанні задоволення, емоційного комфорту та щастя як ключових індикаторів благополуччя [42; 43]. У цьому контексті благополуччя розглядається як баланс позитивних і негативних афективних станів та загальна оцінка задоволеності життям.

Натомість евдемоністичний підхід пов'язаний з ідеями особистісного зростання, смисложиттєвої реалізації й автономії. Однією з найбільш відомих моделей цього напрямку є концепція психологічного благополуччя К. Ріфф, у якій благополуччя визначається як повноцінне функціонування особистості та

включає такі компоненти, як самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки, автономія, життєві цілі, управління життєвим середовищем та особистісне зростання [56; 57].

У межах узагальненого розуміння більшість дослідників сходяться на тому, що суб'єктивне благополуччя має багатокomпонентну структуру та включає принаймні два ключові виміри — емоційний і когнітивний [8; 63].

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя відображає співвідношення позитивних і негативних афективних переживань, таких як радість, спокій, страх, тривога чи сум [6]. Високий рівень суб'єктивного благополуччя передбачає домінування позитивних емоцій над негативними, хоча не виключає наявності складних переживань, особливо в умовах кризових подій.

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя відображає афективний аспект життєвого досвіду та пов'язаний із переживанням позитивних і негативних емоцій. Він визначається балансом між приємними емоційними станами (радість, задоволення, спокій, надія) та дистресивними переживаннями (тривога, страх, сум, гнів). Високий рівень суб'єктивного благополуччя передбачає домінування позитивних афектів над негативними, хоча не заперечує наявності складних емоційних переживань як таких.

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя пов'язаний із рефлексивною оцінкою людиною власного життя та рівнем задоволеності ним у цілому або за окремими сферами [47]. Як зазначає Т. Карачевська, задоволеність життям відображає узгодженість між індивідуальними очікуваннями, життєвими цілями та реально досягнутими результатами [10].

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя пов'язаний із усвідомленою, рефлексивною оцінкою людиною власного життя. Йдеться передусім про задоволеність життям, яка визначається як глобальна оцінка відповідності між очікуваннями, цілями особистості та фактичним станом її життєвих обставин. Когнітивний компонент є більш стабільним у часі та значною мірою залежить від системи цінностей, життєвих смислів і рівня суб'єктивного контролю особистості.

Важливий внесок у розуміння чинників суб'єктивного благополуччя зробила теорія самодетермінації, згідно з якою благополуччя особистості визначається рівнем задоволеності базових психологічних потреб в автономії, компетентності та соціальній пов'язаності [47]. Дефіцит задоволення цих потреб під впливом тривалого стресу або травматичних умов призводить до зниження суб'єктивного благополуччя.

Українські дослідники також розглядають суб'єктивне благополуччя як інтегративний показник психологічного здоров'я та адаптаційного потенціалу особистості. Зокрема, у працях Л. Адаменко, З. Кіреєва, О. Кокуна підкреслюється роль особистісних ресурсів, життєстійкості та смисложиттєвої регуляції у підтримці позитивного функціонування людини в умовах життєвих криз [1; 11 - 13].

Таким чином, суб'єктивне благополуччя постає як складний і багатовимірний психологічний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та екзистенційні характеристики і потребує аналізу в контексті ресурсного потенціалу особистості, особливо в умовах воєнного стану.

У межах окремих моделей також виділяють доменні оцінки задоволеності (професійна сфера, сімейні стосунки, здоров'я, соціальні зв'язки), які разом формують узагальнену картину сприйняття якості життя.

Поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане з ширшими теоретичними моделями психологічного функціонування особистості. Зокрема, значущий внесок у його розуміння зробила теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна. Відповідно до цієї теорії, психологічне благополуччя обумовлюється задоволенням трьох базових психологічних потреб — в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Фрустрація цих потреб призводить до зниження суб'єктивного благополуччя, тоді як їх реалізація сприяє зростанню життєвої задоволеності та внутрішньої мотивації.

Не менш важливою є модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка репрезентує евдемоністичний підхід та включає такі структурні компоненти, як самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління життєвим

середовищем, наявність життєвих цілей і особистісне зростання. У цій моделі суб'єктивне благополуччя розглядається як результат гармонійного функціонування особистості, а не лише як емоційне переживання щастя [57].

В умовах воєнного стану суб'єктивне благополуччя зазнає суттєвих трансформацій. Зростання рівня тривоги, невизначеності та загрози базовій безпеці негативно впливає насамперед на емоційний компонент благополуччя [15]. Водночас численні дослідження свідчать, що когнітивні та смислові аспекти СБ можуть зберігати відносну стійкість за рахунок активізації внутрішніх психологічних ресурсів, соціальної підтримки та переосмислення життєвих цінностей [13; 16].

В умовах тривалого стресу, соціальної невизначеності та загрози базовій безпеці, характерних для воєнного стану, структура та динаміка суб'єктивного благополуччя зазнають суттєвих змін. Емоційний компонент часто характеризується зростанням негативних афективних станів, зокрема тривоги, страху та емоційного виснаження. Водночас когнітивний компонент благополуччя може модифікуватися за рахунок переоцінки життєвих пріоритетів, смислів і цінностей.

Дослідження свідчать, що навіть у надзвичайно складних умовах люди здатні зберігати відносно високий рівень суб'єктивного благополуччя за рахунок активізації внутрішніх психологічних ресурсів, розвитку смисложиттєвої спрямованості, соціальної підтримки та почуття приналежності. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя виступає не лише показником адаптації, а й важливим ресурсом психологічного виживання та відновлення.

Отже, розуміння сутності та структури суб'єктивного благополуччя створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних ресурсів його підтримки у цивільного населення в умовах воєнного стану, що є ключовим завданням даного дослідження.

1.2. Психологічні ресурси особистості: сутність, класифікація та функції

У сучасній психологічній науці поняття психологічних ресурсів розглядається як ключове для пояснення механізмів подолання стресу, адаптації до складних життєвих обставин і підтримки суб'єктивного благополуччя особистості [8; 27; 53]. В умовах воєнного стану, що супроводжується тривалим психоемоційним напруженням, загрозою безпеці та порушенням звичних життєвих структур, саме психологічні ресурси виступають провідним інструментарієм збереження психічного здоров'я цивільного населення.

Психологічні ресурси традиційно визначаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати, досягати цілей, протидіяти стресу та відновлювати психологічну рівновагу [10; 21; 34]. Вони охоплюють як індивідуально-психологічні характеристики (особистісні якості, навички саморегуляції, когнітивні та мотиваційні утворення), так і ресурси соціального середовища.

Аналіз зарубіжних психологічних досліджень засвідчив, що поняття ресурсів особистості інтерпретується науковцями відповідно до методологічних підходів і дослідницьких традицій, у межах яких вони працювали.

У межах гуманістичної психології К. Роджерс обґрунтував положення про те, що ресурси особистості є невід'ємним компонентом її структури та відіграють ключову роль у забезпеченні узгодженості між реальним ідеальним «Я». Саме завдяки ресурсному потенціалу особистість здатна до самоприйняття й прийняття інших, що досягається через формування конгруентності між внутрішніми переживаннями та зовнішніми проявами поведінки [1].

У руслі гуманістичного психоаналізу Е. Фромм розглядав психологічні ресурси як внутрішнє прагнення особистості до саморозвитку, досягнення власного акме та подолання складних обставин життєвого шляху. Учений виділяв три провідні ціннісні ресурси: надію як спрямованість у майбутнє та

основу життєвого зростання; раціональну віру, що забезпечує усвідомлення й використання наявних можливостей; а також мужність як здатність протистояти загрозам власним цінностям та зберігати цілісність особистості.

Значний внесок у розуміння ресурсності особистості здійснив В. Франкл, який досліджував її в межах екзистенційного самовизначення та пошуку сенсу життя [22]. На його думку, психологічні ресурси інтегруються у структуру екзистенційної ідентичності та визначають життєву філософію людини. Водночас вони виконують функцію операційно-дієвого механізму життєтворчості, спрямованого на реалізацію духовних і смислових цілей.

У вітчизняній психологічній науці Т. Карачевська трактує ресурс як запас життєвих можливостей особистості, що можуть бути актуалізовані для особистісного розвитку, самореалізації, здійснення навчальної та професійної діяльності, а також для вибору життєвих орієнтирів і норм поведінки [10]. Подібної позиції дотримується О. Штепа, визначаючи ресурси як сукупність засобів, які забезпечують ефективне функціонування особистості та підтримання належної якості життя [36].

М. Лапіна розглядає ресурси у ширшому соціально-психологічному контексті, трактуючи їх як життєві засоби, можливості та цінності особистості й суспільства. На думку науковця, ресурси можуть набувати матеріальної, моральної або символічної форми, виступати об'єктом соціального обміну та слугувати засобом задоволення вимог середовища.

У межах теорії розвитку стресу В. Бодров підкреслював, що ресурси особистості виконують мобілізаційну функцію, активізуючи фізичні й духовні можливості людини та сприяючи запуску адаптивних програм і поведінкових стратегій з метою попередження або подолання стресу.

Особливе місце у вивченні ресурсної проблематики посідає теорія збереження ресурсів С. Хобфолла (COR-теорія), у якій особистісний ресурс розглядається як базовий елемент загальної ресурсної системи. Дослідник наголошував, що стрес виникає насамперед унаслідок загрози втрати або фактичної втрати ресурсів [44 - 47]. Теоретичні положення Хобфолла

ґрунтуються на ідеях А. Маслоу та З. Фрейда щодо задоволення потреб через взаємодію з середовищем, а також на теорії соціального навчання А. Бандури, згідно з якою людина може задовольняти потреби як безпосередньо, так і опосередковано — шляхом формування тривалих особистісних характеристик. У цьому контексті вчений розрізняє повсякденне використання ресурсів і їх актуалізацію в умовах стресу, що часто супроводжується ризиком ресурсних втрат.

Методологічно значущою для розуміння ресурсного підходу є теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, COR) С. Хобфолла [44]. Згідно з цією теорією, люди прагнуть здобувати, зберігати та захищати ресурси, які мають для них цінність, а стрес виникає у випадках втрати ресурсів, загрози їх втрати або невідповідності між вкладеними ресурсами та отриманими результатами [45].

С. Хобфолл наголошує, що ресурси не існують ізольовано, а формують ресурсні каравани, які підсилюють або, навпаки, послаблюють здатність особистості справлятися з кризовими подіями [45; 47]. В умовах війни цивільне населення часто стикається з масовими втратами ресурсів (безпека, стабільність, соціальні зв'язки), що підвищує значущість внутрішніх психологічних ресурсів як компенсаторного механізму.

У вітчизняній психології психологічні ресурси розглядаються як складова особистісного потенціалу та життєстійкості. Так, С. Кузікова визначає ресурсність як здатність особистості мобілізувати внутрішні можливості для активного самозбереження та розвитку [16]. О. Кокун підкреслює роль ресурсів у забезпеченні стресостійкості та ефективної психічної саморегуляції [12; 13].

У сучасних дослідженнях психологічні ресурси класифікують за різними підставами, однак найбільш поширеним є поділ на особистісні, соціальні та фізично-енергетичні ресурси [2; 5; 8].

Особистісні ресурси охоплюють індивідуально-психологічні характеристики, які забезпечують внутрішню стійкість і активну життєву позицію. До них відносять самооцінку, оптимізм, самоефективність, емоційну

регуляцію, копінг-стратегії, ціннісно-сміслові орієнтації та мотиваційні установки [1; 9; 10]. Так, самоефективність, за І. Ющенко, визначає віру людини у власну здатність справлятися зі складними ситуаціями, що безпосередньо пов'язано з рівнем суб'єктивного благополуччя [34].

У більшості проаналізованих наукових праць психологічні ресурси розглядаються у тісному зв'язку зі стресостійкістю особистості. При цьому виділяють кілька рівнів ресурсів: психічний (тілесний, культурний, сценарний), особистісний (мотивація, досвід, самооцінка, самодостатність, емоційно - вольові та професійні якості, здоров'я як цінність) і зовнішній (соціальна підтримка, матеріальні умови, середовище життєдіяльності).

Не менш важливим у вивченні психологічних ресурсів є розуміння Життєвої кризи, що є суб'єктивним феноменом і переживається кожною людиною індивідуально. У науковій літературі вона розглядається як переломний момент життєвого шляху, що супроводжується загрозою реалізації життєвих планів; як перехідний період, пов'язаний із руйнуванням усталених ролей і способів життєдіяльності; а також як внутрішній духовно-психічний стан, що проявляється у тривалих негативних переживаннях, зумовлених неможливістю досягнення значущих цілей.

У психології життєві кризи поділяють на нормальні (прогресивні) та анормальні. Нормальні кризи виникають у межах вікових або розвиткових змін і не завдають деструктивної шкоди особистості. Анормальні кризи пов'язані з екстремальними або несприятливими життєвими подіями, які можуть істотно змінити подальший життєвий шлях людини.

І. Булах запропонував типологію ставлення особистості до кризових ситуацій залежно від темпераменту й характеру, виокремивши ігноруючий, перебільшувальний, демонстративний, волюнтаристський та продуктивний типи реагування. Останній тип вважається найбільш адаптивним, оскільки поєднує реалістичне усвідомлення труднощів із збереженням надії на їх подолання.

У складних життєвих обставинах активізується захисна система психіки, що може виявлятися в раціоналізації, уникненні, депресивних реакціях або

емоційному придушенні. В окремих випадках спостерігаються прояви самодеструктивної поведінки, зокрема соціальна ізоляція, самопошкодження чи суїцидальні тенденції.

Актуалізація психологічних ресурсів відбувається за умови свідомого залучення особистістю власного психологічного потенціалу та орієнтації на конструктивні способи розв'язання життєвих труднощів. Ресурси активізуються з метою забезпечення базових потреб — виживання, безпеки, соціальної залученості, комфорту й самореалізації.

Важливим особистісним ресурсом у кризових умовах є оптимізм, який сприяє позитивній інтерпретації подій і підтримці когнітивного компоненту благополуччя [11]. Значущу роль відіграють і конструктивні копінг-стратегії, що дозволяють знижувати рівень емоційного дистресу та сприяють адаптації [12].

Соціальні ресурси включають систему міжособистісних зв'язків, соціальну підтримку, відчуття належності до спільноти, довіру та соціальний капітал [23; 30]. Дослідження переконливо свідчать, що соціальна підтримка є одним із найпотужніших чинників збереження психологічного благополуччя в умовах хронічного стресу та травматичних подій [13]. В умовах війни соціальні ресурси набувають додаткового значення як фактор зменшення почуття ізоляції та безпорадності.

Фізичні та енергетичні ресурси охоплюють стан фізичного здоров'я, рівень енергії, життєвий тонус, здатність до відновлення психофізичних сил [5]. Згідно з COR-теорією, фізичне виснаження істотно підвищує вразливість особистості до стресу та призводить до зниження як емоційного, так і когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя [61].

Психологічні ресурси виконують низку взаємопов'язаних функцій, що набувають особливої ваги в умовах воєнного стану.

Передусім вони реалізують антистресову функцію, знижуючи інтенсивність негативних емоційних переживань та попереджаючи розвиток дезадаптивних станів [5; 12]. Наявність ресурсів дозволяє особистості ефективніше протидіяти тривалому впливу стресогенних факторів.

Відновлювальна функція полягає у здатності ресурсів забезпечувати психологічне відновлення після травматичних подій, зокрема через мобілізацію внутрішніх сил, соціальної підтримки та смисложиттєвих орієнтацій [6; 13]. Адаптаційна функція проявляється у формуванні гнучких стратегій поведінки, здатності до переосмислення життєвих умов і збереження ефективного функціонування за зміненої реальності [7; 8].

Особливо важливою є функція підтримки цілісності «Я», яка забезпечує збереження позитивного образу себе, почуття внутрішнього контролю та безперервності життєвого досвіду навіть за умов загрози та втрат [10; 14].

Психологічні ресурси виступають ключовими детермінантами як емоційного, так і когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя. Особистісні ресурси сприяють зниженню рівня тривоги, посиленню позитивних афектів і формуванню суб'єктивного відчуття контролю [9; 11]. Соціальні ресурси підтримують емоційний баланс і підвищують задоволеність життям завдяки відчуттю підтримки та приналежності [13].

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя також тісно пов'язаний із смисложиттєвими та ціннісними ресурсами, що дозволяють людині інтерпретувати навіть травматичний досвід як такий, що має особистісне значення та перспективу [10; 16]. Таким чином, психологічні ресурси не лише зменшують негативний вплив воєнного стресу, а й виступають базою для відновлення та підтримки суб'єктивного благополуччя цивільного населення.

1.3. Вплив стресогенних факторів війни на психічний стан цивільного населення

Воєнний стан як масштабна соціально-психологічна криза створює унікальний комплекс стресогенних чинників, що чинять системний вплив на психічний стан цивільного населення. На відміну від локальних або короткотривалих стресових подій, війна характеризується тривалістю, непередбачуваністю та постійною загрозою базовим потребам людини —

безпеці, стабільності, контролю та смисловій визначеності життя [3; 8; 20].

У психологічній науці війна розглядається як багаторівневий травматичний процес, який впливає не лише на осіб, безпосередньо залучених до бойових дій, але й на все цивільне населення, незалежно від ступеня фізичної близькості до зони бойових дій [3; 8]. Тривалий характер воєнного стресу трансформує умови повсякденного життя та порушує фундаментальні механізми психологічної адаптації.

У наукових дослідженнях стресогенні фактори війни умовно поділяють на прямі та опосередковані, що взаємодіють між собою та посилюють загальний психоемоційний тиск на особистість [20].

Прямі стресогенні фактори пов'язані з безпосередньою загрозою життю та фізичній цілісності. До них належать переживання артилерійських обстрілів, ракетних атак, авіаударів, втрата близьких, руйнування житла, поранення, вимушене переміщення та статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО) [3]. Ці фактори мають високу травматичну інтенсивність і часто супроводжуються гострими стресовими реакціями.

Окрему групу становлять досвіди втрати, які можуть мати як фізичний (втрата рідних, дому, роботи), так і символічний характер (втрата відчуття стабільності, перспектив майбутнього, звичного способу життя). Дослідження показують, що множинні втрати істотно підвищують ризик розвитку психічних розладів та зниження суб'єктивного благополуччя [5; 8].

Опосередковані стресогенні фактори пов'язані з порушенням соціально - економічного та інформаційного середовища. До них відносять економічну нестабільність, втрату або загрозу втрати засобів існування, зміну соціальних ролей, інформаційний стрес, постійне споживання тривожних новин, а також хронічну невизначеність щодо майбутнього [30].

Особливе місце посідає хронічний стрес невизначеності, який, за даними досліджень, є одним із найбільш виснажливих для психіки чинників, оскільки блокує можливість довгострокового планування та підриває відчуття контролю над життям [4]. У поєднанні з інформаційним перевантаженням це призводить

до емоційного виснаження навіть за відсутності безпосереднього фізичного впливу війни.

Вплив зазначених стресогенних факторів проявляється у широкому спектрі психічних реакцій та станів цивільного населення, які варіюють від нормальних адаптаційних реакцій до клінічно значущих порушень [3; 8].

На початкових етапах часто фіксуються гострі реакції на стрес (ГРС), що включають інтенсивну тривогу, страх, дезорганізацію поведінки, соматичні прояви, порушення сну та концентрації уваги [3]. Ці реакції є природною відповіддю психіки на загрозу, однак за тривалого збереження можуть трансформуватися у більш стійкі патологічні стани.

Серед найбільш поширених психічних наслідків війни дослідники виділяють тривожні та депресивні розлади, що супроводжуються зниженням емоційного фону, втратою інтересу до повсякденної діяльності, почуттям безнадійності та психологічного виснаження [8; 20]. Значною також є ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зокрема у осіб, які зазнали повторюваних або інтенсивних травматичних подій [4; 30].

У контексті тривалої війни в науковому дискурсі набуває поширення поняття «втоми від війни», яке описує стан емоційного виснаження, притуплення емоційних реакцій, зниження емпатії та мотивації до активної адаптації [24]. Цей феномен тісно пов'язаний з емоційним вигоранням, що може виникати не лише у фахівців допоміжних професій, але й у широких верств цивільного населення.

Сукупний вплив воєнних стресогенних факторів безпосередньо позначається на рівні суб'єктивного благополуччя, порушуючи як його емоційний, так і когнітивний компоненти [16; 17].

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя зазнає зниження внаслідок домінування негативних афективних станів — тривоги, страху, гніву, емоційного спустошення. Втрата відчуття безпеки та неможливість прогнозувати найближче майбутнє сприяють хронізації дистресу [3; 12].

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя — задоволеність

життям — знижується через руйнування життєвих планів, зміну соціальних ролей та розрив між очікуваннями і реальністю [16]. Війна підриває почуття контролю над власним життям, що, за даними численних досліджень, є одним із ключових чинників зниження суб'єктивного благополуччя [2; 11].

Таким чином, воєнні стресогенні фактори формують складне поле психологічних ризиків для цивільного населення. Усвідомлення їхнього впливу на психічний стан і суб'єктивне благополуччя створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу ролі психологічних ресурсів як ключових механізмів захисту, адаптації та відновлення в умовах воєнного стану.

1.4. Роль психологічної стійкості (резилієнтності) у підтриманні суб'єктивного благополуччя

У сучасній психологічній науці резилієнтність розглядається як один із ключових ресурсів особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до несприятливих і травматичних життєвих обставин. Зростаючий науковий інтерес до цього феномену зумовлений усвідомленням того, що навіть за умов тривалого та інтенсивного стресу значна частина людей демонструє здатність не лише зберігати психічне здоров'я, а й підтримувати суб'єктивне благополуччя та функціональну життєздатність.

Аналіз наукових підходів дозволяє визначити резилієнтність як динамічний адаптивний процес відновлення психосоціального функціонування після періоду дезадаптації, спричиненої впливом несприятливих або психотравмуючих факторів. Такий підхід підкреслює процесуальний характер резилієнтності та її залежність від взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості [1; 7; 11; 15 - 20; 28; 51 -53].

У сучасних дослідженнях резилієнтність чітко відмежовується від понять стресостійкості, життєстійкості, копінгу та посттравматичного зростання. Якщо стресостійкість здебільшого описує здатність витримувати навантаження, а копінг — конкретні способи подолання труднощів, то резилієнтність охоплює

більш широкий спектр адаптаційних процесів, включно з відновленням, реконструкцією життєвих смислів та позитивною адаптацією після кризових подій [23; 25; 38].

Власне термін «*resilience*» має іншомовне походження й у дослівному перекладі з англійської означає «пружність», «еластичність», «стійкість». У низці європейських мов його спершу вживають як фізико -математичний термін для позначення здатності матеріалу відновлювати свої властивості й форму після деформації чи тривалого зовнішнього тиску. Насамперед це поняття застосовували у фізиці для опису здатності пружини повертатися до первісного стану після дії зовнішньої сили [37; 55; 58].

Задля більш образного пояснення, особливо для дітей і підлітків, В. Мосс пропонує приклад із м'ячем, який, ударяючись об землю й короткочасно деформується, знову набуває своєї звичної форми. О. Хамініч трактує цей приклад як вдалу метафору, що наочно відображає сутність процесу відновлення [31].

У площині точних наук зміст цього терміна видається досить однозначним, натомість у психології він спричиняє значну кількість запитань, трактувань і дискусій. Теорія резильєнтності пройшла складний еволюційний шлях і нині продовжує розвиватися та уточнюватися. Її сучасне розуміння спирається на фундаментальні дослідження як зарубіжних, так і українських науковців.

Спираючись на напрацювання К. Connor, J. Davidson, у розвитку теорії резильєнтності виокремлюють три базові етапи:

1. етап, пов'язаний із виокремленням рис, якостей і властивостей резильєнтності, які згодом були позначені як захисні чинники;
2. етап вивчення взаємодії чинників ризику та захисних чинників як процесу відновлення стану благополуччя;
3. постмодерністський, міждисциплінарний етап, у межах якого резильєнтність розглядають як наявність вбудованих (уроджених) сил і мотивів до збереження гомеостазу та розвитку, що відкриває нові

перспективи для розуміння ресурсів стійкості, відновлюваності та особистісного зростання [41].

Нижче подано стислу характеристику основних етапів становлення концепції резильєнтності.

Перший етап еволюції уявлень про резильєнтність пов'язують із появою перших згадок самого терміна. Більшість дослідників посилаються на роботи E. Werner і R. Smith 1970-х рр. XX ст., присвячені вивченню дітей, матері яких страждали на шизофренію [61-63]. Дослідження тривали понад 30 років і охоплювали сім'ї, що проживали на острові Гаваї (в оригіналі — Гаїті), зазнаючи впливу численних екологічних і соціальних чинників ризику (низький соціальний статус, бідність, тяжкі соматичні й психічні захворювання, алкоголізм, фізичне та психологічне насильство). Саме G. Windle першою використовує термін «*resilience*» для опису феномену збереження, формування або відновлення здатності до благополучного розвитку особистості, що перебуває у складних життєвих обставинах [66].

Згодом з'являється значна кількість емпіричних досліджень осіб різного віку, статі, соціального статусу та життєвих умов, які успішно долали життєві негаразди й демонстрували здатність відновлювати внутрішню гармонію та розвиватися надалі. У перших хвилях досліджень основна увага приділялася рисам особистості (темперамент, самооцінка, тип особистості, копінг-стратегії тощо), притаманним людям, які ефективно справлялися з важкими життєвими ситуаціями. На цьому етапі резильєнтність розуміли переважно як специфічний набір стабільних якостей та рис, що забезпечують стійкість до стресу. Відповідно, у літературі поширюються визначення резильєнтності як риси, властивості або здатності особистості.

Так, K. M. Connor і J. R. Davidson визначають резильєнтність як сукупність особистісних якостей, які допомагають людині, долаючи життєві труднощі, не лише зберігати, а й підвищувати рівень свого розвитку [41]. S. Southwick, D. Charney описують резильєнтність як персональну характеристику, що зменшує негативний вплив стресорів та підсилює адаптаційні можливості особистості

[63]. За Г. Лазос, спираючись на праці Ф. Лозеля, резильєнтність можна тлумачити як здатність будувати повноцінне життя в умовах тяжких життєвих обставин [17; 51].

С. Кузікова розглядає «резилієнс» як здатність людини витримувати дестабілізуючі впливи та повертатися до звичного, відносно нормального стану [15]. Л. Прокоф'єва, своєю чергою, говорить про стресостійкість як про властивість психіки, що відображає здатність особистості успішно здійснювати необхідну діяльність у стресогенних умовах [25].

Підхід О. Чиханцової та К. Гуцола полягає в тому, що резильєнтність розглядається як ширша властивість особистості: «під резильєнтністю ми розуміємо здатність людини повернутися до “достресового” стану після пережитих стресових і травмувальних ситуацій завдяки власним ресурсам, тобто не просто пристосуватися до нових умов, а відновити звичний спосіб життя без втрат для фізичного й психічного здоров'я» [33].

На думку І. Ющенко, резильєнтність доцільно трактувати як рису особистості, що формується в процесі взаємодії з соціальним оточенням і має динамічний характер [34]. Різноманіття визначень логічно підводить до необхідності розглядати даний феномен у ширшій парадигмі — не лише як статичний результат (наявність/відсутність певних якостей), а як процес, що розгортається в часі та контексті. Це зумовило зміщення наукового інтересу від фіксації набору рис до вивчення того, *як саме* відбувається процес подолання труднощів.

У цей період особливої значимості набувають дослідження, присвячені самому феномену стресу. Автор терміна, Ганс Сельє, наголошував на важливості протидії стресу й відновлення почуття гармонії та благополуччя. У праці “*Stress Without Distress*” (1976) він вказує на потребу підтримувати баланс між негативним дистресом і позитивним еустресом (станом «хорошого напруження», радості, натхнення) [29]. Такий підхід посилив інтерес до резильєнтності як до процесу та актуалізував питання пошуку тієї «врівноважувальної сили», що дозволяє протистояти руйнівному впливу стресу та трансформувати його в

ресурс для розвитку.

Науковці дедалі частіше критикували статичне розуміння стресостійкості та поняття *invulnerable* («невразливий»), оскільки наявність певних рис не гарантує успішне подолання труднощів усіма без винятку. Це звернуло увагу на ширший механізм, у якому задіяні як особистісні, так і середовищні чинники, а також власна активність людини.

G. Lazos, O. Kredentser підкреслюють, що ключовим є результат взаємодії чинників ризику та чинників захисту: якщо ця взаємодія сприяє позитивній адаптації, процес резильєнтності відбувається успішно; якщо ні — розвивається дезадаптація та можуть виникати посттравматичні розлади [51].

Дедалі більше авторів визначають резильєнтність як динамічний процес опору та відновлення стану рівноваги й благополуччя. За M. Schure, M. Odden, R. T. Goins, резильєнтність — це динамічний процес, результатом якого є позитивна адаптація до реалій життя [58]. S. M. Southwick, G. Bonanno, A. S. Masten, C. Panter-Brick, R. Yehuda трактують її як процес подолання травмувальних подій, успішним результатом якого виступає зниження ризику повторного потрапляння в подібні ситуації в майбутньому [62].

У своєму аналітичному огляді Е. Грішин виокремлює три основні напрями розуміння резильєнтності в психології: як риси (здатності) долати стрес; як процесу копінгу; як адаптивно-захисного механізму, який дозволяє протистояти стресу або відновлюватися після психотравми [6]. Водночас адаптаційні механізми за своєю природою також є динамічними, тому в численних визначеннях наголошується саме на процесі адаптації як результаті взаємодії ризику й захисту.

Н. Байкалова розглядає резильєнтність як процес адаптації до травмувальних подій, пов'язаних із фізичним, матеріальним станом, сімейними стосунками чи професійною сферою. Дослідниця пропонує розуміти резильєнтність як поєднання двох ключових компонентів: «твердості» (вольових зусиль підтримувати себе через копінг-стратегії) та гнучкості (здатності до адаптації) [3].

О. Хамініч, В свою чергу, пропонує використовувати поняття «резильєнтність» саме для опису динамічного процесу в контекстах адаптації та саморегуляції [31].

За визначенням American Psychological Association, резильєнтність — це процес і результат успішної адаптації до стресу, травми чи складного життєвого досвіду за рахунок когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів людини [37].

Процесуальна модель резильєнтності ґрунтується на принципі гомеостазу: йдеться про свідоме чи несвідоме прагнення повернутися до стану внутрішньої рівноваги й життєвого комфорту. Подолання дії несприятливих чинників здійснюється через адаптаційні механізми та формування, відновлення або розвиток резильєнтних якостей як рушійних сил цього процесу [52].

Вагомий внесок у вивчення резильєнтності зробили В. W. Smith, J. Dalen, К. Wiggins, Е. Tooley, Р. Christopher, J. Bernard, які акцентували увагу на феномені посттравматичного зростання [61]. Спираючись на результати власних досліджень, R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun показали, що між рівнем резильєнтності та мотивацією до посттравматичного зростання існує обернений зв'язок: чим вищою є сформованість резильєнтності, тим менше в людини потреби в радикальних внутрішніх змінах, оскільки ефективні копінг-стратегії вже забезпечують відновлення гомеостазу. Натомість за недостатньо розвинених копінгів зростає мотивація шукати нові способи подолання несприятливих обставин і формувати додаткові захисні чинники [24].

Третій етап розвитку концепції резильєнтності пов'язують із посиленням міждисциплінарних зв'язків і появою нових терапевтичних підходів, орієнтованих не лише на корекцію порушень, а й на виявлення й зміцнення сильних сторін особистості. Ідеться про уроджені ресурси та внутрішні мотиви до відновлення почуття благополуччя й гармонії, що розглядаються як м'який, але глибокий і ефективний шлях психологічної допомоги [22].

Дж. Річардсон описує перехід від проблемно орієнтованої терапії до підтримувальної, метою якої є розвиток і зміцнення резильєнтних здібностей через подолання труднощів. Третя хвиля досліджень виходить з ідеї про

вроджені передумови резильєнтності в кожній людині, які можуть бути розкриті й посилені. У постмодерністській та мультидисциплінарній перспективі пропонується залучати знання з фізики, нейронаук, медицини, біології тощо для створення більш дієвих інструментів активації й розвитку резильєнтності [22].

Українська дослідниця Г. Лазос, спираючись на роботи А. Мастен, виокремлює четвертий етап — інтеграційний, пов'язаний із поєднанням результатів психологічних досліджень із напрацюваннями інших соціоприродничих наук (генетика, неврологія, нейробиологія тощо). Такий підхід дозволяє розглядати резильєнтність як багатовимірну систему, до якої входять як уроджені захисні чинники, так і набуті навички, звички й уміння, що формуються в процесі особистісного зростання та посттравматичного розвитку [17-19].

G. A. Bonanno визначає резильєнтність як складний, динамічний, багатовимірний комплекс характеристик людини [38]. У сучасних підходах більшість дослідників розглядають резильєнтність значно ширше, ніж суто здатність «витримати удар». Так, Г. Лазос стверджує, що резильєнтність — це не лише подолання наслідків несприятливих ситуацій, а й активний пошук можливостей для подальшого посттравматичного зростання [20].

О. Кокун пропонує таке визначення: «резильєнтність - це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, небезпеки, складних викликів і негараздів, а також навчатися й зростати після невдач» [13].

G. D. Zimet розглядає резильєнтність як процес, рушійними силами якого у протидії стресовим подіям є внутрішні та зовнішні ресурси особистості [68]. В. Федорчук і Л. Комарницька наголошують на важливості успішної адаптації до нових умов життя, саморегуляції, саногенного мислення та здатності швидко відновлюватися після дистресу. Вони виокремлюють три ключові навички майбутнього — витривалість, стресостійкість і гнучкість — та фактично ототожнюють їх із проявами резильєнтності [30].

A. Masten визначає резильєнтність як здатність динамічної системи

успішно адаптуватися до змін, що становлять загрозу її життєдіяльності та розвитку [52; 53]. М. Rutter, у свою чергу, трактує її як комплекс захисних чинників, що запобігають дезадаптації після сильних стресових подій [55].

Спираючись на роботи G. Richardson, K. Bolton, A. Masten, Л. Прокоф'єва [25] пропонує теоретичну модель резильєнтності, що охоплює чотири фази:

1. конфронтація з факторами ризику (травмувальними подіями);
2. активація та взаємодія між чинниками захисту й чинниками вразливості;
3. можливі результати — формування резильєнтності або дезадаптація;
4. за умови позитивної адаптації в різних сферах життя — подальший здоровий психологічний розвиток, тобто посттравматичне зростання [13; 4].

Багатовимірна модель резильєнтності А. Masten виходить із того, що резильєнтність — це динамічна система, елементи якої включають не лише психологічні, а й фізіологічні, соціальні, духовні здібності та навички, які допомагають людині долати труднощі шляхом адаптації до умов, зумовлених чинниками ризику [53]. На думку дослідниці, на позитивну адаптацію впливають не лише генетично зумовлені інтелектуальні та фізичні ресурси, а й ті, що формуються в сімейному та соціальному середовищі. Коли дитина має можливість опиратися на приклади ефективного функціонування близьких, у неї зростають самооцінка, мотивація, віра у власні сили, розвиваються самоконтроль, успішність, здатність до рефлексії, полегшується комунікація й формуються навички розв'язання життєвих проблем. У підсумку А. Masten визначає резильєнтність як здатність динамічної системи успішно адаптуватися до негативних змін, що становлять загрозу її існуванню та розвитку [52; 53].

Проведений аналіз літератури дає підстави припустити, що сьогодні можна говорити про п'ятий етап розвитку концепції резильєнтності — етап пошуку дієвих інструментів і психотехнологій її розвитку. Виходячи з того, що кожна людина має певний потенціал резильєнтності, але ступінь його вираженості змінюється залежно від життєвих обставин і впливів, особливого значення набуває цілеспрямований розвиток *resilience* як здатності протистояти чинникам

ризикі [20; 23; 30; 33; 34; 51-55].

Сучасні реалії та значний обсяг наукових праць спонукають дослідників до пошуку й вивчення захисних чинників, механізмів їх формування та посилення, які дали б змогу людині максимально ефективно справлятися з важкими життєвими ситуаціями, зберігаючи адаптаційний потенціал, відновлюючи психічний і фізичний стан та забезпечуючи можливість посттравматичного зростання. На наш погляд, концепція резильєнтності нині наблизилася до своєї ключової мети: спираючись на фундаментальну теоретичну базу, зосередитися на формуванні психологічної міцності й стійкості особистості шляхом розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання життєвих викликів і відновлення почуття благополуччя, гармонії та задоволення.

Відтак, вважаємо доцільним запропонувати таке робоче визначення: резильєнтність — це багатокomпонентна динамічна система внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, що виступають захисними чинниками у протидії факторам ризику та забезпечують відновлювати стан благополуччя й досягати подальшого посттравматичного зростання.

Резилієнтність формується як багатовимірний конструкт, що включає систему регулятивних, когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціально - поведінкових компонентів. До ключових внутрішніх чинників резилієнтності належать саморегуляція, здатність до емоційного контролю, адекватна самооцінка, оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість та наявність життєвих цілей. Значущу роль відіграють і мотиваційні характеристики, зокрема орієнтація на досягнення та внутрішня мотивація.

Емоційний вимір резилієнтності пов'язаний зі здатністю регулювати інтенсивність негативних переживань і підтримувати позитивний емоційний фон. Соціально-поведінкові компоненти включають ефективні міжособистісні навички, здатність звертатися по допомогу та наявність стабільної соціальної підтримки. Таким чином, резилієнтність постає як інтегративний ресурс, що об'єднує внутрішні можливості особистості та ресурси соціального середовища.

У межах ресурсного підходу резилієнтність доцільно розглядати як мета-

ресурс, який забезпечує мобілізацію та ефективне використання інших психологічних ресурсів. Саме рівень резилієнтності визначає, наскільки швидко та повноцінно особистість здатна відновлювати суб'єктивне благополуччя після травматичних подій.

Резилієнтність безпосередньо підтримує емоційний компонент суб'єктивного благополуччя, знижуючи рівень тривоги, страху та емоційного виснаження, а також сприяє стабілізації афективного стану. Водночас через збереження відчуття контролю, узгодженості життєвого досвіду та здатності до рефлексії вона позитивно впливає на когнітивний компонент СБ, зокрема на рівень задоволеності життям [62; 66].

Особливу роль резилієнтність відіграє у забезпеченні позитивної адаптації в екстремальних умовах, зокрема в період воєнного стану. Вона дозволяє особистості не лише протистояти деструктивному впливу стресових факторів, а й інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію, зберігаючи відчуття сенсу життя та ціннісну спрямованість [41].

У цьому контексті резилієнтність тісно пов'язана з евдемоністичним виміром суб'єктивного благополуччя, який охоплює відчуття осмисленості життя, внутрішнього розвитку та особистісної цілісності. Саме завдяки цьому резилієнтність виступає ключовим психологічним механізмом підтримання суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах хронічного воєнного стресу.

Таким чином, аналіз еволюції наукових поглядів засвідчує поступовий перехід від уявлень про резильєнтність як індивідуальну рису до розуміння її як динамічного, багатовимірного та ресурсно зумовленого процесу (табл. 1.1). У сучасних дослідженнях резильєнтність розглядається як мета-ресурс, що забезпечує психологічну адаптацію, відновлення та підтримку суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресу, зокрема воєнного стану.

Таблиця 1.1

Еволюція наукових підходів до розуміння психологічної резильєнтності

Етап / хвиля досліджень	Хронологічні рамки	Основний фокус досліджень	Ключові представники	Ключові ідеї та внесок
Передконцептуальний етап	1950-1960-ті рр.	Спостереження за людьми, які успішно адаптувалися після травматичних подій	E. Werner, R. Smith	Виявлено феномен успішної адаптації попри високий рівень ризику; зародження поняття резильєнтності
Перша хвиля	1970-1980-ті	Пошук та	M. Rutter,	Визначено

досліджень	рр.	опис захисних (резильєнтних) факторів	N. Garmezy	індивідуальні та соціальні фактори захисту (самооцінка, соціальна підтримка, компетентність)
Друга хвиля досліджень	Кінець 1980х - 1990-ті рр.	Резильєнтність як динамічний процес	Luthar, Cicchetti, Rutter	Резильєнтність розглядається не як риса, а як процес взаємодії ризиків і захисту
Третя хвиля досліджень	2000-ні рр.	Розробка інтервенцій та програм розвитку резильєнтності	A. Masten, G. Bonanno	Перехід від опису до практичних психотехнологій формування резильєнтності
Четверта хвиля досліджень	2010-ті рр. - дотепер	Міждисциплінарний підхід (біо-психо-соціальна модель)	M. Ungar, S. Hobfoll, G. Windle	Інтеграція психологічних, соціальних, культурних та нейробіологічних чинників
Сучасний інтегративний підхід	2015 р. - дотепер	Резильєнтність як мета-ресурс і	Hobfoll, Bonanno, Southwick	Резильєнтність як здатність мобілізувати

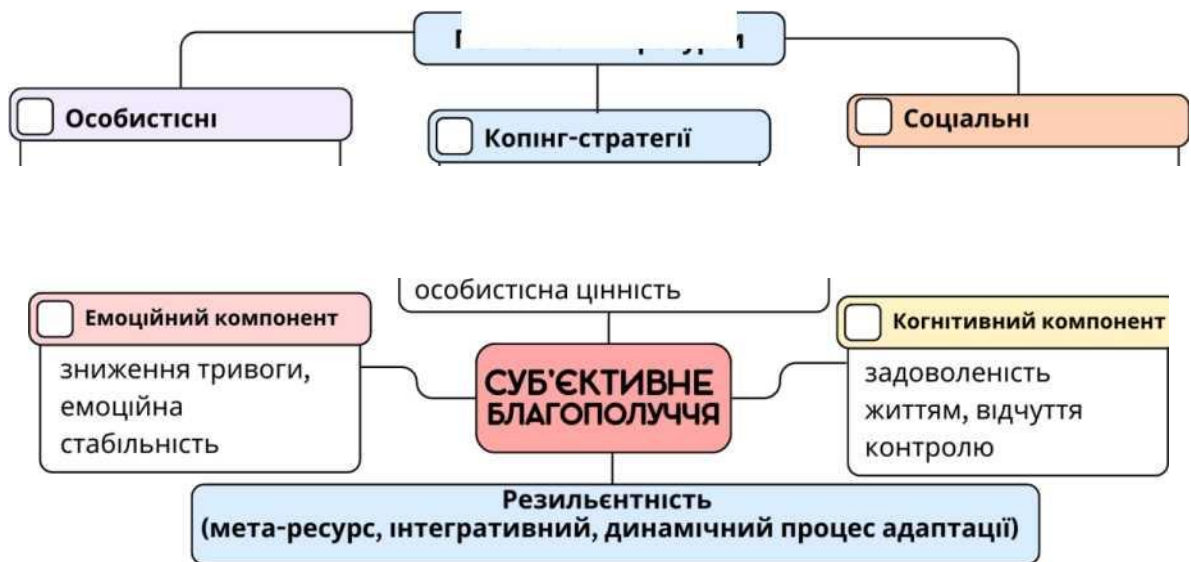
		системоутворювальний чинник		ресурси та підтримувати суб'єктивне благополуччя
--	--	-----------------------------	--	--

Джерело: створено автором

Узагальнення теоретичних підходів до вивчення резильєнтності дозволяє зробити висновок, що психологічна стійкість не функціонує автономно, а формується у процесі взаємодії особистості з її внутрішніми та зовнішніми ресурсами. В умовах воєнного стресу саме характер використання психологічних ресурсів визначає рівень резильєнтності, а відтак — здатність особистості підтримувати суб'єктивне благополуччя попри тривалі несприятливі обставини.

Це дає підстави для розгляду суб'єктивного благополуччя як результату опосередкованого впливу психологічних ресурсів через розвиток резильєнтності. Такий підхід дозволяє поєднати ресурсну парадигму, концепцію резильєнтності та теорії суб'єктивного благополуччя в єдину логічну систему, що стало основою для побудови концептуальної моделі взаємозв'язку психологічних ресурсів, резильєнтності та суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану (схема 1).

(Г) Евдемоністичний компонент
Сенс життя,



Психологічні ресурси

Рис. 1.1. Концептуальна модель взаємозв'язку психологічних ресурсів, резильєнтності та суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах

самоефективність
, оптимізм,
саморегуляція

активні,
просоціальні

соціальна
підтримка,
відчуття

воєнного стану

Джерело: створено автором

У межах даного магістерського дослідження суб'єктивне благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану розглядається як інтегральний показник психологічної адаптації, що формується у процесі взаємодії стресогенних факторів війни та внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів особистості. Вихідним положенням запропонованої концептуальної моделі є припущення про те, що тривалий вплив воєнних стресорів дестабілізує емоційно-вольову та когнітивно-сміслову сфери особистості, знижуючи рівень суб'єктивного благополуччя.

Центральне місце в моделі посідають психологічні ресурси особистості, які охоплюють особистісні характеристики (самоефективність, оптимізм, здатність до саморегуляції), ефективні стратегії подолання стресових ситуацій, а також соціальні ресурси у вигляді сприйманої соціальної підтримки. Зазначені ресурси розглядаються як такі, що не функціонують ізольовано, а перебувають у тісній взаємодії, формуючи цілісну ресурсну систему адаптації особистості в умовах воєнного стану.

У запропонованій моделі психологічна стійкість (резилієнтність) виступає центральним інтегративним елементом, або мета-ресурсом, що забезпечує мобілізацію та ефективне використання наявних психологічних ресурсів. Резилієнтність розглядається як динамічна здатність особистості до швидкого відновлення психосоціального функціонування після дії стресогенних і травматичних факторів війни, а також як механізм підтримки позитивної адаптації в умовах хронічної невизначеності та загрози безпеці.

Резилієнтність опосередковує вплив психологічних ресурсів на суб'єктивне благополуччя, забезпечуючи його стабілізацію на емоційному та когнітивному рівнях. За рахунок ефективної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій резилієнтність сприяє зниженню інтенсивності негативних емоційних переживань і підтримці позитивного емоційного фону, що відображається в емоційному компоненті суб'єктивного благополуччя. Водночас збереження відчуття контролю над життям, здатність до переосмислення життєвого досвіду та підтримка смисложиттєвої спрямованості сприяють стабілізації когнітивного та евдемоністичного компонентів суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, у межах запропонованої концептуальної моделі резилієнтність виконує функцію ключового психологічного механізму, що дозволяє особистості не лише протистояти негативному впливу воєнних стресогенних факторів, а й підтримувати вищий рівень суб'єктивного благополуччя попри тривалий характер стресу. Саме ця логіка зумовила вибір комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання рівня

резилієнтності, суб'єктивного благополуччя, копінг-стратегій та сприйманої соціальної підтримки, що дає змогу емпірично перевірити основні положення моделі в межах даного дослідження.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи здійснено комплексний теоретико-концептуальний аналіз проблеми психологічних ресурсів підтримки суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволило сформувати цілісне уявлення про ключові психологічні конструкти, що лежать в основі позитивної адаптації особистості в умовах тривалого воєнного стресу.

З'ясовано, що суб'єктивне благополуччя є багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює емоційний, когнітивний та евдемоністичний компоненти й відображає індивідуальну оцінку людиною якості власного життя. Встановлено, що в умовах війни порушення базових потреб у безпеці, стабільності та контролі зумовлює зниження рівня суб'єктивного благополуччя, що проявляється у домінуванні негативних емоційних станів, зниженні життєвої задоволеності та смисложиттєвої спрямованості.

Аналіз психологічних ресурсів особистості засвідчив їх вирішальну роль у подоланні впливу стресогенних чинників. Доведено, що особистісні, соціальні та копінг-ресурси забезпечують здатність особистості протистояти стресу, зберігати психологічну рівновагу та відновлювати суб'єктивне благополуччя. Особливу увагу приділено ресурсному підходу та теорії збереження ресурсів, відповідно до яких ефективне використання ресурсів є ключовою умовою адаптації в кризових ситуаціях.

Детально розкрито специфіку впливу стресогенних факторів війни на психічний стан цивільного населення. Виявлено, що прямі та опосередковані воєнні стресори зумовлюють розвиток гострих і хронічних стресових реакцій, тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження та феномену «втоми від війни», що безпосередньо пов'язано зі зниженням суб'єктивного

благополуччя. Це актуалізує потребу в пошуку ефективних психологічних механізмів захисту та відновлення.

В межах дослідження психологічну стійкість (резиліентність) розглянуто як ключовий інтегративний ресурс, що забезпечує позитивну адаптацію особистості в умовах воєнного стану. Узагальнення наукових підходів дало змогу визначити резиліентність як динамічний процес, що формується у взаємодії психологічних ресурсів і соціального середовища та опосередковує їх вплив на суб'єктивне благополуччя. Показано, що резиліентність виступає мета-ресурсом, який сприяє мобілізації внутрішніх можливостей особистості, підтримці емоційного балансу, когнітивного контролю та збереженню смислу життя.

Таким чином, теоретичний аналіз, здійснений у першому розділі, дозволяє зробити висновок, що суб'єктивне благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану значною мірою залежить від рівня сформованості психологічних ресурсів і резильєнтності як системоутворювального чинника психологічної адаптації. Зазначені положення стали теоретичною основою для побудови концептуальної моделі дослідження та зумовили необхідність подальшого емпіричного аналізу взаємозв'язків між психологічними ресурсами, резиліентністю та показниками суб'єктивного благополуччя, що визначає зміст наступних розділів магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ЕМПІРИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

2.1. Методологічні принципи та етичні засади дослідження в умовах воєнного стану

Психологічне дослідження, проведене в умовах воєнного стану, характеризується підвищеною складністю та відповідальністю, оскільки його об'єктом є психічний стан і психологічні ресурси осіб, які перебувають у ситуації тривалого стресу, невизначеності та загрози базовим потребам безпеки. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває чітке дотримання методологічних принципів наукового пізнання та етичних стандартів психологічної науки, що забезпечують наукову достовірність, валідність результатів і психологічну безпеку учасників дослідження.

Методологічну основу дослідження становить сукупність загальнонаукових і спеціально-психологічних принципів, які визначають логіку організації, добір методичного інструментарію та інтерпретацію отриманих результатів.

Принцип наукової обґрунтованості передбачав опору на сучасні теоретичні концепції суб'єктивного благополуччя, психологічних ресурсів і резильєнтності, а також використання валідних і надійних психодіагностичних методик, адаптованих до дослідження дорослого населення в умовах кризових соціальних процесів. Усі емпіричні процедури здійснювалися з урахуванням вимог доказовості та логічної узгодженості теоретичних положень і практичних результатів.

Важливим методологічним орієнтиром виступив принцип системності та комплексності, відповідно до якого суб'єктивне благополуччя розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що формується у взаємозв'язку емоційних, когнітивних, соціальних і смислових компонентів. Таке розуміння зумовило необхідність комплексного підходу до дослідження психологічних

ресурсів і резильєнтності як взаємопов'язаних складників єдиної адаптаційної системи особистості.

Принцип детермінізму реалізовувався через аналіз причинно-наслідкових взаємозв'язків між впливом стресогенних факторів воєнного стану та особливостями психоемоційного функціонування цивільного населення. У межах цього принципу психологічна стійкість і ресурси розглядалися як чинники, що опосередковують вплив зовнішніх обставин на рівень суб'єктивного благополуччя.

Принцип гуманістичної спрямованості визначав орієнтацію дослідження на повагу до гідності, цінностей і унікального життєвого досвіду кожного учасника. З огляду на воєнний контекст, особливий акцент було зроблено на підтримувальну і недирективну позицію дослідника, що виключає будь-які форми психологічного тиску чи оцінювання.

Застосування принципу інтегративності та міждисциплінарності передбачало поєднання психологічних підходів із положеннями соціології, медицини та соціальної роботи для глибшого розуміння феноменів благополуччя та резильєнтності в умовах війни. Такий підхід дозволив урахувати соціальний контекст, умови життя та особливості соціальної підтримки цивільного населення.

Не менш важливим був принцип адаптивності методів, який передбачав гнучкий добір форм і способів дослідження з урахуванням психоемоційного стану учасників, можливості дистанційного збору даних та мінімізації потенційного дистресу під час дослідження.

Поряд із методологічними засадами ключове значення у дослідженні мали етичні принципи, дотримання яких є обов'язковим у психологічній роботі з особами, що перебувають у кризових і травматичних умовах.

Принцип добровільної участі забезпечував право кожного респондента самостійно ухвалювати рішення щодо участі в дослідженні та припиняти її на будь-якому етапі без будь-яких наслідків. Реалізація принципу інформованої згоди передбачала надання учасникам вичерпної інформації про мету, процедуру

та умови дослідження у зрозумілій і доступній формі.

Принцип анонімності та конфіденційності гарантував захист персональних даних і психологічної інформації респондентів, що є особливо важливим в умовах підвищеної соціальної вразливості населення. Усі отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою та практичною метою.

Дотримання принципу недопущення шкоди передбачало відмову від використання потенційно ретравматизуючих запитань і методик, а також постійний моніторинг емоційного стану учасників у процесі збору даних. Принцип доброзичливості й підтримки реалізовувався через створення атмосфери прийняття та психологічної безпеки, що сприяло довірі та відкритості респондентів.

Важливою складовою етичних засад виступив принцип правдивості та прозорості результатів, який забезпечував коректність обробки даних, об'єктивність інтерпретацій та відсутність спотворення результатів із дослідницькою чи іншою метою. Принцип соціальної користі визначав спрямованість дослідження на отримання знань і практичних рекомендацій, що можуть бути використані для підвищення психологічного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану.

Отже, дотримання методологічних і етичних принципів забезпечило наукову валідність, надійність і гуманістичну спрямованість проведеного дослідження. Такий підхід створив умови для отримання достовірних емпіричних даних без негативного впливу на психоемоційний стан учасників та зробив можливим подальше використання результатів для розроблення й упровадження практичних заходів психологічної підтримки цивільного населення в умовах війни.

2.2. Характеристика вибірки та організація емпіричного дослідження

Експериментальна вибірка дослідження становила **112 осіб** — представників цивільного населення України. Аналіз соціально-демографічних

характеристик вибірки засвідчив її достатню внутрішню диференціацію за основними параметрами — віком, статтю, регіоном проживання та соціальним статусом, що створює передумови для більш глибокого та контекстуалізованого аналізу результатів емпіричного дослідження.

Вікова структура вибірки є збалансованою та охоплює основні етапи дорослого життєвого циклу — від молодого дорослого віку до осіб похилого віку. Представленість респондентів віком 18-29 років (21,4 %) дозволяє проаналізувати особливості адаптації молоді, для якої характерними є процеси професійного самовизначення, формування життєвих планів та підвищена чутливість до соціальної нестабільності. Група респондентів віком 30-44 роки (29,5 %) є найбільш чисельною і відображає категорію осіб, які поєднують професійну активність, сімейну відповідальність та турботу про дітей, що в умовах воєнного стану посилює стресове навантаження та актуалізує потребу в психологічних ресурсах.

Респонденти віком 45-59 років (25,0 %) та 60 років і старше (24,1 %) представляють групи зі сформованою системою цінностей і життєвого досвіду, однак водночас із підвищеним ризиком психоемоційного виснаження, соціальної ізоляції та втрати відчуття контролю над подіями. Така вікова диференціація дозволяє виявляти потенційні вікові відмінності в рівнях суб'єктивного благополуччя, резилієнтності та використанні копінг-стратегій, що враховувалося під час інтерпретації результатів дослідження.

Гендерний розподіл вибірки характеризується переважанням жінок (60,7 %), що загалом відповідає тенденціям участі жінок у соціально-психологічних дослідженнях. Водночас наявність значної частки чоловіків (39,3 %) дозволяє здійснювати порівняльний аналіз психологічних ресурсів і суб'єктивного благополуччя з урахуванням гендерних особливостей емоційного реагування, соціальних ролей і стратегій подолання стресу. Гендерна диференціація вибірки є важливою з огляду на те, що жінки частіше демонструють підвищений рівень емоційної напруги та водночас більшу орієнтацію на соціальну підтримку, тоді як чоловіки схильні до використання більш інструментальних або унікальних

копінг-стратегій.

Регіональний розподіл вибірки засвідчує охоплення респондентів з усіх макрорегіонів України, що дозволяє врахувати різний рівень безпосереднього впливу бойових дій і воєнної загрози на психоемоційний стан цивільного населення. Учасники з центральних (23,2 %), північних (20,5 %) та західних регіонів (22,3 %) перебували переважно в умовах відносної, але нестабільної безпеки, що супроводжувалася тривалим інформаційним стресом і невизначеністю. Водночас респонденти зі східних (17,9 %) і південних (16,1 %) регіонів частіше мали досвід безпосередньої загрози життю, втрат або руйнування життєвого простору, що потенційно впливало на зниження суб'єктивного благополуччя та виснаження психологічних ресурсів.

Окрему аналітичну значущість становить статус внутрішньо переміщених осіб, який був притаманний 36,6 % учасників вибірки. Переживання вимушеного переміщення, порушення соціальних зв'язків і звичного способу життя розглядалося як додатковий стресогенний чинник, що враховувався під час аналізу результатів та інтерпретації показників психологічної стійкості й благополуччя. Порівняння результатів ВПО та осіб, що проживають за постійним місцем проживання, дозволяло виявити потенційні відмінності у структурі психологічних ресурсів і рівні соціальної підтримки.

Таким чином, багатовимірна соціально-демографічна диференціація вибірки створює умови для більш глибокого та обґрунтованого аналізу емпіричних даних, а також підвищує валідність і надійність узагальнень. Отримані результати інтерпретувалися з урахуванням вікових, гендерних і регіональних особливостей респондентів, що дозволяє розглядати висновки дослідження як релевантні до реального соціально-психологічного контексту сучасного українського суспільства в умовах воєнного стану.

Основними каналами поширення опитувальника стали соціальні мережі, цільові розсилки у месенджерах, публікації у спільнотах психологічної підтримки. Більшість учасників заповнювала анкету в електронному форматі (Google Forms), близько 10% — у паперовій версії під контролем дослідника.

Обов'язковою умовою проходження дослідження була наявність інформованої згоди на участь у дослідженні, розуміння української мови та змісту запитань, відсутність гострих психоемоційних станів під час опитування.

Надана для заповнення анкета складалася з 7 основних блоків та інформованої згоди та фінального блоку, що спрямований на з'ясування потреби у допомозі. Демографічний блок анкети спрямований на збір загальної інформації про респондентів. Результати опрацювання та узагальнення по цьому блоку представлено в таблиці 2.1

Таблиця 2.1.

Соціально-демографічна характеристика вибірки (N = 112)

Показник	Категорії	Кількість	%
Стать	Жіноча	68	60,7
	Чоловіча	44	39,3
Вік (років)	18-29	24	21,4
	30-44	33	29,5
	45-59	28	25,0
	60+	27	24,1
Регіон проживання	Центральний	26	23,2
	Західний	25	22,3
	Східний	20	17,9
	Південний	18	16,1
	Північний	23	20,5
Статус	Постійне місце проживання	71	63,4
	Внутрішньо переміщена особа (ВПО)	41	36,6

В цілому вибірка відображає соціально -демографічне розмаїття сучасного українського суспільства в умовах воєнного стану, що забезпечує надійність та достовірність результатів дослідження. Водночас слід зазначити низку обмежень, пов'язаних із формуванням вибірки, які необхідно враховувати під час інтерпретації отриманих результатів. По-перше, вибірка має нелінійний характер добору (добровільна участь), що може зумовлювати переважну представленість

осіб із вищою мотивацією до саморефлексії та звернення по психологічну допомогу. По-друге, переважання жінок у вибірці відображає загальну тенденцію участі жінок у психологічних дослідженнях, однак потребує обережності при узагальненні результатів щодо гендерних відмінностей. По-третє, хоча вибірка охоплює представників різних регіонів України, ступінь безпосереднього впливу бойових дій та інтенсивність травматичного досвіду мали індивідуальні відмінності, що не завжди підлягали повній стандартизації.

Крім того, дослідження проводилося в поперечному зрізі, що обмежує можливості аналізу динаміки змін психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя у часі. Наявні обмеження не знижують наукової цінності отриманих результатів, проте визначають напрями для подальших досліджень, зокрема використання лонгітюдного дизайну та залучення більш розширених і збалансованих вибірок.

2.3. Методи та методики вивчення суб'єктивного благополуччя і психологічної стійкості

Для проведення емпіричного дослідження було використано анкету, що містила 5 стандартизованих тестових методик:

- Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона 10»
- Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC
- Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ - 5»
- Шкала SACS - «Стратегії подолання стресових ситуацій» (S. Hobfoll).
- Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки опитувальника Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS (Zimet et al., 1988)

Проаналізуємо діагностичний матеріал більш детально.

Методика «Шкала резильєнтності Коннора - Девідсона (CD-RISC- 10)»

Розробниками є К. М. Connor, J. R. T. Davidson (2003). Адаптація українською мовою проведена відповідно до міжнародних стандартів перекладу

та валідазації (версія CD-RISC-10).

Мета: оцінити рівень психологічної стійкості (резильєнтності) особистості, тобто її здатність адаптуватися до стресу, долати труднощі та зберігати ефективне функціонування в умовах кризи.

Шкала методики містить 10 тверджень, які оцінюють впевненість у власних силах, здатність справлятися з життєвими проблемами, почуття контролю над ситуацією, гнучкість і наполегливість.

Методика містить 5-бальну шкала оцінювання: (де 0 — «зовсім не вірно» й 4 — «повністю вірно»).

Підрахунок результатів є сумою балів за всі пункти; діапазон значення 0-40. Інтерпретація результатів здійснюється за принципом -що вищий бал тим вищий рівень резильєнтності.

Інтерпретація: низький рівень (0-20), середній (21-30), високий (31-40).

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (The Modified BBC Subjective Well-being Scale)

Розробниками є P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman (2013).

Мета: вимірювання суб'єктивного благополуччя особистості як інтегративного показника емоційного, психологічного та соціального функціонування.

Шкала методики містить 24 твердження, що об'єднані у три субшкали:

1. Психологічне благополуччя (самооцінка, оптимізм, цілеспрямованість, контроль над життям).
2. Фізичне здоров'я та благополуччя (задоволення фізичним станом, активність, відпочинок, працездатність).
3. Стосунки (якість міжособистісних контактів, підтримка, довіра, задоволення близькими зв'язками).

Методика містить 5-бальну шкала оцінювання: (1 — «зовсім ні» до 5 — «надзвичайно сильно»).

Обробка результатів полягає у сумуванні балів за пунктами та окремо по субшкалах. Загальний показник — 24-120 балів.

Інтерпретація: низький рівень — 24-76 балів; середній — 77-91; високий — 92-120.

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ - 5» (WHO-5 Well-being Index)

Розробниками методики є WHO Regional Office for Europe (1998).

Мета: оцінка загального суб'єктивного емоційного благополуччя за останні два тижні.

Шкала методики містить 5 тверджень, що відображають позитивні емоційні стани (бадьорість, спокій, енергійність, відпочинок, інтерес до життя).

Методика має 6-бальну шкала оцінювання: — від 0 («ніколи») до 5 («весь час»).

Обробка результатів проводить шляхом сумування балів та множенням суми на 4, щоб отримати відсотковий показник (0-100).

Інтерпретація: 0-40% — низький рівень благополуччя; 41-62% — середній; 63-100% — високий.

Шкала «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS, S. Hobfoll)

Розробником є Stevan E. Hobfoll (1994).

Мета: виявити домінуючі поведінкові стратегії подолання стресу, що використовуються особистістю у складних життєвих обставинах.

Шкала методики містить 54 твердження, що формують 9 субшкал:

1. Наполегливі дії;
2. Пошук соціальної підтримки;
3. Обережні дії;
4. Імпульсивні дії;
5. Уникнення;
6. Асоціативне мислення;
7. Асертивність;
8. Агресивність;
9. Поступливість.

Методика містить 5-бальну шкала оцінювання: (1 — «ніколи не дію так» до

5 — «завжди дію так»).

Обробка результатів здійснюється шляхом обчислення середнього бала по кожній субшкалі й визначення переважаючих стратегій поведінки.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

(Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Zimet et al., 1988)

Розробниками є G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, G. K. Farley (1988).

Мета: оцінити ступінь суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки від трьох джерел — сім'ї, друзів та значущих інших.

Шкала методики містить 12 тверджень, об'єднаних у три субшкали:

1. Сімейна підтримка;
2. Підтримка друзів;
3. Підтримка значущих інших.

Методика містить 7-бальну шкалу оцінювання: (1 — «повністю не згоден» до 7 — «повністю згоден»).

Обробка результатів полягає у визначенні середнього показника за всіма пунктами (1-7).

Інтерпретація: 1,0-2,9 — низький рівень підтримки; 3,0-5,0 — середній; 5,1-7,0 — високий.

Використаний у дослідженні психодіагностичний інструментарій було обрано з урахуванням мети та гіпотези магістерської роботи, а також специфіки вивчення психологічних ресурсів і суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану. Сукупність застосованих методик забезпечує багатовимірне охоплення основних психологічних конструктів, які лежать в основі адаптації особистості до тривалого стресу та соціальної нестабільності.

Методика CD-RISC-10 дозволяє оцінити рівень психологічної стійкості (резилієнтності) як інтегративного ресурсу, що відіграє системоутворювальну роль у подоланні воєнних стресогенних факторів. Її компактність, висока чутливість до змін психоемоційного стану та орієнтація на адаптаційний потенціал особистості роблять її доцільною для використання в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Застосування модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС дає змогу комплексно оцінити психологічне, фізичне та соціальне функціонування особистості, що відповідає сучасним уявленням про багатовимірну структуру суб'єктивного благополуччя. Доповнення цієї методики індексом благополуччя ВООЗ-5 дозволяє акцентувати увагу на актуальному емоційному стані респондентів та забезпечує підвищення надійності оцінювання загального рівня благополуччя завдяки поєднанню інтегрального й експрес-підходів.

Використання шкали стратегій подолання стресових ситуацій (SACS) є обґрунтованим з огляду на необхідність аналізу поведінкових механізмів адаптації, через які реалізується потенціал психологічної стійкості. Дана методика дозволяє ідентифікувати як конструктивні, так і дезадаптивні копінг - стратегії, що є важливим для розуміння шляхів опосередкованого впливу резилієнтності на суб'єктивне благополуччя.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) доповнює дослідження соціально-ресурсним виміром, дозволяючи оцінити суб'єктивно значущу підтримку з боку сім'ї, друзів і значущих інших. Включення цієї методики відповідає положенням ресурсного та травма-інформованого підходів, згідно з якими соціальна підтримка виступає важливим буфером стресу та чинником підвищення психологічної стійкості і благополуччя.

Таким чином, обраний комплекс психодіагностичних методик є методологічно узгодженим, валідним і відповідає завданням дослідження. Його застосування забезпечує можливість аналізу взаємозв'язків між психологічною стійкістю, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та суб'єктивним благополуччям, а також створює надійне підґрунтя для формулювання обґрунтованих висновків і розроблення практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки цивільного населення в умовах воєнного стану.

2.4. Технологія проведення емпіричного дослідження рівня суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану

Емпіричне дослідження рівня суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану було організовано з урахуванням специфіки кризового соціального контексту, психоемоційної вразливості респондентів та необхідності забезпечення валідності й надійності отриманих результатів. Технологія проведення дослідження ґрунтувалася на послідовному поєднанні етапів збору, зберігання, опрацювання та інтерпретації емпіричних даних відповідно до методологічних і етичних засад психологічної науки.

Збір емпіричних даних здійснювався шляхом анкетування респондентів із використанням як електронного формату (онлайн-анкетування за допомогою платформи Google Forms), так і паперової версії анкети, що дозволило забезпечити доступність участі для різних категорій цивільного населення. Поєднання онлайн- та офлайн-форм збору даних було зумовлене обмеженнями, пов'язаними з безпековою ситуацією, технічними можливостями респондентів та умовами їхнього перебування.

Середній час заповнення анкети становив 20-30 хвилин, що відповідало вимогам до досліджень, проведених у стресових умовах, і не призводило до додаткового психоемоційного виснаження учасників. У разі появи відчуттів дискомфорту респонденти мали можливість перервати або припинити участь у дослідженні.

Анкета мала чітко визначену логічну структуру та складалася з послідовних тематичних блоків, розташованих у такій послідовності:

1. Блок інформованої згоди, у якому респондентів ознайомлювали з метою дослідження, умовами участі, принципами добровільності, анонімності та конфіденційності.
2. Соціально-демографічний блок, спрямований на збір загальної інформації про вік, стать, регіон проживання та соціальний статус (зокрема статус ВПО), що дозволяло враховувати соціальний контекст під час інтерпретації результатів.
3. Діагностичний блок, який включав стандартизовані психодіагностичні методики для оцінювання психологічної стійкості, суб'єктивного

благополуччя, копінг-стратегій і сприйманої соціальної підтримки.

4. Фінальний блок, спрямований на з'ясування суб'єктивної потреби респондентів у психологічній допомозі або підтримці, що відповідало принципу соціальної користі дослідження.

Така структура анкети забезпечувала поступовий перехід від загальної інформації до більш чутливих психологічних питань і сприяла зниженню можливого напруження в учасників дослідження.

У процесі проведення дослідження особливу увагу було приділено захисту персональних даних та психологічної безпеки респондентів. Анкетування здійснювалося анонімно, без збору ідентифікуючої інформації. Кожному заповненому опитувальнику присвоювався умовний порядковий номер.

Електронні дані зберігалися у зашифрованому вигляді на захищених носіях, а доступ до них мав лише дослідник. Паперові анкети зберігалися у закритому вигляді та використовувалися виключно для наукових цілей. Такий підхід гарантував дотримання етичних стандартів і мінімізував ризики вторинної травматизації респондентів.

Обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася із застосуванням методів математично-статистичного аналізу, що відповідали меті та гіпотезі дослідження. Статистичний аналіз реалізовувався у кілька послідовних етапів.

Етап 1 передбачав проведення описової та кореляційної статистики. На цьому етапі здійснювався розрахунок середніх значень, мінімальних і максимальних показників, стандартних відхилень, а також первинний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними з метою виявлення загальних тенденцій у структурі психологічного благополуччя та ресурсів. На цьому етапі було здійснено перевірку повноти, коректності та логічної узгодженості емпіричних даних. Усі анкети з неповними або некоректно заповненими відповідями були виключені з подальшого аналізу. Змінні було закодовано відповідно до інструкцій психодіагностичних методик, після чого сформовано інтегральні показники за кожною шкалою:

- рівень психологічної стійкості (CD-RISC-10);

- рівень сприйманої соціальної підтримки (MSPSS);
- інтегральний показник конструктивності копінг-стратегій (SACS);
- психологічне благополуччя (BBC-SWB);
- емоційне благополуччя (WHO-5).

Для кожної змінної було розраховано описові статистики (середнє значення, медіана, мінімум, максимум), що дозволило оцінити загальний характер розподілу показників у вибірці.

Етап 2 був спрямований на перевірку надійності та достовірності використовуваного психодіагностичного інструментарію. Для оцінювання внутрішньої узгодженості шкал застосовувався коефіцієнт α Кронбаха, що дозволяло підтвердити репрезентативність і надійність отриманих показників у конкретній вибірці.

Етап 3 включав процедури множинного регресійного аналізу, спрямованого на визначення внеску незалежних змінних (психологічна стійкість, копінг-стратегії, соціальна підтримка) у прогнозування залежної змінної — рівня суб'єктивного благополуччя. Такий аналіз дозволив установити відносну значущість окремих психологічних ресурсів у підтриманні благополуччя цивільного населення. Для цього було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, який є доцільним за умов аналізу інтервальних шкал і достатнього обсягу вибірки.

Кореляції обчислювалися між:

- психологічною стійкістю;
- соціальною підтримкою;
- показниками копінг-стратегій;
- психологічним та емоційним компонентами суб'єктивного благополуччя.

Статистична значущість зв'язків оцінювалася на рівнях $p < 0,05$ та $p < 0,01$,

що дозволило виокремити змістовно значущі кореляційні залежності.

Для визначення внеску окремих психологічних ресурсів у прогноз суб'єктивного благополуччя було проведено множинний лінійний регресійний аналіз.

У регресійну модель включалися:

- залежна змінна — показники благополуччя (BBC-SWB, WHO-5);
- незалежні змінні — рівень резильєнтності, соціальна підтримка та конструктивні копінг-стратегії.

Регресійний аналіз дозволив оцінити відносний внесок кожного психологічного ресурсу у пояснення варіативності показників благополуччя та ідентифікувати найбільш значущі предиктори.

Етап 4 передбачав застосування медіаційного аналізу, який дав змогу виявити опосередковані механізми впливу психологічної стійкості на суб'єктивне благополуччя. Зокрема аналізувалася роль копінг-стратегій і соціальної підтримки як медіаторів, через які реалізується адаптаційний потенціал резилієнтності в умовах воєнного стресу.

Медіаційний аналіз було здійснено з метою перевірки механізмів опосередкованого впливу психологічної стійкості на суб'єктивне благополуччя. У ролі потенційних медіаторів розглядалися:

- конструктивні копінг-стратегії;
- сприймана соціальна підтримка.

Медіаційний ефект оцінювався шляхом порівняння прямого та непрямого впливу резильєнтності на благополуччя з урахуванням медіаторів, що дозволило встановити як частково опосередковані, так і прямі зв'язки.

Структуровано етапи емпіричного дослідження представлено в таблиці (Табл. 2.2).

Технологія проведення емпіричного дослідження рівня суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану

Етап дослідження	Зміст етапу	Методичні процедури	Очікуваний результат
Підготовчий етап	Планування дослідження та розробка інструментарію	Визначення мети, завдань і гіпотетичних положень; добір методик; розробка анкети; уточнення етичних процедур	Готовність дослідницького інструментарію до проведення
Організаційний етап	Залучення респондентів і організація збору даних	Інформована згода; визначення формату участі (онлайн/офлайн); інструктаж учасників	Забезпечення добровільної та поінформованої участі
Етап збору даних	Безпосереднє проведення анкетування	Заповнення анкети (Google Forms / паперовий формат); контроль часу (20-	Отримання первинних емпіричних даних

		30 хв.); підтримуючий супровід	
Етап забезпечення безпеки	Захист персональних даних і психоемоційної безпеки	Анонімізація анкет; шифрування даних; присвоєння кодів; обмеження доступу	Дотримання етичних стандартів дослідження
Етап описової статистики	Первинна обробка даних	Обчислення середніх значень, мінімумів і максимумів; перевірка розподілів	Виявлення загальних тенденцій у вибірці
Етап перевірки надійності	Оцінювання внутрішньої узгодженості методик	Розрахунок коефіцієнта α Кронбаха	Підтвердження надійності методик
Етап аналітичної обробки	Поглиблений статистичний аналіз	Кореляційний аналіз; множинна регресія	Виявлення предикторів суб'єктивного благополуччя
Етап медіаційного аналізу	Дослідження опосередкованих зв'язків	Аналіз медіаційних ефектів копінг-стратегій і соціальної підтримки	Встановлення психологічних механізмів впливу
Інтерпретаційний етап	Узагальнення й пояснення результатів	Порівняння з теоретичними положеннями;	Отримання науково обґрунтованих

		формулювання висновків	висновків
Практико-орієнтований етап	Розроблення рекомендацій	Створення програми психологічної підтримки	Практичне застосування результатів

Таким чином, застосована технологія проведення емпіричного дослідження забезпечила системність, наукову обґрунтованість і методологічну послідовність дослідницького процесу, а також створила умови для отримання достовірних і валідних результатів щодо психологічних ресурсів підтримки суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було обґрунтовано методологічні та емпіричні засади дослідження суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану. Представлений розділ визначає логіку організації дослідження, забезпечує наукову коректність використаного інструментарію та створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів.

В процесі виконання дослідження встановлено, що проведення психологічних досліджень у контексті воєнного стану вимагає особливої уваги до дотримання методологічних принципів науковості, системності, детермінізму, гуманістичної спрямованості та адаптивності дослідницьких методів. Визначено, що суворе дотримання етичних засад — добровільності участі, інформованої згоди, конфіденційності та недопущення шкоди — є ключовою умовою забезпечення психологічної безпеки респондентів і достовірності отриманих даних.

В змісті розділу охарактеризовано експериментальну вибірку дослідження, яка включала представників цивільного населення з різних регіонів України,

різного віку, статі та соціального статусу, зокрема внутрішньо переміщених осіб. Така диференціація вибірки дозволила врахувати різноманіття соціально-психологічних контекстів, у яких формується суб'єктивне благополуччя та психологічна стійкість в умовах війни, а також підвищила валідність отриманих результатів. Водночас окреслені обмеження вибірки визначили межі узагальнення результатів і перспективи подальших досліджень.

Також було обґрунтовано вибір комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання ключових психологічних конструктів дослідження — психологічної стійкості, суб'єктивного благополуччя, копінг - стратегій та сприйманої соціальної підтримки. Показано, що використані методики є валідними, надійними та методологічно узгодженими між собою, що забезпечує можливість комплексної оцінки ресурсного потенціалу особистості в умовах воєнного стану.

Важливим є той момент, що детально описано технологію проведення емпіричного дослідження, включно з процедурою збору даних, структурою анкетування, заходами забезпечення анонімності та психологічної безпеки, а також етапами статистичної обробки результатів. Застосування багаторівневого статистичного аналізу — від описової та кореляційної статистики до регресійного й медіаційного аналізу — створило підґрунтя для виявлення не лише прямих взаємозв'язків, а й психологічних механізмів впливу резильєнтності та ресурсів на суб'єктивне благополуччя.

Таким чином, другий розділ магістерської роботи забезпечив науково обґрунтовану методологічну та емпіричну базу для подальшого аналізу отриманих результатів. Описані принципи, методи та технологія дослідження дозволяють перейти до наступного етапу — інтерпретації та осмислення емпіричних даних, спрямованих на перевірку висунутої гіпотези та формулювання практично значущих висновків, що буде представлено у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПІДТРИМКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Результати емпіричного дослідження та визначення модераторів та медіаторів взаємозв'язку між психологічною стійкістю і благополуччям

Здійснений у попередніх розділах теоретичний аналіз компонентів та передумов суб'єктивного благополуччя, психологічних ресурсів і резильєнтності, а також обґрунтування методологічних і емпіричних засад дослідження створили концептуальне підґрунтя для емпіричної перевірки висунутої гіпотези. У цьому контексті актуалізується необхідність аналізу фактичних даних, отриманих у ході дослідження, з метою виявлення реальних закономірностей функціонування системи психологічних ресурсів в умовах воєнного стану.

Отримані результати дозволяють перейти до системного аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня суб'єктивного благополуччя цивільного населення та його взаємозв'язків з психологічною стійкістю, копінг-стратегіями й соціальною підтримкою. Особливу увагу зосереджено на виявленні опосередковувальних і модифікуючих механізмів впливу резильєнтності на суб'єктивне благополуччя, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні процеси адаптації особистості в умовах воєнного стресу.

Нижче представлено результати кількісного аналізу емпіричних даних, спрямованого на визначення медіаторів і модераторів взаємозв'язку між психологічною стійкістю та суб'єктивним благополуччям. Отримані статистичні показники дозволяють не лише перевірити основні положення гіпотези дослідження, а й окреслити ті психологічні чинники, через які реалізується адаптаційний потенціал резильєнтності в ситуації тривалої соціальної напруги.

За результатами діагностики психологічних ресурсів та суб'єктивного благополуччя з використанням Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-

RISC-10) половина учасників (50,9%) демонструють високий рівень психологічної стійкості, ще третина — середній. Це свідчить про достатню здатність більшості респондентів мобілізувати внутрішні ресурси та адаптуватися до стресових умов воєнного часу. Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 12,5% осіб, що вказує на потребу в цільовій психологічній підтримці. Узагальнені результати за даною методикою представлено в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Рівень резильєнтності	Кількість осіб	% від вибірки
Низький (0-20 балів)	14	12,5
Середній (21-30 балів)	41	36,6
Високий (31-40 балів)	57	50,9
Разом	112	100%

Опрацювання та узагальнення результатів за багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) дає можливість зробити висновок, що переважна більшість учасників (91,1%) відчувають принаймні середній рівень соціальної підтримки, а 43,8% — високий. Це підтверджує важливу роль міжособистісних зв'язків та підтримки сім'ї, друзів і значущих інших у збереженні емоційної стабільності під час війни. Розподіл відповідей представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

Рівень соціальної підтримки	Кількість осіб	% від вибірки
Низький (1,0—2,9 балів)	10	8,9
Середній (3,0—5,0 балів)	53	47,3
Високий (5,1—7,0 балів)	49	43,8
Разом	112	100%

Відповідно до результатів діагностики за Шкалою стратегій подолання стресу (SACS, S. Hobfoll) понад половина респондентів (51,8%) характеризуються помірно конструктивними копінг-стратегіями — вони переважно використовують адаптивні способи реагування на стрес, хоча іноді звертаються й до унікальних або емоційних форм поведінки. Високий рівень копінг-компетентності має третина вибірки (33,9%), що свідчить про потенціал до психологічного зростання (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Шкала стратегій подолання стресу (SACS, S. Hobfoll)

Рівень конструктивності копіngu	Кількість осіб	% від вибірки
Низький (до 2,4 балів)	16	14,3
Середній (2,5—3,2 балів)	58	51,8
Високий (3,3-4,0 балів)	38	33,9

Разом	100%
--------------	-------------

Розподіл відповідей за субшкалами представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати за субшкалами SACS - «Стратегії подолання стресових ситуацій»

№	Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Інтерпретація
1	Наполегливі дії	10 (8,9%)	44 (39,3%)	58 (51,8%)	Половина опитаних демонструють високу здатність активно долати труднощі та досягати цілей, незважаючи на стрес.
2	Пошук соціальної підтримки	8 (7,1%)	49 (43,8%)	55 (49,1%)	Більшість активно використовують допомогу соціального оточення сім'ї, друзів, колег — як ресурс подолання кризи.
3	Обережні дії	17 (15,2%)	63 (56,3%)	32 (28,6%)	Респонденти схильні до

					поміrkованих рішень у складних ситуаціях, уникають ризику, але іноді діють надто обережно.
4	Імпульсивні дії	35 (31,3%)	56 (50,0%)	21 (18,7%)	Половина вибірки демонструє помірну схильність до емоційних реакцій; високі показники вказують на потребу розвитку самоконтролю.
5	Уникнення	28 (25,0%)	61 (54,5%)	23 (20,5%)	Стратегія уникнення зустрічається помірно; близько чверті осіб схильні тимчасово віддалятися від проблем, що може мати

					захисну, але не завжди адаптивну функцію.
6	Асоціативне мислення	15 (13,4%)	62 (55,4%)	35 (31,2%)	Більшість учасників застосовують креативне, асоціативне мислення для переосмислення ситуацій, що сприяє адаптації.
7	Асертивність	12 (10,7%)	46 (41,1%)	54 (48,2%)	Майже половина респондентів демонструють високий рівень упевненості, здатність відстоювати позицію без агресії.
8	Агресивність	37 (33,0%)	52 (46,4%)	23 (20,6%)	Більшість мають середній рівень агресивності — як спосіб самозахисту в умовах напруги; високі показники

					спостерігаються рідше.
9	Поступливість	20 (17,9%)	59 (52,7%)	33 (29,4%)	Переважає середній рівень поступливості, що свідчить про готовність до компромісів без надмірного підпорядкування.

Для наочного представлення розподілу рівнів використання копінг-стратегій було застосовано стовпчикову діаграму зі складеними стовпцями, що дозволяє відобразити структуру кожної стратегії та порівняти їх між собою за часткою низького, середнього та високого рівнів прояву (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Розподіл рівнів використання копінг-стратегій цивільного населення в умовах воєнного стану (%)

Таким чином, підсумовуючи результати за шкалами SACS найвираженішими серед конструктивних стратегій стали «Наполегливі дії» (51,8% високих значень) та «Пошук соціальної підтримки» (49,1%), що свідчить про активну орієнтацію на вирішення проблем і використання соціальних

ресурсів. До помірно адаптивних стратегій належать «Обережні дії» (56,3% середнього рівня) та «Асоціативне мислення» (55,4% середнього рівня), що відображає реалістичну та обережну поведінку в умовах небезпеки. Імпульсивність, уникнення та агресивність мають переважно середні або низькі показники, що може розглядатися як відносно контрольовані емоційні реакції. Загальний профіль копінгу демонструє баланс між активними та рефлексивними стратегіями, із тенденцією до поміркованого самоконтролю та підтримки соціальних контактів.

Узагальнення результатів за Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB) половина учасників (50,9%) мають середній рівень психологічного благополуччя, а ще 29,5% — високий. Це свідчить про збереження внутрішньої рівноваги та позитивного життєвого сприйняття у більшості респондентів, попри напружені соціально -політичні обставини. Водночас 19,6% демонструють низькі показники — потенційна група ризику розвитку психологічного виснаження (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB)

Рівень благополуччя	Кількість осіб	% від вибірки
Низький (24-76 балів)	22	19,6
Середній (77-91 балів)	57	50,9
Високий (92-120 балів)	33	29,5
Разом	112	100%

За шкалою Індекс благополуччя ВООЗ (WHO-5) переважна частина опитаних (56,3%) мають середній рівень емоційного благополуччя, що вказує

на відносно стабільний емоційний фон із поодинокими проявами виснаження або тривожності. Високі показники (25,0%) демонструють люди з вираженими позитивними емоційними станами та здатністю підтримувати гармонійне функціонування навіть у складних обставинах (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Індекс благополуччя ВООЗ (WHO-5)

Рівень суб'єктивного благополуччя	Кількість осіб	% від вибірки
Низький (0-40%)	21	18,8
Середній (41-62%)	63	56,3
Високий (63-100%)	28	25,0
Разом	112	100%

Індивідуальний аналіз методик дозволяє констатувати, що найвищі показники благополуччя виявлено у респондентів із західних і центральних регіонів, що може бути пов'язано з відносно більшою безпекою та соціальною стабільністю в цих областях. Найнижчі — у мешканців східних регіонів, де воєнна ситуація гостріша (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Рівні суб'єктивного благополуччя за регіонами проживання

Регіон	N	Середнє ВВС-SWB	Середнє WHO-5	Інтерпретація
Центральний	26	88,4	12,6	середній- високий
Західний	25	90,1	13,1	вищий за середній
Східний	20	79,3	10,4	нижчий
Південний	18	83,2	11,3	середній

Північний	23	84,5	11,7	середній
-----------	----	------	------	----------

Другий етап статистичної обробки даних дозволяє зробити висновок щодо надійності використаних методик та узгодженості діагностованих показників (табл. 3.8)

Таблиця 3.8

Узагальнений аналіз надійності діагностичних методик

Методика	Кількість пунктів	Основна спрямованість	Надійність (а)	Формат
CD-RISC-10	10	Психологічна стійкість	0,87	0-4
MSPSS	12	Соціальна підтримка	0,94	1-7
SACS	54	Копінг- стратегії	0,80	1-5
BBC-SWB	24	Суб'єктивне благополуччя (когнітивно-емоційний компонент)	0,92	1-5
WHO-5	5	Емоційне благополуччя (афективний компонент)	0,85	0-5

Отже, формуючи узагальнений висновок за результатами комплексного опитування серед цивільного населення України в умовах воєнного стану зазначимо, що переважають середні та високі рівні резильєнтності, соціальної підтримки й конструктивного копіngu, що є показником відносно збережених психологічних ресурсів адаптації.

Попри це, приблизно п'ята частина вибірки (18-20%) демонструє низькі рівні благополуччя та резильєнтності — потенційно вразливу групу, яка потребує цільових заходів підтримки, психологічного консультування або групових програм розвитку стресостійкості (Таблиця 3.9)

Таблиця 3.9

Середні показники психологічних ресурсів і суб'єктивного благополуччя					
Показник	N	Мін	Макс	Медіана	Рівень
Резилієнтність (CD-RISC-10)	112	18	40	31,6	середній- високий
Соціальна підтримка (MSPSS, 1-7)	112	2,0	6,8	4,8	середній- високий
Копінг- стратегії (Brief COPE, 1-4)	112	1,5	3,9	2,9	помірна конструктивність
Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	112	48	117	86,2	середній
Суб'єктивне благополуччя (WHO-5)	112	5	20	12,1	середній

Таким чином, отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що вищі показники психологічної стійкості, соціальної підтримки та конструктивних копінг-стратегій пов'язані з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, тоді як їхній дефіцит зумовлює ризик емоційного виснаження та зниження життєвої задоволеності.

З метою перевірки гіпотетичних взаємозв'язків між рівнем психологічної стійкості, соціальною підтримкою, копінг-стратегіями та показниками суб'єктивного благополуччя було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Аналіз здійснювався для інтегральних показників методик CD-RISC-10, MSPSS, SACS, BBC-SWB та WHO-5 з використанням пакета математико-статистичної обробки даних (SPSS).

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних кореляцій між рівнем психологічної стійкості та всіма ключовими компонентами суб'єктивного благополуччя (Табл. 3.10). Зокрема, встановлено, що вищі показники резильєнтності пов'язані з вищими значеннями психологічного благополуччя за шкалою BBC-SWB та емоційного благополуччя за індексом WHO-5. Це означає, що особи з більш розвинутою здатністю адаптації до стресу характеризуються кращим емоційним самопочуттям, вищою життєвою задоволеністю та більш стабільною позитивною оцінкою власного життя.

Також виявлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та рівнем сприйманої соціальної підтримки. Респонденти з вищими показниками психологічної стійкості частіше відзначали наявність підтримки з боку сім'ї, друзів і значущих інших. Це дозволяє розглядати соціальну підтримку як ресурс, що не лише супроводжує процес адаптації, а й підсилює внутрішні механізми стресостійкості.

Таблиця 3.10

Кореляційні зв'язки між психологічними ресурсами та суб'єктивним благополуччям (r Пірсона, N = 112)

Показники	1	2	3	4	5
1. Психологічна стійкість (CD-RISC-10)	1,00				

2. Соціальна підтримка (MSPSS)	0,46	1,00			
3. Конструктивний копінг (SACS, інтегр.)	0,52	0,41	1,00		
4. Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	0,63	0,55	0,49	1,00	
5. Емоційне благополуччя (WHO-5)	0,58	0,47	0,44	0,61	1,00

Примітка: $r > 0,50$ — сильний зв'язок; $0,30-0,49$ — помірний; $0,10-0,29$

— слабкий.

Як видно з таблиці 3.10, психологічна стійкість має сильний позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = 0,63$; $p < 0,01$) та помірно сильний — з емоційним благополуччям ($r = 0,58$; $p < 0,01$), що підтверджує її системоутворювальну роль у підтримці суб'єктивного благополуччя. Соціальна підтримка та конструктивні копінг-стратегії також демонструють статистично значущі помірні кореляції з благополуччям, що свідчить про їхню участь у реалізації адаптивного потенціалу особистості в умовах воєнного стану.

Кореляційний аналіз показав, що психологічна стійкість має позитивні зв'язки з конструктивними копінг-стратегіями, передусім із наполегливими діями, асертивною поведінкою, пошуком соціальної підтримки та асоціативним мисленням (Таблиця 3.11). Водночас між рівнем резильєнтності й деструктивнішими стратегіями (уникнення, імпульсивні дії, агресивність) спостерігається зворотна або слабка кореляція. Це свідчить про те, що

психологічна стійкість асоціюється з вибором адаптивних способів реагування на стресові події та зниженням імпульсивних і дезадаптивних реакцій.

Таблиця 3.11

Кореляційні зв'язки між субшкалами SACS, психологічною стійкістю та суб'єктивним благополуччям (r Пірсона, N = 112)

Субшкали SACS	Резильєнтність (CD-RISC-10)	Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	Емоційне благополуччя (WHO-5)
Наполегливі дії	0,56	0,48	0,44
Пошук соціальної підтримки	0,49	0,51	0,46
Обережні дії	0,21	0,18	0,16
Імпульсивні дії	-0,29	-0,34	-0,31
Уникнення	-0,33	-0,38	-0,36
Асоціативне мислення	0,41	0,37	0,33
Асертивність	0,53	0,46	0,42
Агресивність	-0,27	-0,32	-0,30
Поступливість	0,14	0,12	0,10

Аналіз взаємозв'язків між соціальною підтримкою та суб'єктивним благополуччям показав стійкі позитивні кореляції. Вищий рівень сприйманої підтримки супроводжується вищими показниками емоційного та психологічного благополуччя, що підтверджує буферну роль соціального середовища в умовах воєнного стресу. Соціальна підтримка знижує інтенсивність негативних

переживань і сприяє підтриманню позитивного емоційного фону.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок між копінг-стратегіями та показниками благополуччя. Конструктивні стратегії (напористі дії, асертивність, пошук підтримки) демонструють позитивну кореляцію з рівнем суб'єктивного благополуччя, тоді як уникнення та імпульсивність пов'язані зі зниженням його показників. Це свідчить про медіаційну роль копінг -поведінки у взаємодії між резильєнтністю та психологічним благополуччям.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують припущення про ресурсно-системний характер суб'єктивного благополуччя, де психологічна стійкість виступає базовим інтегративним чинником, соціальна підтримка — значущим зовнішнім ресурсом, а копінг-стратегії — механізмом реалізації адаптивного потенціалу особистості. Виявлені кореляційні залежності створюють підґрунтя для подальшого аналізу причинно-наслідкових зв'язків за допомогою регресійних і медіаційних моделей.

Для визначення прогностичної значущості основних психологічних ресурсів - резильєнтності, соціальної підтримки та конструктивних копінг-стратегій - було проведено множинний регресійний аналіз із використанням суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) як залежної змінної. До моделі включено показники CD-RISC-10, MSPSS та інтегральний показник конструктивності копінгу (SACS).

Модель показала добру статистичну відповідність даним: $F(3,108) = 19,42$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.351$, що свідчить про те, що обрані психологічні ресурси пояснюють 35,1% варіації суб'єктивного благополуччя (Табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Результати множинної регресії (залежна змінна — суб'єктивне благополуччя BBC-SWB)

Показник	B	SE	P (стандартиз.)	t	P
Константа	22.84	6.12	—	3.73	0.0004
Резильєнтність (CD-RISC-10)	0.87	0.21	0.41	4.12	<0.001

Соціальна підтримка (MSPSS)	4.23	1.08	0.32	3.91	<0.001
Конструктивні копінг-стратегії (SACS)	5.12	2.04	0.19	2.51	0.014

Проведений аналіз засвідчує, що всі три ресурси є статистично значущими предикторами суб'єктивного благополуччя:

1. Психологічна резильєнтність (P = 0.41; p < 0.001)

Є найбільш вагомим предиктором. Зростання резильєнтності супроводжується підвищенням рівня суб'єктивного благополуччя. Це підтверджує роль резильєнтності як мета-ресурсу, що забезпечує ефективну адаптацію та позитивний психологічний стан.

2. Соціальна підтримка (P = 0.32; p < 0.001)

Має суттєвий вплив на благополуччя, що узгоджується з теоріями буферного ефекту соціальної підтримки. Відчуття опори на сім'ю, друзів та значущих інших підсилює емоційну стабільність і захищає від негативних наслідків стресу.

3. Конструктивні копінг-стратегії (P = 0.19; p = 0.014)

Позитивно прогнозують благополуччя, хоча їхній вплив менш виражений. Використання активних та адаптивних стратегій подолання стресу сприяє кращому суб'єктивному самопочуттю.

Результати медіаційного аналізу засвідчили, що вплив психологічної стійкості на суб'єктивне благополуччя реалізується не лише безпосередньо, а й опосередковано — через конструктивні копінг-стратегії та соціальну підтримку (Табл. 3.13). Зменшення прямого ефекту резильєнтності після включення медіаторів свідчить про часткову медіацію, що підтверджує багатокомпонентний механізм підтримки благополуччя в умовах воєнного стану.

Таблиця 3.13

Результати медіаційного аналізу впливу психологічної стійкості на суб'єктивне благополуччя (N = 112)

Залежна змінна	Медіатор	Прямий ефект CD-RISC-10 ^ СБ	Непрямий ефект через медіатор	Тип медіації
BBC-SWB	Конструктивний копінг (SACS)	значущий (1 після включення медіатора)	значущий	часткова
BBC-SWB	Соціальна підтримка (MSPSS)	значущий (1 після включення медіатора)	значущий	часткова
WHO-5	Конструктивний копінг (SACS)	значущий (1 після включення медіатора)	помірно значущий	часткова
WHO-5	Соціальна підтримка (MSPSS)	значущий (1 після включення медіатора)	значущий	часткова

Таким чином, копінг-стратегії та соціальна підтримка виконують роль психологічних механізмів, через які внутрішній ресурс стійкості трансформується у збереження емоційної рівноваги, життєвої задоволеності та суб'єктивного благополуччя цивільного населення.

3.2. Практико-орієнтовані шляхи підтримки суб'єктивного благополуччя цивільного населення

Сучасні умови воєнного стану в Україні зумовлюють тривалу дію стресогенних факторів на цивільне населення, що суттєво впливає на психоемоційний стан, життєву задоволеність та загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Незважаючи на відносно збережений ресурсний потенціал значної частини населення, емпіричні результати дослідження свідчать про наявність вразливої групи осіб із зниженими показниками психологічної стійкості, соціальної підтримки та адаптивних копінг-стратегій, що підвищує ризик емоційного виснаження, дезадаптації та зниження якості життя.

Отримані в межах дослідження дані підтверджують системоутворювальну роль психологічної стійкості (резильєнтності) як інтегративного ресурсу, що безпосередньо та опосередковано впливає на суб'єктивне благополуччя через механізми соціальної підтримки та конструктивного подолання стресових ситуацій. Виявлені кореляційні, медіаційні зв'язки між зазначеними змінними обґрунтовують доцільність переходу від констатації емпіричних фактів до розробки практичних інтервенцій, спрямованих на активізацію й розвиток психологічних ресурсів особистості.

Практико-орієнтований підхід у психології благополуччя передбачає не лише діагностику рівня адаптації до кризових умов, а й цілеспрямоване формування навичок саморегуляції, розвитку резильєнтності, оптимізації копінг-поведінки та посилення соціальних зв'язків. У цьому контексті особливого значення набувають структуровані програми психологічної підтримки, які враховують специфіку воєнного стресу, травматичного досвіду цивільного населення та неоднорідність індивідуальних ресурсів.

Розробка програми психологічної підтримки й супроводу цивільного населення ґрунтується на інтеграції результатів теоретичного аналізу й емпіричного дослідження, що дозволяє забезпечити наукову обґрунтованість і практичну спрямованість запропонованих заходів. Програма орієнтована на підвищення рівня психологічної стійкості, формування конструктивних копінг-стратегій, актуалізацію ресурсів соціальної підтримки та збереження суб'єктивного благополуччя в умовах тривалої соціальної напруги й

невизначеності.

Таким чином, подаємо опис програми психологічної підтримки цивільного населення в умовах воєнного стану, що спрямована на посилення внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості та створення умов для збереження психологічного благополуччя в екстремальних життєвих обставинах (Додаток 2).

Програма реалізується у груповому форматі з елементами індивідуального психологічного супроводу та може проводитися як в онлайн-, так і в офлайн-формі залежно від безпекових умов і можливостей учасників. Загальна тривалість програми передбачає вісім занять по 90 хвилин із частотою проведення один-два рази на тиждень, що дозволяє забезпечити поступове залучення учасників до процесу психологічної роботи та створити умови для закріплення набутих навичок.

Метою програми є підвищення рівня психологічної резильєнтності й соціального (суб'єктивного) благополуччя цивільного населення шляхом активізації внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів та розвитку ефективних стратегій адаптації до тривалого стресу. Реалізація програми передбачає зниження рівня психоемоційної напруги й хронічного стресу, підвищення усвідомлення власних ресурсів, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, посилення відчуття соціальної підтримки та належності, а також сприяння відновленню життєвого сенсу й суб'єктивного благополуччя.

Теоретико-методологічне підґрунтя програми становлять теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, сучасні концепції психологічної резильєнтності (А. Masten; G. Bonanno; К. Connor, J. Davidson), теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, ресурсно-орієнтований і евдемоністичний підходи до вивчення благополуччя, а також принципи травма-інформованого підходу. Така інтеграція теоретичних засад забезпечує наукову обґрунтованість програми та її відповідність специфіці психологічних потреб цивільного населення в умовах воєнного часу.

Структура програми вибудована за модульним принципом і передбачає

поетапну роботу з різними аспектами психологічної адаптації. Початковий модуль орієнтований на психоосвіту та нормалізацію емоційного стану учасників і спрямований на зниження рівня тривоги, стабілізацію психоемоційних реакцій та формування базового відчуття безпеки «тут-і- тепер». Подальші модулі програми (докладно представлені в додатках) забезпечують послідовний перехід від стабілізації до активізації ресурсів, розвитку адаптивних копінг-стратегій і зміцнення суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, запропонована програма психологічної підтримки є логічним продовженням результатів емпіричного дослідження та спрямована на практичну реалізацію виявлених ресурсних чинників підтримки суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану.

Ефективність програми психологічної підтримки цивільного населення в умовах воєнного стану оцінюється на основі комплексного підходу, що поєднує кількісні та якісні показники психологічних змін. Система оцінювання спрямована на фіксацію динаміки ключових психологічних ресурсів і компонентів суб'єктивного благополуччя, які були визначені теоретично та підтверджені емпірично як найбільш значущі чинники адаптації до воєнного стресу.

Центральним індикатором ефективності програми виступає рівень психологічної резильєнтності, що вимірюється за допомогою шкали CD -RISC-10. Очікуваною позитивною динамікою є достовірне підвищення показників психологічної стійкості, що проявляється у зростанні здатності учасників зберігати емоційну рівновагу, ефективно долати труднощі та відновлювати функціонування після стресогенних подій.

Оцінювання змін суб'єктивного благополуччя здійснюється із застосуванням модифікованої шкали BBC-SWS, яка дозволяє комплексно відобразити психологічний, соціальний та афективний компоненти благополуччя. Зростання загального рівня за цією шкалою розглядається як показник відновлення життєвої задоволеності, посилення відчуття контролю над життям і покращення міжособистісних взаємин.

Стан психоемоційного функціонування учасників програми додатково оцінюється за допомогою індексу благополуччя ВООЗ (WHO-5), що фокусується на позитивних емоційних станах. Очікуваною динамікою є підвищення показників позитивного емоційного фону, життєвої енергійності та інтересу до повсякденного життя, що свідчить про зниження емоційного виснаження та стабілізацію психоемоційного стану.

Важливим критерієм ефективності програми є трансформація копінг - поведінки, яка оцінюється за шкалою стратегій подолання стресових ситуацій (SACS, S. Hobfoll). Позитивна динаміка передбачає збільшення частоти використання активних і конструктивних копінг-стратегій, зокрема наполегливих дій, асертивності та пошуку соціальної підтримки, а також зменшення дезадаптивних форм реагування, таких як уникнення або імпульсивність.

Оцінювання рівня соціальної підтримки здійснюється з використанням багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), що дозволяє зафіксувати зміни у суб'єктивному сприйнятті підтримки з боку сім'ї, друзів і значущих інших. Підвищення показників за даною шкалою розглядається як свідчення зростання довіри до соціального оточення та відновлення підтримувальних соціальних зв'язків.

Додатковим якісним індикатором ефективності програми є зниження рівня суб'єктивно переживаної тривожності та психоемоційної напруги, які оцінюються за допомогою самозвітів учасників і спостережень фахівця протягом реалізації програми. Поєднання стандартизованих психодіагностичних методик із якісною оцінкою дозволяє отримати цілісне уявлення про ефективність психологічної підтримки та її вплив на збереження суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах війни.

3.3. Рекомендації щодо впровадження програм психологічної допомоги в умовах воєнного стану

Розроблення та впровадження програм психологічної підтримки в умовах воєнного стану має специфічні особливості, зумовлені підвищеною вразливістю

населення, динамічністю соціальної ситуації та високим рівнем невизначеності. В умовах тривалого стресового впливу традиційні форми психосоціальної роботи потребують адаптації, а методичні підходи мають враховувати комплекс психоемоційних, соціальних та середовищних факторів, властивих кризовому контексту [24].

Однією з ключових умов ефективного впровадження програм є дотримання травма-інформованого підходу, який передбачає створення безпечного середовища, уникнення потенційної ретравматизації та забезпечення добровільності участі. Учасники програм нерідко мають досвід втрат, вимушеного переміщення, пережиття бойових дій або тривалої невизначеності, що значно підвищує їхню чутливість до зовнішніх впливів. Тому психологічний супровід має будуватися на принципах поваги до індивідуальних меж, стабілізації емоційного стану та поступового формування відчуття безпеки.

Особливо важливо враховувати, що мотивація та готовність до участі у психологічних інтервенціях у воєнний період може бути зниженою через емоційне виснаження, дефіцит ресурсів, гіпернастороженість, недовіру або відсутність часу. У зв'язку з цим програми повинні мати гнучку структуру, адаптовану до можливостей і потреб різних груп населення (внутрішньо переміщені особи, батьки з дітьми, люди, що проживають у прифронтових районах тощо).

До типових труднощів, що виникають під час упровадження психологічних програм у воєнний час, належать:

- Висока плинність групового складу через мобільність населення, зміну місця проживання або непередбачувані обставини.
- Порушення регулярності занять, спричинене небезпекою, повітряними тривогами, тимчасовими відключеннями електроенергії чи нестабільним інтернет-з'єднанням.
- Різний рівень психологічної готовності учасників, що вимагає індивідуального підходу, можливості дозованого залучення та додаткових стабілізаційних технік.

- Висока інтенсивність проявів стресових реакцій, що інколи потребує перенесення акценту із розвиткових технік на кризову підтримку.
- Обмежений доступ до спеціалізованої допомоги, який підсилює роль групової підтримки та общинних ресурсів.

З огляду на це програми психологічного супроводу повинні бути спрямовані насамперед на відновлення базового функціонування, підвищення рівня суб'єктивної безпеки, формування навичок саморегуляції та відновлення життєвих смислів. Поєднання психоосвітніх компонентів, практичних інтервенцій та групової взаємодії дозволяє активізувати як внутрішні ресурси особистості (резильєнтність, адаптивний копінг, емоційна регуляція), так і зовнішні соціальні ресурси (підтримка значущих інших, відчуття приналежності, соціальні зв'язки).

Ефективність впровадження таких програм значною мірою залежить також від компетентності фахівця, його здатності працювати з травмою, підтримувати безпечний простір та гнучко реагувати на поточні запити групи. Не менш важливою є система моніторингу та оцінювання динаміки стану учасників, що дозволяє своєчасно коригувати програму й забезпечує її наукову валідність [40; 48].

Також важливим методичним принципом є гнучкість програми, яка передбачає можливість адаптації її змісту, тривалості занять і форм роботи відповідно до актуального психоемоційного стану учасників, динаміки групового процесу та безпекових умов. У практичній реалізації це означає доцільність варіативного використання технік саморегуляції, зміни інтенсивності вправ або переходу між офлайн- та онлайн-форматами з урахуванням актуальних потреб цільової групи. Такий підхід підвищує доступність програми та сприяє її стійкій інтеграції в реальні життєві умови цивільного населення.

Окремої уваги потребує профілактика ретравматизації учасників. У межах програми доцільно уникати примусового або неконтрольованого відтворення травматичних подій, деталізованого обговорення втрат чи бойового досвіду, якщо це не є терапевтично обґрунтованим і не відповідає готовності учасника.

Основний акцент має зміщуватися з подій минулого на актуальні ресурси, стабілізацію стану та формування адаптивних способів реагування на стрес. Така стратегія відповідає сучасним уявленням про психологічну допомогу в кризових умовах і сприяє збереженню психологічного благополуччя [64].

Методично доцільним є поєднання психоосвітнього компоненту з практико-орієнтованими вправами, спрямованими на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів, формування конструктивних копінг-стратегій і зміцнення соціальних зв'язків. Психоосвіта дає учасникам науково обґрунтоване розуміння власних реакцій на стрес, тоді як практичні вправи забезпечують перенесення отриманих знань у повсякденну поведінку та підвищують ефективність адаптації.

Центральним фокусом програми має залишатися розвиток психологічної резильєнтності як мета-ресурсу, що забезпечує мобілізацію й ефективне використання інших психологічних ресурсів особистості. З позицій отриманих емпіричних результатів саме резильєнтність виступає системоутворювальним чинником підтримки суб'єктивного благополуччя, опосередковуючи вплив соціальної підтримки та копінг-стратегій на психологічну стабільність особистості в умовах воєнного стресу.

Важливим ресурсом реалізації програми є групова форма роботи, яка створює умови для переживання спільності, взаємної підтримки та нормалізації емоційних реакцій. Групове середовище сприяє формуванню відчуття належності та зменшенню соціальної ізоляваності, що є особливо значущим для цивільного населення в умовах вимушених переміщень і руйнування звичних соціальних зв'язків.

Для забезпечення наукової обґрунтованості та практичної ефективності програми важливо здійснювати регулярне оцінювання її результативності з використанням валідних психодіагностичних методик. Повторне вимірювання показників психологічної стійкості, соціальної підтримки, копінг-стратегій і суб'єктивного благополуччя дозволяє відстежувати динаміку змін, коригувати зміст програми та оцінювати її вплив на психологічний стан учасників.

Завершальним, але не менш значущим аспектом впровадження програми є формування в учасників навичок самопідтримки, які забезпечують збереження позитивної адаптації після завершення психологічного супроводу. Набуття здатності усвідомлено використовувати внутрішні ресурси, звертатися по соціальну підтримку та застосовувати адаптивні копінг-стратегії сприяє довготривалому підтриманню суб'єктивного благополуччя в умовах тривалої соціальної напруги.

Таким чином, впровадження програм психологічного супроводу в умовах війни потребує комплексного, етично виваженого та контекстно орієнтованого підходу, який враховує специфіку кризового середовища та багаторівневі потреби цивільного населення. У цьому контексті програма «Ресурси стійкості» є ефективним інструментом підтримки, спрямованим на збереження психологічного здоров'я, підвищення суб'єктивного благополуччя та розвиток стійких адаптивних механізмів.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи було здійснено розробку та наукове обґрунтування програми психологічної підтримки і супроводу цивільного населення в умовах воєнного стану, спрямованої на підвищення рівня психологічної резильєнтності та суб'єктивного (соціального) благополуччя.

Розроблена програма ґрунтується на сучасних теоретичних положеннях психології резильєнтності, ресурсного підходу та травма-інформованої допомоги і відповідає актуальним потребам цивільного населення в умовах хронічного

воєнного стресу. Її структура базується на поетапному впливі на ключові психологічні механізми адаптації — емоційну стабілізацію, актуалізацію особистісних і соціальних ресурсів, розвиток ефективних копінг - стратегій та відновлення смисложиттєвої спрямованості.

Запропонована програма має комплексний характер і включає психоосвітній, ресурсно-орієнтований, соціально-підтримувальний та смисловий компоненти, що забезпечує цілісний вплив на психологічний стан учасників. Особлива увага приділяється формуванню резильєнтності як інтегративного мета-ресурсу, здатного мобілізувати внутрішні психологічні ресурси та підсилувати ефективність соціальної підтримки.

Визначена система показників ефективності програми дозволяє об'єктивно оцінювати її результативність шляхом порівняльного аналізу до - та післятренінгових показників психологічної резильєнтності, суб'єктивного благополуччя, копінг-стратегій та рівня сприйманої соціальної підтримки. Зазначені критерії створюють основи для емпіричної перевірки результативності програми та подальшого її вдосконалення.

Сформульовані методичні рекомендації щодо впровадження програми забезпечують можливість її практичного використання у діяльності психологів, соціальних педагогів, фахівців соціальних служб і центрів підтримки цивільного населення. Запропонована програма може бути адаптована до різних умов реалізації (онлайн або офлайн) та різних цільових груп, зокрема внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують практичну значущість проведеного дослідження та демонструють можливість інтеграції наукових підходів до вивчення резильєнтності і суб'єктивного благополуччя у прикладні програми психологічної підтримки цивільного населення в умовах воєнного стану.

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретичне та емпірично орієнтоване дослідження психологічних ресурсів підтримки суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану. Актуальність обраної теми зумовлена тривалим впливом воєнних стресогенних факторів на психічний стан цивільних осіб і потребою в науково обґрунтованих підходах до збереження психічного здоров'я та позитивної адаптації в екстремальних умовах.

У першому розділі роботи було здійснено теоретико-концептуальний аналіз феномену суб'єктивного благополуччя, що розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, який поєднує емоційний, когнітивний та евдемоністичний компоненти. Встановлено, що в умовах війни суб'єктивне благополуччя зазнає суттєвих порушень унаслідок втрати відчуття безпеки, контролю над життям і стабільності соціального середовища.

Проаналізовано сутність психологічних ресурсів особистості та їхню роль у подоланні наслідків хронічного стресу. Доведено, що психологічні ресурси — особистісні, соціальні та копінг-ресурси — виступають важливими чинниками підтримки психологічної адаптації та благополуччя. Особлива увага приділена психологічній резильєнтності, яка визначена як інтегративний мета-ресурс, здатний мобілізувати та координувати використання інших ресурсів особистості.

У роботі показано, що воєнні стресогенні фактори мають системний вплив на психічний стан цивільного населення, проявляючись у формі гострих реакцій на стрес, тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження та «втоми від війни». Зазначені стани безпосередньо пов'язані зі зниженням рівня суб'єктивного благополуччя, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки.

На основі узагальнення теоретичних положень було розроблено концептуальну модель взаємозв'язку психологічних ресурсів, резильєнтності та

суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану. Запропонована модель обґрунтовує провідну роль резильєнтності як ключового психологічного механізму позитивної адаптації та підтримки психосоціального функціонування в екстремальних умовах.

У третьому розділі роботи розроблено програму психологічної підтримки і супроводу цивільного населення, спрямовану на підвищення рівня психологічної резильєнтності та суб'єктивного (соціального) благополуччя. Програма має комплексний, ресурсно-орієнтований характер та включає психоосвітній, стабілізаційний, ресурсний, соціально -підтримувальний і смисловий компоненти. Визначено систему показників ефективності програми та сформульовано методичні рекомендації щодо її впровадження.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої програми у діяльності психологів, соціальних працівників, спеціалістів центрів підтримки цивільного населення та внутрішньо переміщених осіб. Запропонована програма може бути адаптована до різних умов реалізації та слугувати складовою системи психологічної допомоги населенню в умовах воєнного та поствоєнного періодів.

Таким чином, результати магістерської роботи підтверджують теоретичну та практичну значущість дослідження психологічних ресурсів підтримки суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану та створюють наукове підґрунтя для подальших досліджень у сфері психологічної резильєнтності, психосоціальної підтримки та відновлення психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2020. № 5 (58). С. 5-13.
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4, № 4. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219>.
3. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/> (дата звернення: 01.04.2024).
4. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти. 2009. № 11 (2). С. 19-28.
5. Білоусова О. Громадянські ініціативи як чинник соціальної активності молоді. Політологічні студії. 2019. № 2. С. 112-121.
6. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62-81.
7. Засєкіна Л., Бурцан В. Спільна резильєнтність у спільній травматичній реальності практичних психологів: досвід України та найкращі практики Європейського Союзу. Психологічні перспективи. 2023. № 42. С. 55-67. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-zas>
8. Каліщук С. М. Ресурсна матриця психолога-консультанта у подіях війни. Майстер книг, 2023.
9. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3 (27). С. 85-94.

<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

10. Карачевська Т. А. Психологічні ресурси особистості: структура та функції. Київ : Логос, 2019. 256 с.
11. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії 8ЛК8-СОУ-2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2022. Вип. 1. С. 5-10. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2022_1_3.
12. Коқун О. М. Психологія професійного становлення особистості. Київ : Ніка-Центр, 2012. 320 с.
13. Коқун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
14. Колесніченко Л., Береженна О. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. Т. 30, № 4. С. 34-46. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.4>
15. Кузікова С. Б. Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості. 2023. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3>
16. Кузікова С., Щербак Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал. 2022. № 8. С. 39-46. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313>
17. Лазос Г. П. Модель психотехнології розвитку резильєнтності у психологів/психотерапевтів, які працюють із постраждалими. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 3, № 16. С. 26-43.
18. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3, № 14. С. 26-64.
19. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2-3(17). С. 77-88.
20. Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання

- психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3 (27). С. 3747. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3>
21. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1. Т. 1. С. 62-66.
22. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 190-196.
23. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. Т. 74, № 4. С. 79-86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>
24. Мельничук Т. М. Соціальна підтримка як ресурс адаптації особистості. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 240 с.
25. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. Сучасна психологія: проблеми та перспективи : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції, 29 квітня 2021 р. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. С. 122-127.
26. Ришко Г. Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості. Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка і психологія. 2014. № 1. С. 239-247.
27. Савелюк Н. Психологічна стійкість у кризових ситуаціях. Львів : Сполом, 2020. 180 с.
28. Селіванова О. А., Бистрова Н. В., Дерєга Н. Н., Мамонтова Т. С., Панфілова О. В. Вивчення феномену резильєнтності: проблеми та перспективи. Світ науки. Педагогіка і психологія. 2020. № 3. С. 78-86.
29. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні / Ш. Сабо та ін. ; Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове товариство ім. Шевченка. Львів, 2019. 120 с.

30. Федорчук В., Комарніцька Л. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція, м. Кам'янець-Подільський, 1 лютого 2022 р. Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. С. 225-228.
31. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160-165.
32. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3. С. 59-66.
[URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2020_3_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2020_3_11).
33. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії СоУЙ -19: практичний посібник ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
34. Ющенко І. Резильєнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 128. С. 302-306. URL:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_69.
35. Школіна Н. В., Шаповал І. І. Адаптація та психометрична перевірка скороченої версії шкали резилієнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) для використання в Україні. Український журнал психології та медицини. 2019. Т. 8, № 2. С. 20-27.
36. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатofакторної моделі психологічної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 670-682.
37. APA Dictionary of Psychology. Resilience.
<https://dictionary.apa.org/resilience>

38. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. P. 20-28.
39. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92-100.
40. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310-357.
41. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 76-82.
42. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542-575.
43. Diener E., Suh E., Lucas R., Smith H. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125. P. 276-302.
44. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513-524.
45. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6(4). P. 307-324.
46. Hobfoll S. E. Strategic Approach to Coping Scale (SACS). 1994. 54 p.
47. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*. 2001. Vol. 50, No. 3. P. 337-421.
48. Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva : IASC, 2007. 90 p.
49. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43. P. 207-222.
50. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
51. Lazos G., Kredentser O. Resilience of Psychotherapists and the Relationship

- Between Their Personal and Professional Characteristics. *American Journal of Applied Psychology*. 2021. Vol. 6 (10). P. 162-172.
<https://doi.org/10.11648/j.ajap.20211006.15>
52. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. P. 227-238.
53. Masten A. S., Obradovic J. Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience. *Ecology and Society*. 2008. Vol. 13(1). P. 9.
54. Pontin E., Schwannauer M., Tai S., Kinderman P. A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC subjective well-being scale. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2013. Vol. 11. P. 150.
55. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. In: Rolf J., Masten A. S., Cicchetti D., Nuechterlein K., Weintraub S. (Eds.). *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*. Cambridge : Cambridge University Press, 1990. P. 181-214.
56. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069-1081.
57. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement and implications. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2006. Vol. 75. P. 14-23.
58. Schure M. B., Odden M., Goins R. T. The association of resilience with mental and physical health among older American Indians. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*. 2013. Vol. 20 (2). P. 27-52.
59. Seligman M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011. 368 p.
60. Sinclair V. G., Wallston K. A. The Development and Psychometric Evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*. 2004. Vol. 11 (1). P. 94-101.
<https://doi.org/10.1177/1073191103258144>
61. Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. Vol. 15 (3). P. 194-200.

62. Southwick S. M., Bonanno G., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience: Definition, theory and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. P. 1-14.
63. Southwick S., Charney D. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge : Cambridge University Press, 2012. 360 p.
64. UNICEF. Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Contexts. New York : UNICEF, 2022. 64 p.
65. WHO Regional Office for Europe. WHO-5 Well-Being Index. Copenhagen : WHO, 1998. 12 p.
66. Windle G., Bennett K. M., Noyes J. A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2011. Vol. 9 (8). P. 1-18. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>
67. World Health Organization. Mental Health in Emergencies: Technical Guidance. Geneva : WHO, 2022. 54 p.
68. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52, No. 1. P. 30-41.

АНКЕТА

для емпіричного дослідження

Тема дослідження: Психологічні ресурси та суб'єктивне благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану

Приблизний час заповнення: 20-30 хвилин

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА

Доброго дня. Ви запрошені взяти участь у науковому дослідженні. Участь добровільна. Ваша анкета анонімна — не потрібно вказувати ПІБ. Ви можете припинити участь у будь-який момент. Дані будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей. Якщо під час заповнення Ви відчуваєте занепокоєння, у кінці анкети наведені контакти служб психологічної допомоги. Натиснувши «Погоджуюсь», ви даєте свою згоду на участь.

- Погоджуюсь на участь у дослідженні**
- Не погоджуюсь** (дякуємо; анкету закриваємо)

ІНСТРУКЦІЯ

Будь ласка, відповідайте щиро. Для більшості питань оберіть відповідь, яка найточніше відображає Ваші відчуття чи поведінку за останні 4 тижні (якщо інше не вказано).

БЛОК 1. Демографічні дані (обов'язково)

1. Вік:років
2. Стать:
 - Жінка
 - Чоловік
 - Інше / не вказую
3. Освіта:
 - середня

- фахова
- вища бакалавр
- вища магістр/спеціаліст
- інше _____

4. Сімейний стан:

- неодружений/не заміжня
- одружений/заміжня
- розлучений/у сварці
- вдівець/вдова

5. Статус місця проживання:

- проживаю у місці постійного проживання
- внутрішньо переміщена особа (ВПО)
- інше _____

6. Регіон проживання (область):

7. Чи зазнавали Ви евакуації через воєнні дії?

- Так
- Ні

8. Чи втрачали Ви близьких/членів родини під час воєнних подій?

- Так
- Ні

9. Зайнятість:

- працевлаштований(а)
- безробітний(а)
- студент(ка)
- пенсіонер(ка)
- інше _____

10. Контакт (за бажанням; для можливих follow-up-опитувань):

email/телефон(опція)

БЛОК 2. Чек-лист стресових/критичних подій (за весь час війни)

Для кожної події вкажіть: 0 — НІ, 1 — ТАК. Якщо «ТАК», оцініть

інтенсивність переживання в діапазоні 1-5 (1 — дуже мало, 5 — дуже сильно).

1. Переживали обстріли/бомбардування поблизу вашого місця проживання?

- 0
- 1 (інтенсивність_)

2. Змушені були евакуюватися?

- 0
- 1 (інтенсивність_)

3. Втратили житло/майно через війну?

- 0
- 1 (інтенсивність_)

4. Втратили близьких/друзів/членів родини?

- 0
- 1 (інтенсивність_)

5. Мали прямий контакт із бойовими діями?

- 0
- 1 (інтенсивність_)

6. Переживали значну фінансову нестабільність через війну?

- 0
- 1 (інтенсивність_)

7. Інше (вкажіть):

- 0
- 1 (інтенсивність_)

БЛОК 3. Оцінка стресостійкості

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам за останні 4 тижні, де 0 - зовсім не відповідає, 1 - трохи відповідає, 2 - помірно відповідає, 3 - в більше відповідає, 4 - повністю відповідає.

1. Я можу впоратись зі стресом. 0 1 2 3 4
2. Я швидко відновлююся після невдач. 0 1 2 3 4
3. Маю впевненість у своїх силах, щоб подолати складності. 0 1 2 3 4
4. Мені вдається зберігати спокій під тиском. 0 1 2 3 4
5. Я пристосовуюсь до змін. 0 1 2 3 4
6. Маю віру у власні здібності вирішувати проблеми. 0 1 2 3 4
7. Зберігаю позитивну перспективу майбутнього. 0 1 2 3 4
8. Можу знайти ресурси (допомогу), коли потрібно. 0 1 2 3 4
9. Маю сили продовжувати, навіть коли складно. 0 1 2 3 4
10. Вмію знаходити нові стратегії, коли старі не працюють. 0 1 2 3 4

БЛОК 4. Оцінка рівня суб'єктивного благополуччя

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам за останні 4 тижні, де 1 - зовсім не відповідає, 2 - трохи відповідає, 3 - помірно відповідає, 4 - в більше відповідає, 5 - повністю відповідає.

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям? 1 2 3 4 5
2. Чи задоволені Ви своїм сном? 1 2 3 4 5
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність? 1 2 3 4 5
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу? 1 2 3 4 5
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям? 1 2 3 4 5
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті? 1 2 3 4 5
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього? 1 2 3 4 5
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя? 1 2 3 4 5

9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю? 1 2 3 4
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом? 1 2 3 4 5
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете? 1 2 3 4 5
12. Чи впевнені Ви у своїх власних думках і переконаннях? 1 2 3 4 5
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити? 1 2 3 4 5
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість? 1 2 3 4 5
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями? 1 2 3 4 5
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям? 1 2 3 4 5
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах? 1 2 3 4 5
18. Чи комфортно Ви відчуваєтеся стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими? 1 2 3 4 5
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям? 1 2 3 4 5
20. Чи в змозі Ви звертатися за допомогою з проблемою? 1 2 3 4 5
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби? 1 2 3 4 5
22. Чи задоволені Ви Вашими можливостями для занять спортом / відпочинку? 1 2 3 4 5
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг? 1 2 3 4 5
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати? 1 2 3 4 5

БЛОК 5. Оцінка благополуччя за шкалою ВООЗ

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 4-х тижнів, де 1 - ніколи, 2 - рідко, 3 - інколи, 4 - досить часто, 5 - постійно.

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої 1 2 3 4 5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість 1 2 3 4 5
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії 1 2 3 4 5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою 1 2 3 4 5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами 1 2 3 4 5

БЛОК 6. Поведіна в стресовій ситуації

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках за шкалою від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям, де 1 - зовсім не відповідає, 2 - навряд відповідає, 3 - важко відповісти, 4 - частково відповідає, 5 - цілком відповідає.

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся. 1 2 3 4 5
2. Об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію. 1 2 3 4 5
3. Радитися з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні. 1 2 3 4 5
4. Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик). 1 2 3 4 5
5. Ви покладаетесь на свою інтуїцію. 1 2 3 4 5
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама. 1 2 3 4 5

7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим. 1 2 3 4 5
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька. 1 2 3 4 5
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров. 1 2 3 4 5
10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені. 1 2 3 4 5
11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем. 1 2 3 4 5
12. Не соромитися при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою. 1 2 3 4 5
13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили. 1 2 3 4 5
14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову. 1 2 3 4 5
15. Іноді віддаєте перевагу зайнятись чим завгодно, лише б забути про неприємній справі, яке потрібно робити. 1 2 3 4 5
16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею). 1 2 3 4 5
17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим. 1 2 3 4 5
18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас. 1 2 3 4 5
19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші. 1 2 3 4 5
20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би

поступили в цьому випадку інші люди. 1 2 3 4 5

21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей. 1 2 3 4 5

22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати. 1 2 3 4 5

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття. 1 2 3 4 5

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється. 1 2 3 4 5

25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою. 1 2 3 4 5

26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету. 1 2 3 4 5

27. Вас можна назвати запальним людиною. 1 2 3 4 5

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чії вимоги або прохання. 1 2 3 4 5

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими. 1 2 3 4 5

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями. 1 2 3 4 5

31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені». 1 2 3 4 5

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить. 1 2 3 4 5

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця. 1 2 3 4 5

34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших). 1 2 3 4 5

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище. 1 2 3 4 5

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст. 1 2 3 4 5

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску. 1 2 3 4 5

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід. 1 2 3 4 5

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях. 1 2 3 4 5

40. У важких ситуаціях ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти. 1 2 3 4 5

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти. 1 2 3 4 5

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки. 1 2 3 4 5

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи напів-вить. 1 2 3 4 5

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою. 1 2 3 4 5

45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лють (виводять вас із себе). 1 2 3 4 5

46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти. 1 2 3 4 5

47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань). 1 2 3 4 5

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей. 1 2 3 4 5

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш». 1 2 3 4 5

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок. 1 2 3 4 5

51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця. 1 2 3 4 5

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо. 1 2 3 4 5

53. Мета виправдовує засоби. 1 2 3 4 5

54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні. 1 2 3 4 5

БЛОК 7. Соціальна підтримка

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання.

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді. 1 2 3 4 5

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі. 1 2 3 4 5

3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти. 1 2 3 4 5

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї. 1 2 3 4 5

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре. 1 2 3 4 5

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти. 1 2 3 4 5

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано. 1 2 3 4 5

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю. 1 2 3 4 5

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі. 1 2

3 4 5

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття. 1 2 3 4 5

11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень. 1 2 3 4 5

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями. 1 2 3 4 5

ФІНАЛЬНИЙ БЛОК — ПИТАННЯ ПРО ПОТРЕБУ В ДОПОМОЗІ

1. Чи потребуєте Ви зараз психологічної допомоги? Так Ні

2. Якщо «Так», чи бажаєте, щоб з Вами зв'язався спеціаліст (за вказаним контактом)? Так Ні

Контакти екстреної психологічної допомоги (приклад):

Національна психологічна асоціація України: безкоштовна лінія 0 800100-102, щодня з 10:00 до 20:00.

Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців: номер 0 800 332-720 (для України) або +38 067 130-32-73 (Telegram), щоденно 08:00-20:00.

Міжнародна гуманітарна організація «Людина в біді»: гаряча лінія 0 800 - 210-160 (цілодобово) для дорослих та дітей.

Програма психологічної підтримки і супроводу цивільного населення

1. Загальна характеристика програми

Назва програми: «Ресурси стійкості: психологічна підтримка цивільного населення в умовах воєнного стану»

Цільова група: Цивільне населення (дорослі особи 18+), які перебувають в умовах воєнного стану, зокрема особи з підвищеним рівнем стресу, зниженим суб'єктивним і соціальним благополуччям, внутрішньо переміщені особи, особи, що зазнали втрат або перебувають у стані хронічної невизначеності.

Форма реалізації: Групова з елементами індивідуального психологічного супроводу (онлайн або офлайн).

Тривалість програми: 8 занять тривалістю 90 хвилин (1-2 рази на тиждень).

2. Мета та завдання програми

Мета програми: Підвищення рівня психологічної резильєнтності та соціального (суб'єктивного) благополуччя цивільного населення в умовах воєнного стану шляхом активізації внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів та розвитку ефективних стратегій адаптації.

Завдання програми:

- знизити рівень психоемоційної напруги та хронічного стресу;
- підвищити усвідомлення власних психологічних ресурсів;
- розвинути навички емоційної саморегуляції;
- сформувані конструктивні копінг-стратегії;
- посилити відчуття соціальної підтримки та належності;
- сприяти відновленню життєвого сенсу і суб'єктивного благополуччя.

3. Теоретико-методологічні засади програми

Програма ґрунтується на:

- теорії збереження ресурсів С. Хобфолла;
- концепції психологічної резильєнтності (Masten; Bonanno; Connor &

Davidson);

- теорії самодетермінації (Deci & Ryan);
- ресурсно-орієнтованому та евдемоністичному підходах до благополуччя;
- принципах травма-інформованого підходу.

4. Структура програми

Модуль 1. Психосвіта та нормалізація стану (1-2 заняття)

Мета: зниження тривоги, нормалізація реакцій на стрес.

Зміст:

- психосвіта про стрес і воєнні реакції;
- розмежування «нормальних реакцій на ненормальні події»;
- базові техніки заземлення та стабілізації;
- робота з відчуттям безпеки «тут-і-тепер».

Модуль 2. Ресурси та резильєнтність (3-4 заняття)

Мета: формування резильєнтності як мета-ресурсу. Зміст:

- ідентифікація особистісних ресурсів;
- розвиток самоефективності;
- тренування емоційної саморегуляції;
- робота з оптимізмом і когнітивною гнучкістю;
- формування активних копінг-стратегій (SACS).

Модуль 3. Соціальна підтримка і соціальне благополуччя (5-6 заняття)

Мета: посилення соціальних ресурсів.

Зміст:

- усвідомлення джерел соціальної підтримки (MSPSS);
- розвиток навичок звернення по допомогу;
- формування довіри та відчуття належності;
- підтримка соціальної ідентичності в умовах війни.

Модуль 4. Смысл, відновлення і майбутнє (7-8 заняття)

Мета: відновлення евдемоністичного компоненту благополуччя.

Зміст:

- робота зі смыслом життя (V. Frankl, M. Steger);

- інтеграція травматичного досвіду;
- формування образу «я після війни»;
- планування короткотермінового майбутнього;
- ритуал завершення програми.

5. Очікувані результати реалізації програми

- підвищення рівня психологічної резильєнтності (CD-RISC-10);
- зростання показників суб'єктивного та соціального благополуччя (WHO - 5. BBS);
- зменшення дистресу та емоційного виснаження;
- підвищення частоти використання конструктивних копінг-стратегій;
- зростання рівня сприйманої соціальної підтримки.

6. Критерії ефективності програми

Ефективність програми визначається на основі:

- порівняння показників до і після участі в програмі за CD -RISC-10, WHO-5, MSPSS;
- якісного зворотного зв'язку учасників;
- стабілізації психоемоційного стану.

7. Практичне значення програми

Розроблена програма може бути використана:

- у діяльності психологів, соціальних педагогів, фахівців центрів підтримки;
- у громадах, центрах для ВПО;
- у волонтерських і реабілітаційних проєктах;
- як складова психосоціальної допомоги населенню в умовах війни.

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ:

ЗАНЯТТЯ 1. «Безпека і стабілізація»

Мета: Зниження первинної тривоги, формування відчуття психологічної безпеки, встановлення довіри в групі.

Завдання:

- нормалізувати реакції на воєнний стрес;

- стабілізувати психоемоційний стан;
- сформувати безпечний груповий простір.

Зміст:

- вступ, правила групової роботи;
- психоосвіта: нормальні реакції на ненормальні події;
- вправи на заземлення та стабілізацію;
- формування «якоря безпеки».

Методи та вправи:

- «Коло безпеки»
- Дихальна техніка 4-6
- Вправа «П'ять органів чуття»

Очікуваний результат:

Зниження рівня тривоги, суб'єктивне відчуття захищеності.

ЗАНЯТТЯ 2. «Розуміння стресу та власних реакцій»

Мета: Підвищення усвідомленості власних психофізіологічних реакцій на стрес.

Завдання:

- сформувати розуміння механізмів стресу;
- навчити розпізнавати індивідуальні реакції;
- знизити самозвинувачення.

Зміст:

- модель стресу (Lazarus, Hobfoll);
- гострий та хронічний стрес війни;
- карта власних стресових тригерів.

Методи та вправи:

- Міні-лекція
- Вправа «Мій стрес-сигнал»
- Рефлексивне обговорення

Очікуваний результат:

Усвідомлення індивідуальних реакцій та посилення контролю.

ЗАНЯТТЯ 3. «Мої ресурси і моя сила»

Мета: Актуалізація внутрішніх психологічних ресурсів.

Завдання:

- усвідомити наявні ресурси;
- підвищити самооцінку і самоефективність;
- сформувати ресурсне мислення.

Зміст:

- поняття психологічних ресурсів;
- досвід подолання у минулому;
- ресурсний профіль особистості.

Методи та вправи:

- Вправа «Моя ресурсна карта»
- Робота з метафоричними образами
- Вправа «Я впорався(лася)»

Очікуваний результат:

Підвищення відчуття внутрішньої сили.

ЗАНЯТТЯ 4. «Резильєнтність: здатність відновлюватися»

Мета: Формування уявлення про резильєнтність як динамічний процес.

Завдання:

- пояснити механізми резильєнтності;
- навчити навичкам швидкого відновлення;
- закріпити навички саморегуляції.

Зміст:

- резильєнтність як мета-ресурс;
- цикл «стрес - адаптація - відновлення»;
- індивідуальний стиль резильєнтності.

Методи та вправи:

- Вправа «Хвиля»
- Техніка «Ресурсне дихання»
- Самоаналіз за CD-RISC-логікою

Очікуваний результат:

Підвищення психологічної стійкості.

ЗАНЯТТЯ 5. «Стратегії подолання: як я справляюся»

Мета: Розвиток конструктивних копінг-стратегій.

Завдання:

- усвідомити власні стилі подолання;
- зменшити дезадаптивні реакції;
- навчити активним стратегіям.

Зміст:

- моделі копінгу (SACS);
- активні та пасивні стратегії;
- вибір ефективного копінгу.

Методи та вправи:

- Вправа «Мій копінг-профіль»
- Робота з ситуаціями
- Рольові міні-сценарії

Очікуваний результат:

Розширення репертуару копінг-стратегій.

ЗАНЯТТЯ 6. «Соціальна підтримка як ресурс»

Мета: Посилення відчуття соціальної підтримки і належності.

Завдання:

- усвідомити джерела підтримки;
- розвинути навички звернення по допомогу;
- зміцнити міжособистісні зв'язки.

Зміст:

- модель соціальної підтримки (MSPSS);
- бар'єри у прийнятті допомоги;
- відновлення довіри.

Методи та вправи:

- Вправа «Мое коло підтримки»
- Навички асертивного звернення
- Групова підтримка

Очікуваний результат:

Зростання соціального благополуччя.

ЗАНЯТТЯ 7. «Сенс життя в умовах кризи»

Мета: Підтримка смисложиттєвої спрямованості.

Завдання:

- актуалізувати життєві цінності;
- інтегрувати травматичний досвід;
- підтримати евдемоністичне благополуччя.

Зміст:

- смисл як ресурс (Frankl, Steger);
- цінності «тут і тепер»;
- переосмислення досвіду.

Методи та вправи:

- Вправа «Мій сенс сьогодні»
- Лист майбутньому собі
- Рефлексивне обговорення

Очікуваний результат:

Відновлення відчуття сенсу життя.

ЗАНЯТТЯ 8. «Відновлення та майбутнє»

Мета: Закріплення ресурсів і завершення програми.

Завдання:

- інтегрувати набутий досвід;
- сформувати персональний план підтримки;
- завершити групову роботу.

Зміст:

- підбиття підсумків;
- ресурсний план дій;
- завершальний ритуал.

Методи та вправи:

- Вправа «Моя опора»
- План «Мій ресурсний маршрут»
- Зворотний зв'язок

Очікуваний результат:

Стійке підвищення резильєнтності та благополуччя.

Табличний варіант програми психологічної підтримки

Таблиця

Структура програми психологічної підтримки і супроводу цивільного населення в умовах війни

№ заняття	Назва заняття	Мета	Основні завдання	Методи та форми роботи	Очікувані результати
1	Безпека і стабілізація	Зниження первинної тривоги	Формування відчуття безпеки, нормалізація реакцій	Психоосвіта, заземлення, дихальні техніки	Зменшення тривоги, стабільність емоційного стану
2	Розуміння стресу	Усвідомлення стресових реакцій	Розпізнавання тригерів, контроль реакцій	Міні-лекція, рефлексія	Підвищення усвідомленості
3	Мої ресурси	Актуалізація	Підвищення	Ресурсні	Посилення

		ресурсів	самооефективності	вправи, самоаналіз	внутрішніх ресурсів
4	Резильєнтність	Формування стійкості	Навички відновлення	Техніки саморегуляції	Підвищення резильєнтності
5	Подолання стресу	Розвиток копіngu	Формування активних стратегій	Вправи SACS, рольові ігри	Конструктивний копінг
6	Соціальна підтримка	Посилення соціальних ресурсів	Розвиток підтримки	Групова робота, MSPSS	Підвищення соціального благополуччя
7	Сенс життя	Відновлення смислу	Цінності і перспективи	Логотерапевтичні техніки	Евдемоністичне благополуччя
8	Відновлення і майбутнє	Інтеграція досвіду	Формування плану підтримки	Планування, рефлексія	Стійка адаптація

Система оцінювання ефективності програми психологічної підтримки

Психологічний показник	Методика діагностики	Очікувана динаміка
Психологічна резильєнтність	CD-RISC-10	Достовірне підвищення
Суб'єктивне благополуччя	Модифікована шкала BBC SWS	Зростання загального рівня
Психоемоційний стан	WHO-5	Підвищення позитивного функціонування
Копінг-стратегії	SACS (Hobfoll)	Збільшення активних стратегій
Соціальна підтримка	MSPSS (Zimet et al.)	Підсилення сприйманої підтримки
Тривожність / напруга	Самозвіт, спостереження	Зниження