

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
«Психологічне благополуччя особистості в умовах війни»

Виконала студентка гр. 601-ФП

_____._____2025 р. Є.О. Зезекало

Керівник кваліфікаційної роботи

_____._____2025 р. М.М. Тесленко

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П

_____._____2025 р. _____ (підпис)

**Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»**

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **магістр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
Л.П. Клевака
_____2024року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Зезекало Єлизавети Олександрівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи Психологічне благополуччя особистості в умовах війни

Керівник роботи Тесленко М.М., к.псих.н. доцент

затверджені наказом вищого навчального закладу від "09" серпня 2024року №818- ф,а

2. Строк подання студентом роботи 13.01.2025

3. Вихідні дані до роботи довідкова, навчальна, фахові видання, інші джерела.

4. Зміст кваліфікаційної роботи

Розділ 1. Теоретичні аспекти поняття психологічне благополуччя особистості в умовах
воєнного стану.

1.1. Психологічне благополуччя, його аспекти та теоретична модель

1.2. Вплив військових дій на психологічне благополуччя особистості

Розділ 2. Емпіричні дослідження психологічного благополуччя в умовах війни

2.1. Методи дослідження психологічного благополуччя особистості

2.2. Методика «Самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Еверетт Шостром

2.3. Методика Сальватора Мадді «Тест життєстійкості»

2.4. «Шкала безнадійності Бека

2.5. «Опитувальник суб'єктивного благополуччя» 2.6. «Шкала задоволеності життям

Е.Дінера»

2.7. Висновок другого розділу

Розділ 3. Результати психологічної діагностики психологічного благополуччя
особистості.

3.1. Етапи проведення емпіричного дослідження

3.2. Опис та аналіз дослідження психологічного стану благополуччя особистості

3.2.1. Аналіз методики по самоактуалізації особистості

3.2.2. Аналіз тесту на життєстійкість

3.2.3. Показники та аналіз шкали безнадійності

3.2.4. Опитувальник суб'єктивного благополуччя. (адаптація Л.М. Карамушки, К.В.
Терещенко, О.В. Креденцер) Аналіз результатів

3.2.5. Результати опитування за «Шкалою задоволеності життям»

3.3. Висновок до третього розділу

5. Перелік графічного матеріалу
 Показники рівня самоактуалізації особистостей
 Розподіл рівня залученості
 Розподіл рівня контролю
 Розподіл рівня виклику
 Загальний відсоток життєздатності
 Загальний рівень безнадійності у відсотках
 Рівні «психологічного благополуччя»
 Рівень фізичного здоров'я та благополуччя.
 Рівень шкали «Стосунки»
 Загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистостей.
 Задоволеність життям у відсотках
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Тесленко М.М.,к.псих.н.,доцент		
2	Тесленко М.М.,к.псих.н.,доцент		
3	Тесленко М.М.,к.псих.н.,доцент		

7. Дата видачі завдання 17.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	Упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2.	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових джерел із теми кваліфікаційної роботи., написання розділу.		
3.	РОЗДІЛ 2. Огляд і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу		
4.	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.		
5.	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи		
6.	Представлення роботи на кафедру, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК.		

Студент _____

Зезекало Є.О

(підпис)
Керівник роботи _____

Тесленко М.М.

Реферат

Обсяг магістерської роботи(без додатків та джерел) має 55 сторінок. Кількість ілюстрацій в роботі складає 11 рисунків(діаграм). Також робота має 4 додатки з методиками, які використовувалися при дослідженні та таблиця обрахунків однієї з методик. Список використаних джерел налічує 23 посилання.

Метою дослідження є психологічне благополуччя особистості в умовах війни.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Також предметом дослідження є сукупність психологічних та соціальних аспектів, які вказують на внутрішній стан людини та психологічне здоров'я в умовах воєнного стану. Як психологічне благополуччя впливає на стан особи.

У висновку роботи можемо сказати, що психологічне благополуччя особистості в умовах війни змінилося через ряд аспектів, які саме впливають на психологічне здоров'я людей. Рівень психологічного благополуччя впав через постійні тривоги, напруження та стан невизначеності. Результати досліджень показали, що опитані респонденти мають або середні або низькі показники, що вказує на зниження рівня благополуччя. Середній рівень мають особи, що більш здатні до адаптації в складних ситуаціях, але через деякі фактори(чи то тривожність чи нав'язливі думки) вони можуть нехтувати власними силами та проявляти апатію . А також особи з низькими показниками мають ряд аспектів, через які рівень їх психологічного благополуччя не може підвищитися. Через це, ми можемо порадижити особам з низькими рівнями більше акцентувати увагу на власному житті, знайти власний потенціал та дотримуватися інформаційної гігієни.

Abstract

The volume of the master's thesis (without appendices and sources) is 55 pages. The number of illustrations in the work is 11 figures (diagrams). The work also has 4 appendices with the methods used in the study and a table of calculations for one of the methods. The list of sources used includes 23 references.

The purpose of the study is the psychological well-being of an individual in wartime.

The object of the study is the psychological well-being of an individual.

The subject of the study is also the set of psychological and social aspects that indicate the internal state of a person and psychological health in wartime. How psychological well-being affects the state of a person.

In conclusion, we can say that the psychological well-being of an individual in wartime has changed due to a number of aspects that affect the psychological health of people. The level of psychological well-being has fallen due to constant anxiety, tension, and a state of uncertainty. The results of the research showed that the respondents surveyed have either average or low indicators, which indicates a decrease in the level of well-being. The average level is for people who are more able to adapt in difficult situations, but due to some factors (be it anxiety or obsessive thoughts) they may neglect their own strengths and show apathy. Also, people with low indicators have a number of aspects due to which the level of their psychological well-being cannot increase. Because of this, we can advise people with low levels to focus more on their own lives, find their own potential and adhere to information hygiene.

Зміст

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
1.1. Психологічне благополуччя, його аспекти та теоретична модель.....	7
1.2. Вплив військових дій на психологічне благополуччя особистості.....	11
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	15
2.1. Методи дослідження психологічного благополуччя особистості.....	15
2.2. Методика «Самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Еверетт Шостром.....	16
2.3. Методика Сальватора Мадді «Тест життєстійкості».....	17
2.4. «Шкала безнадійності Бека».....	17
2.5. «Опитувальник суб'єктивного благополуччя».....	18
2.6. «Шкала задоволеності життям Е.Дінера».....	19
2.7. Висновок другого розділу.....	20
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	23
3.1. Етапи проведення емпіричного дослідження.....	23
3.2. Опис та аналіз дослідження психологічного стану благополуччя особистості.....	24
3.2.1. Аналіз методики по самоактуалізації особистості.....	24
3.2.2. Аналіз тесту на життєстійкість.....	29

3.2.3. Показники та аналіз шкали безнадійності.....	35
3.2.4. Опитувальник суб'єктивного благополуччя. (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) Аналіз результатів.....	37
3.2.5. Результати опитування за «Шкалою задоволеності життям».....	45
3.3. Висновок до третього розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРАСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічне благополуччя в умовах воєнного стану є дуже актуальним, оскільки бойові дії та інформація про це впливає на психічне здоров'я та стан людини. Відчуття страху, тривоги, постійні або короткотривалі нав'язливі думки, стан апатії чи агресія, на сьогоднішній день є головними критеріями, через які психічне здоров'я погіршується. Основні причини, які підкреслюють важливість даного дослідження є:

1. Психологічний стрес та травми внаслідок війни.

Люди, котрі проживали, проживають або змушені були виїхати з місця проживання, зазнають підвищеного рівня стресу. Через це тривожність та стрес можуть стати хронічними, що призводить до психологічних розладів, так як депресія, ПТСР, погіршення фізичного здоров'я.

2. Актуальність для військовослужбовців.

Психологічне благополуччя військових, які безпосередньо перебувають у зоні бойових дій чи ті, котрі повертаються з війни є дуже актуальним, оскільки травматичні події, постійний стрес та тривога впливають на психологічний та фізичний стан. Ефективні програми психологічної допомоги можуть знизити рівень агресії, тривожності та в подальшому адаптації в мирному житті.

3. Зміцнення стійкості особистості.

Військові дії змінюють звичні способи підтримки емоційного рівня, отже важливо досліджувати та аналізувати фактори, що сприяють розвитку стійкості, особливо у дітей та інших вразливих груп населення.

Питанням та аналізом психологічного здоров'я особистості займалися Н. Бредберн та Е. Дінер, які проводили дослідження системою задоволення – не задоволення. Серед українських вчених можна відмітити таких вчених як А.В.Авер'янова, І.С.Горбаль, «Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості», Н. В. Каргіна вивчала основні підходи та вияснення до особистого психологічного

благополуччя, Ю. І. Кашлюк «Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження» та « Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям»

Мета: Дослідити, як індивід відчуває своє психічне здоров'я в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Теоретико – методологічний аналіз психологічного здоров'я особистості.
2. Окреслити основні фактори та вплив воєнного стану та війни на особистість.
3. Емпірично дослідити параметри психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.
4. Розробка рекомендацій для покращення психологічного благополуччя особистості.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: сукупність психологічних та соціальних аспектів, які вказують на внутрішній стан людини та психологічне здоров'я.

Гіпотеза дослідження: Психологічне благополуччя особистості залежить від комплексних факторів, таких як соціальні, емоційні та фізіологічних, а також адаптація до стресових та кризових ситуацій.

Методи дослідження:

1. Теоретичний. Аналіз та опрацювання фактів пов'язаний з питанням психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.
2. Емпіричний. Комплекс методик для визначення психологічного благополуччя: методика Сальватора Мадді «Тест життєстійкості», методика «Шкала безнадійності Бека», скорочений скринінговий «Опитувальник суб'єктивного благополуччя», методика

«Самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Еверетт Шостром, «Шкала задоволеності життям Е. Дінера»

Теоретико-методологічною основою дослідження стали моделі психологічного благополуччя (Е.Дінера, Е. Десі, К. Ріфф) подолання стресових розладів та тривожності (А.В.Авер'янова, І.С.Горбаль, Н. Агаєв)

Емпірична база дослідження: Дослідження проводилось на базі «Гімназії№25 Полтавської міської ради» серед вчителів молодших та середніх класів. Дослідження проводилось у жовтні – листопаді 2024 року.

Теоретичне значення роботи: Визначення індивідуальних та соціальних чинників,що впливають на психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Практичне значення роботи: Поглиблене розуміння чинників,що впливають на психологічне благополуччя, сприяння профілактичних заходів та вправ,щоб запобігти психічні розлади у людей. Знання про те, яким чином покращити власне благополуччя, саморозвиток.

Апробація: Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики», м. Полтава

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.

1.1. Психологічне благополуччя, його аспекти та теоретична модель.

Термін психологічне благополуччя стали активно використовувати та досліджувати наприкінці ХХІ, другій половині ХХ століття, але на побутовому рівні, бо саме в той час поняття про психологічне благополуччя майже не існувало. В той період час сформувалося потреба виходити за рамки розуміння, що хвороби бувають тільки фізичні, постало питання про розгляд внутрішнього стану людини, тобто її психологічного стану здоров'я.

Психологічне благополуччя особистості – це в першу чергу про її емоційний стан, психічне та соціальне здоров'я, коли особа відчуває від життя задоволення, гармонію з собою та оточуючим світом. Це про те, що людина не тільки психічно задоволена своїм життям, а й про те, що вона здатна справлятися зі стресом, бути активною, розвивати себе, розуміти, що людина хоче від життя. [1]

Багато дослідників проводили аналіз та роботи яких були описані про благополуччя особистості. В наукових літературах, ми можемо побачити два ключових напрями психологічного благополуччя.[2] Це гедоністичний та евдемонічний. Представники першого напрямку вважали, що психологічне благополуччя особистості виникає через задоволення актуальних на цей момент потреб людини. Другий напрям характеризується як розкриття творчого потенціалу, функціонування особистості на оптимальному для неї рівні. Представниками першої моделі виступали Н. Бредберн та Е. Дінер[18]Н. Бредберн – перший науковець, що довів теоретичні основи психологічного благополуччя людини. Він казав, щоб краще розуміти цей термін необхідно розуміти ознаки, що транслюють стан щастя чи нещастя, суб'єктивне відчуття задоволеності від життя індивіда або його незадоволення. Важливо зауважити,

що дослідник вважає, що в психологічному благополуччі важливим фактором є те, що має бути баланс між двома комплексами, а саме негативні та позитивні емоції. Баланс має бути тоді, коли два фактора постійно взаємодіють. Отже дослідник прийшов до висновку, що якщо в житті людини переважає позитивний афект, тим на вищому рівні його психологічне благополуччя, а якщо негативний афект, то благополуччя буде нижче, а отже і нижчі показники.[3]

Також можна брати до уваги дослідження Е. Фромма, який приділяв увагу двом феноменам, прагненням “мати” та “бути”. Що це означало? Те, що люди, прагнули до “мати”- це люди, що прагнули здобути зовнішні завдання, оцінка себе в аспекті стандарту, проте “бути”- це прагнення реалізувати себе як особистість, та знайти справжнє я. В своїй роботі, Фромм вважав, що люди з прагненням “бути” вважають себе щасливішими, бо вони не заціклювалися на стандарти спільнот та орієнтуються на індивідуальні особистості.

Головні аспекти психічного благополуччя особистості відзначила К. Ріфф, спираючись на дослідження та вчення Н. Бредбера, К. Юнга та інших, що вивчали особливості психологічного благополуччя[4]. Виділяли основні аспекти, а саме:

1. Самоприйняття- прийняття слабких та сильних сторін особистості, здатність цінувати себе.
2. Особисте зростання- бажання розвивати себе, досягнення цілей та вдосконалення самого себе.
3. Автономія- самостійно приймати рішення, бути незалежним від соціальних стандартів та установок, та діяти так, як хоче індивід.
4. Майстерність у довіллі- здатність керувати власним життям, вміння справлятися з повсякденними викликами, адаптація до змін.
5. Позитивні стосунки з іншими особами- вміння взаємодіяти з людьми, здатність налагоджувати довірливі стосунки.

6. Цілеспрямованість- наявність сенсу життя ,розуміти що ти хочеш та досягання поставлених цілей. Наявність мотивації та відчуття значущості в житті.

Гуманістичні вчені А. Маслоу та К. Роджерс стверджували, що якщо людина має силу волі- вона здатна на психологічне благополуччя. Маслоу відомий своєю пірамідою потреб, де самореалізація є вищим рівнем розвитку особистості, тому психологічне благополуччя досягається тоді, коли людина реалізовує свій потенціал та відчуває задоволення від того, що вона досягла.

Можна так же відмітити М. Селігмана з позитивною психологією. Він зауважив, що люди з гедоністичним завданням, тобто ті що більше відпочивають та мають бажання розвиватися, відчувають набагато більше приємних відчуттів, мають більше енергії та нижчий рівень негативного афекту. Селігман визначив п'ять аспектів психологічного благополуччя особистості[19]Позитивні емоції - радість, інтерес, прояв емоцій, а не замкненість.

1. Залученість у події- тобто діяльність, що приносить задоволення. Зазвичай такі емоції часто викликають стан “поток”;
2. Відносини- міжособистісні стосунки, позитивний їх прояв та відчуття підтримки;
3. Значення життя – наявність сенсу життя, мета та цілі. Головний напрямок, досягти того, що хоче особистість;
4. Досягнення- досягти результатів та головна насолода- відчуття успіху.

Отже, з цього можна зробити висновок, що вчені розглядали психологічне благополуччя- це коли людина досягає задоволення, цілі та уникає негативні емоції. Також важливим є те, що особа може адаптуватися під ситуації, вміє контролювати себе в стресових умовах, має взаємодію з оточуючими та теплими відносинами.

Якщо ж казати про українських дослідників, слід відмітити О. Блинову, яка визначила, що благополуччя мають різні фактори та ступені дійсності, наголошуючи, що ці фактори є особисті та мають різні характеристики у кожної людини. Тобто все індивідуально.

Також модель психологічного благополуччя Ю. М. Олександрова показує такі компоненти як: [5]

- Ресурсний(зрілість особи, її стан) ;
- Результативна(благополуччя) ;
- Структурна(гармонія з собою) ;
- Оціночний(суб'єктивне благополуччя особи).

Структурою психологічного благополуччя займалась та досліджувала Л. Сердюк, що визначала «Психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. Психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи.»

Отже, можна прийти висновку, що теоретичного матеріалу для вивчення психологічного благополуччя особистості багато. Закордонні дослідники бали базу для того, аби почати розуміти та досліджувати благополуччя, оскільки це є головним фактором у психологічному здоров'ю людини. Це стан гармонії в середині людини, її емоції та відчуття сенсу життя. Наявність мети та шляхи до досягання її, автономність.

1.2. Вплив військових дій на психологічне благополуччя особистості.

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну суттєво вплинули на психологічне благополуччя, як тих, хто безпосередньо в зоні бойового зіткнення, тих, хто був змушений покинути свої домівки, аби вижити. Ці впливи на людей мають різні аспекти, які відображаються на індивідуальному та суспільних рівнях. За цей період часу люди “адаптувалися” вже до життя під постійними тривогами, загрозами обстрілу та інше, але ці фактори значно підвищили рівень тривожності людей, оскільки невизначеність та страх підсилюють тривогу. Поширеним явищем серед цивільних українців, ветеранів, а також дітей став ПТСР.[6] Люди, ставши свідками бойових дій, насильництва, постійних обстрілів та бомбардувань, втрати близьких та інші фактори можуть страждати на повторні спогади, нічні кошмари та відчуття постійної загрози там, де її може і не бути. Лікування цього розладу- це важкий процес, який потребує тривалого періоду відновлення. Від так страждає благополуччя особистості, оскільки тривожність, стрес та напруга негативно впливає на стан людини.

В сучасному світі, в епоху технологій, дуже поширеним стали інформаційні війни, котрі загострюють проблему психологічного здоров'я особистості, оскільки деяка інформація, що може спричинити стрес, тривогу та інші фактори не завжди відповідає дійсності[7] Ці аспекти можна назвати інформаційною недостатністю або перенасичення. У разі першого випадку, людина відчуває брак інформації, починає нервувати, відчуває занепокоєння та страх, що щось може піти не так. Якщо ж брати до уваги другий фактор, особливо якщо велика увага навколо дуже болючої теми, де розписані багато подробиць, людина починає концентруватися навколо тільки цієї теми, виснажує свій емоційний стан, що призводить до тривоги, страху, апатій, що може призводити до виснаження нервової системи, як наслідок страждає не тільки психологічне

здоров'я, а й фізичне. Тому дуже важливо дотримуватися інформаційної гігієни та навичок саморегуляції емоційного стану.

Також важливо розглянути довгострокові наслідки війни на суспільство. Діти, які виростають під час війни, можуть зазнати травм як і дорослі, що потім відобразиться на їх ставлення до життя, відчуття безпеки. На рівні соціального аспекту це може спричинити потребу в дуже тривалих процесах реабілітації, відновлення психоемоційного стану. Тому можна сказати, що є ряд аспектів, що може значно покращити стан людини. Одним з таких є волонтерство. Саме ця діяльність стала для багатьох людей, можна сказати, формою психологічного порятунку. Бо це не лише про матеріальне, а й спосіб психологічної адаптації. Допмагаючи іншим, людина відчуває контроль над ситуацією, важливість своєї участі у тій чи іншій справі. Волонтерська діяльність- це про взаємодопомогу та єдність народу, що дуже гарно покращує психологічний стан людини.

Беручи все до уваги, можна виділити основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості в воєнному часі, а саме:

Психологічна гнучкість особистості. Здатність особи адаптуватися до змін, приймати виклики та знаходити нові стратегії поведінки. Психологічна гнучкість допомагає відчути, що власне життя під контролем.

1. Соціальна підтримка. Відчуття, що поруч є люди, котрі зможуть допомогти, підтримка з боку сім'ї, друзів, знайомих дуже добре допомагають подолати труднощі у психологічному факторі ;
2. Сміслові орієнтири. Визначення та відчуття мети в житті, це потужний ресурс людини у кризові часи, особливо в час невизначеності. Дуже добрий приклад є волонтерство, допомога на благо країни, надає відчуття власної значущості та покликання ;
3. Фізичне здоров'я. треба пам'ятати, що від фізичного здоров'я залежить й психічне, оскільки нерегулярне або неправильне харчування, відсутність сну, фізична активність безпосередньо пов'язані з психологічним

благополуччям. Підтримка фізичного здоров'я допомагає знизити рівень стресу ;

4. Доступ до професійної допомоги. У випадку, коли загострилося питання психологічних проблем у людей, важливим аспектом став доступ до психологічної чи психотерапевтичної допомоги. Психологи та психотерапевти можуть допомогти з різними видами розладів, депресією, тривожністю, які виникають під час війни;
5. Інформаційна гігієна. Обмеження впливу негативних емоцій, можна під час фільтрування новин та дезінформації, якої на різних платформах дуже багато. Обирати тільки надійні джерела інформації, приділяти менше уваги травмуючим подіям, бо їх кожного дня все більше і більше.
Дотримуючи цих прави, можна зменшити рівень стресу та тривоги ;

Виходячи з цього, психологічне благополуччя особистості в умовах війни є складним процесом, який вимагає індивідуального підходу та підтримки на всіх рівнях(особистості та суспільний).

Військові дії створюють незвичні умови для життя, що спричиняє стрес та емоційні труднощі. Беручи до уваги ще й обмеження, що виникають під час війни, впливають на благополуччя особистості. [9]Обмеження свободи пересування(це призводить до відчуття ізоляції, втрати контролю над власним життям), розлука з близькими, обмежений доступ до інформації(особливо це стосується на окупованих територіях, де зв'язок майже відсутній, або дуже велика пропаганда окупантів. Це призводить до загострення стресу та неможливості оцінки реального становища.), перевірка документів, обмеження у вільному часі , відпочинку. Ці обмеження впливають на всі види життя, створюючи тиск на психологічний стан людини. Однак якщо стійко витримувати та відчувати підтримку, можна справитися з викликами і підтримувати відносну емоційну рівновагу.

Отже, можемо зробити висновок, що вплив війни на психологічне благополуччя особистості має пряме значення, що можуть погіршити

емоційний стан людини, посилити тривожність та інші фактори. Однак наявність внутрішніх факторів(адаптація, мета та контроль життя, емоційна саморегуляція) та зовнішніх(соціальна підтримка, психологічна, доступ до інформації) допомагає краще зберігати психологічне здоров'я. Військові дії приносять значну психологічну шкоду, однак це виклик для того, аби знайти нові можливості згуртованості суспільства, розвитку волонтерства, ресурсів самопомоги та здатності справлятися з проблемами, які відбуваються у житті.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методи дослідження психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя особистості- мета нашого дослідження. В умовах війни, важливо розуміти, що психологічне благополуччя це запорука гарного емоційного фону, рівень стресостійкості та відчуття власної цінності.

Основні етапи у емпіричному дослідженні були:

1. Опрацювання теоретичного матеріалу.

Щоб краще розуміти, що таке психологічне благополуччя особистості, були використані різні види джерел літератури та інформації. Знайдено на опрацьовано роботи дослідників, що займалися даною темою, а також підбір методик, що допоможуть в дослідженні.

2. Побудова та саме емпіричне дослідження.

На даному етапі було обрано та підібрано ряд психодіагностичних методик та математичних обробок даних. Проведення тестування та анкетування з різною віковою групою людей (від 20 до 55 років). Для емпіричного дослідження були обрані такі методики:

- Методика «самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Е. Шостром;
- Методика С. Мадді «Тест життєстійкості» ;
- «Шкала безнадійності Бека» ;
- Скорочений скринінговий «Опитувальник суб'єктивного благополуччя» ;
- «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера;

Ці методики та опитувальники допоможуть визначити рівень психологічного благополуччя особистості в умовах війни. В результаті дослідження та обробки результатів, можна визначити загальний та особистий рівень благополуччя та

дати рекомендації, щодо підвищення рівня психологічного стану опитувальних людей.

2.2. Методика «Самоактуалізаційний тест» (САТ) автор Еверетт Шостром

Мета: З'ясувати рівень реалізації особистості та її потенційних можливостей. З'ясувати рівні самоактуалізації за різними рівнями.

Сам тест складається з 126 запитань, відповідями якого є або варіант “А” або “Б”. На перший погляд здається, що тест дуже великий і займає багато часу саме у підрахуванні результатів, але тут багато шкал, за якими можна дуже добре проаналізувати психологічне благополуччя особистості. В самому тесті представлено дві базові незалежні шкали, що показують рівень самоактуалізації особистості, а саме шкала «компетентності у часі» та «шкала підтримки». Та додаткові шкали, що розкривають та поглиблюють визначення самоактуалізації: шкали ціннісних орієнтацій, гнучкості поведінки, сенситивності до себе, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення про природу людини, синергії, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби, креативність.

Процедура проведення тесту: Досліджуваний повинен обрати з двох варіантів той, що більше підходить йому, або те, що найближче до того.

Інструкція: Пропонується тест-опитувальник, кожен з яких має два речення, які позначені літерами “А” та “Б”. уважно прочитайте та дайте ту відповідь, яка стосується вас найбільше і позначтена бланку ту відповідь, яку обрали.

Обробка даних: аналіз відповіді вносяться в діаграми та визначаються рівні самоактуалізації.

Обираючи цю методику, можна визначити, як самоактуалізація впливає на психологічне благополуччя особистості, та на які аспекти краще звертати уваги, аби покращити свій стан.

2.3. Методика Сальватора Мадді «Тест життєстійкості»

Мета: Здатність особистості витримувати стресові події, зберігання внутрішніх цінностей та регуляції власного життя та діяльності.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 питань, відповідями на які є такі твердження «Ні», «Скоріше ні ніж так», «Скоріше так ніж ні», «Так». Сам тест розділяє три основні складові життєстійкості, які як залученість, контроль та прийняття ризику. Саме ці аспекти допомагають визначити рівень життєстійкості людини, що в подальшому показує її рівень психологічного благополуччя.

Процедура проведення тесту: Досліджуваний, на бланку тесту, має поставити позначку або галочку в тій комірці, в якій краще відображається його думка.

Інструкція: Учаснику пропонується пройти тест з 45 питань, відповідями яких є твердження «Ні», «Скоріше ні ніж так», «Скоріше так ніж ні», «Так». Треба обрати ту відповідь, з якою більш за все згодні або відчуваєте.

Обробка даних: для підрахунку даних, відповіді розділяються на прямі та зворотні пункти. На прямі пункти ставляться бали від 0 до 3 (твердження «Ні»-0, «Скоріше ні ніж так»-1, «Скоріше так ніж ні»-2, «Так»-3). На зворотні пункти ставляться бали від 3 до 0 (твердження «Ні»- 3, «Так»-0). Потім підсумовується бал життєстійкості і показники з трьох шкал, що були зазначені вище.

Результати цієї методики допоможуть визначити рівень життєстійкості людини, оскільки її рівень контролю за ситуацією, прийняття та вміння адаптуватися до будь-яких подій, може показати рівень її психологічного благополуччя.

2.4. «Шкала безнадійності Бека»

Мета: Дослідити, вираженість переживань за майбутнє у досліджуваних.

Виявити ризики негативного відношення до свого життя та оцінити їх.

Розробляючи дану методику, дослідники розглядали безнадійність, як спільні ознаки якої є негативне очікування найближчого майбутнього, відчуття власної негідності та «темне» забарвлення життя.

Сам опитувальник складається з 20 тверджень, на які учасник має дати відповідь, обираючи один з чотирьох варіантів відповідей, спираючись на власне почуття. Досліджуваний обирає між такими відповідями «Не згоден», «Швидше невірно», «Швидше вірно», «Абсолютно вірно».

Процедура тестування: Респондент має обрати одну відповідь з чотирьох, яка відповідає її відчуттям, виражає свою згоду або не згоду.

Інструкція: Тест складає 19 питань, на які учасник має дати відповідь та поставити позначку біля якої твердження відповідає дійсності.

Обробка даних: Для обробки даних використовуються шкала Лайкерта. Після опрацювання результатів можемо побачити те, наскільки людина або задоволена власним життям, негативний чи позитивний образ себе та визначити, чи немає проявів депресії.

2.5. «Опитувальник суб'єктивного благополуччя»

Мета: оцінка якості емоційних переживань суб'єкта діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості в собі до пригніченості, дратівливості та відчуття самотності.

Опитувальник дає змогу зрозуміти рівень суб'єктивного благополуччя особистості, використовуючи низьку тверджень. За якою опитувальний визначає рівень згоди або не згоди, виставляючи бали від одного до семи.

Опитувальник складає в собі 24 тверджень відповідями на яких респондент дає позначкою + у відповідній комірці по його рішення. Опитувальник маж 5 шкал під назвами «Зовсім ні», «Трохи», «Середньо», «Дуже сильно», «Надзвичайно сильно».

Процедура тестування: респонденту дається бланк, де біля кожного з тверджень є комірочка, в яку особа повинна поставити +. Респондент сам обирає, куди саме поставити цю позначку залежно від того, як він відчуває себе на сьогоднішній день.

Інструкція: Дати відповідь на запитання поставивши позначку + в тій комірці, з якою згодні найбільш.

Обробка даних: Опитувальник включає в себе наступні три шкали, а саме : «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Усі пункти окрім 4 мають прямий зв'язок, тобто при обробці даних якщо позначка + стоїть в комірці №2 то тоді рахується як 2 бали. Загальний рівень суб'єктивного благополуччя рахується за всіма показниками.

Використовуючи дану шкалу, можна побачити емоційний рівень опитувального, його бадьорість та оптимізм чи навпаки, пригніченість, відчуття незадоволеності та апатію.

2.6.«Шкала задоволеності життям Е. Дінера»

Мета: Визначити рівень задоволеності, або не задоволеності життя особистості, як в результаті, визначення психологічного стану.

Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) є найпоширенішим показником задоволеності життям людини. Опитування проходить в тестовій формі, дуже коротко. Складається з п'яти питань та сім відповідей. Досліджуваний обирає ті відповіді, які вважає найбільш притаманні саме йому.

Процедура тестування: тестування проводиться всього лиш за п'ятьма твердженнями. Досліджуваний обирає той варіант з одного до семи, ставлять позначку біля твердження.

Інструкція: Пропонується пройти опитування з п'яти тверджень та обрати один з семи відповідей, таких як «Цілком не згоден», «не згоден», «Швидше не згоден», «Важко відповісти», «Швидше згоден», «Згоден», «Цілком згоден», які більше підходять саме вам.

Обробка даних: за результатами тесту, інтерпретується в шкалу «Рівня задоволеності життям» в діапазоні від 5 до 35 балів. Якщо бали нижче 10- це показник дуже низького рівня задоволеності в житті, якщо ж вище 20- це вказує на достатній та високий рівень задоволеності.

Після цього тесту можна дізнатися внутрішній стан людини на цей момент часу. Її емоційний фон, оцінці рівня задоволеності від життя. Якщо показники низькі або дуже низькі, це свідчить про незадоволеність людини у власному

житті. Тим саме це показник того, чи може людина щось змінювати в собі, в своєму житті та на якому рівня вона хоче або може це зробити.

2.7. Висновок другого розділу

Отже, кожна з даних методик може нам показати в цілому, яке психологічне благополуччя особистості, її емоційний рівень, то, як людина здатна до змін та чи взагалі, готова до них. Обираючи ці методики були проведені ряд теоретичних досліджень та ретельних обробок саме цих методик.

Було підібрано шість методик, за допомогою яких визначався ряд аспектів, що включає в себе психологічне благополуччя. Кожна з методик представляла собою аспект благополуччя особистості, її суб'єктивні можливості та внутрішні стани.

«Самоактуалізаційний тест» (САТ) має на меті – великий тест що дає змогу більш яскраво та багатогранно побачити та вивчити критерії психологічного благополуччя. Саме ця методика може показати майже всі рівні благополуччя, рівні агресії, емоційного стану, сприймання та адаптування до навколишнього світу.

Методика С. Мадді «Тест життєстійкості» - за цим тестом можна дізнатися чи спроможна особистість до регуляції своєї життєдіяльності. Також важливим аспектом цього тесту є те, що можна визначити, чи може особистість контролювати, сприймати та проходити життєві ризики. Рівень адаптації до стресових ситуації, особливо в умовах війни, дуже якісно описано саме в цій методиці, оскільки поки в країні їде військові дії, кожного дня є якісь новини, адаптивні здібності людини вкрай важливі.

«Шкала безнадійності Бека»- спрямована на визначення негативного ставлення до майбутнього у різновікових груп людей. Саме ця шкала допоможе визначити, чи задоволена життям особа, чи все влаштовує її на теперішньому етапі. Теоретичною основою цієї шкали є теорія про когнітивні теорія психічних процесів. В умовах війни, коли не знаєш чого можна чекати, дана

методика якісно показує той рівень безнадійності, який зараз багато в кого дуже високий. А отже, якщо показники високі або дуже високі, людині необхідно звернутися до спеціалістів, зокрема психолога чи психотерапевта. Через свою доступність та зрозумілість, шкала є дуже зручною у використанні, оцінки ризиків та розуміння внутрішнього емоційного стану людини.

Скорочений скринінговий «Опитувальник суб'єктивного благополуччя»- використовують для загальної оцінки психологічного стану людини, її почуттям задоволеності від життя, емоційне та психологічне благополуччя. Основне призначення полягає в тому, аби виявити, наскільки людина задоволена, або не задоволена власним життям, наскільки сильно відчуває негативні чи позитивні емоції. Опитувальник дозволяє оцінити та зрозуміти, як людина оцінює власне життя, задоволення від різних аспектів(робота, стосунки, події в країні, тощо). Виявлення негативних чи позитивних емоцій, що переважають в житті, це може бути дуже корисним на сьогоднішній день, коли триває війна, щоб добре продіагностувати емоційний стан чи розладів, наприклад депресія чи тривога. А також головним аспектом є те, що опитувальник може допомогти зрозуміти, як на особистість та її емоції впливають різні види стресових ситуацій.

«Шкала задоволеності життям» Е. Дінера- простий, але ефективний метод, який вимірює, наскільки людина вважає себе та своє життя успішним. Використовується для оцінки психологічного благополуччя та виявлення проблем, які можуть бути пов'язані із депресією, тривожними розладами та іншими психологічними аспектами. Якщо ж рівень задоволеності низький або дуже низький- це може бути ознакою наявності психологічних труднощів. Шкала також дуже добре підходить для того, аби вивчити, як різні фактори (соціальні, економічні, культурні, політичні, тощо) впливають на рівень задоволеності життя. Коли в країні війна, рівень задоволеності може бути з низькими показниками, особливо для переселенців, військових та родини військових, що переживають не найкращі часи. Вимушено переміщені особи, котрі зіткнулися з тим, що покинули власну домівку, можуть дуже чітко

відчувати незадоволеність життям, оскільки звичний стиль життя зруйнований обставинами.

Загалом шкала є універсальним засобом для оцінки якості життя особистості з точки зору самої людини і виявляє загальні суб'єктивні відчуття життєвої задоволеності та благополуччя.

Отже, роблячи висновок, можна сказати, що ці методики дозволять нам визначити об'єктивні дані на суб'єктивне сприймання людиною власного життя і майбутнього. Застосовуючи ці методики ми можемо визначити ще те, які можуть бути психологічні проблеми особистостей, оцінити загальний рівень задоволеності життям та відчуття щастя та позитивні емоції, що є ключовими аспектами у психологічному здоров'ї. Окрім цього можна визначити, як військові дії вплинули на психологічне благополуччя особистості, фактори цього та як можна подолати труднощі через це.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Етапи проведення емпіричного дослідження

Окрім підбору та проведення ряд методичних завдань, нами були опрацьовані й організаційні питання. А саме проведення та аналіз методик, які допомагають у визначені тих проблем чи питань, що постали перед нами.

Які ж етапи підготовки були:

1. Визначення проблеми, підбір методик та формулювання мети дослідження.

На цьому етапі, було підібрано та детально описано практичну частину нашого дослідження, а саме методики та опитувальники, завдяки яким ми могли чітко визначити цілі дослідження. Проведення опитування проводилося на базі гімназії №25 м. Полтави, було задіяні вчителі та тех. працівники різних вікових категорій.

Респондентам було надано ряд друкованих та електронних опитувальників, проведено інструктаж з проходженням методик, під час яких зберігалась анонімність.

2. Аналіз та інтерпретація даних.

Отримані результати оброблялися за допомогою статистичних методів, щоб проаналізувати стани психологічного благополуччя особистості. По кожній з методик було зроблено та структуровано певні висновки, які в подальшому показали загальні данні по психологічному благополуччі. Кожний показник з методик пояснювався відповідно до ключа, що був описаний в методиках, а також опрацьовано та виставлено в структуру аналіз методик, що не мали глибшого пояснення. В цілому, вибірку респондентів склало 47 осіб.

3. Формулювання висновків та рекомендацій

На основі проведених методик та опитування, робилися висновки щодо психологічного благополуччя осіб в умовах війни за різними віковими категоріями. Якщо поставали проблеми в питаннях психологічного благополуччя, надавалися ряд практичних рекомендацій, які в подальшому можуть допомогти людині покращити свій стан як фізичний так і психологічний.

3.2 Опис та аналіз дослідження психологічного стану благополуччя особистості.

3.2.1. Аналіз методики по самоактуалізації особистості

Методика «Самоактуалізаційний тест» (САТ) автором якого є Е. Шостром, має важливу функцію у дослідженні психологічного благополуччя особистості, оскільки сама методика має ряд аспектів, що більш розгорнуто дослідити психологічне благополуччя. Самоактуалізація - одна з центральних концепцій психології, адже передбачає прагнення людини до реалізації власного потенціалу, досягнення внутрішньої гармонії та точно оцінити відповідність між власним потенціалом та діяльністю. Використовуючи дану методику, ми можемо глибше вивчити механізми, що підвищують рівень розвитку емоційної стійкості, усвідомленості та пошук сенсу життя, особливо в умовах війни. Таким чином ця методика не тільки розширює розуміння внутрішнього розвитку особистості, а й надає практичні рекомендації людині, щоб підвищити рівень психологічного благополуччя.

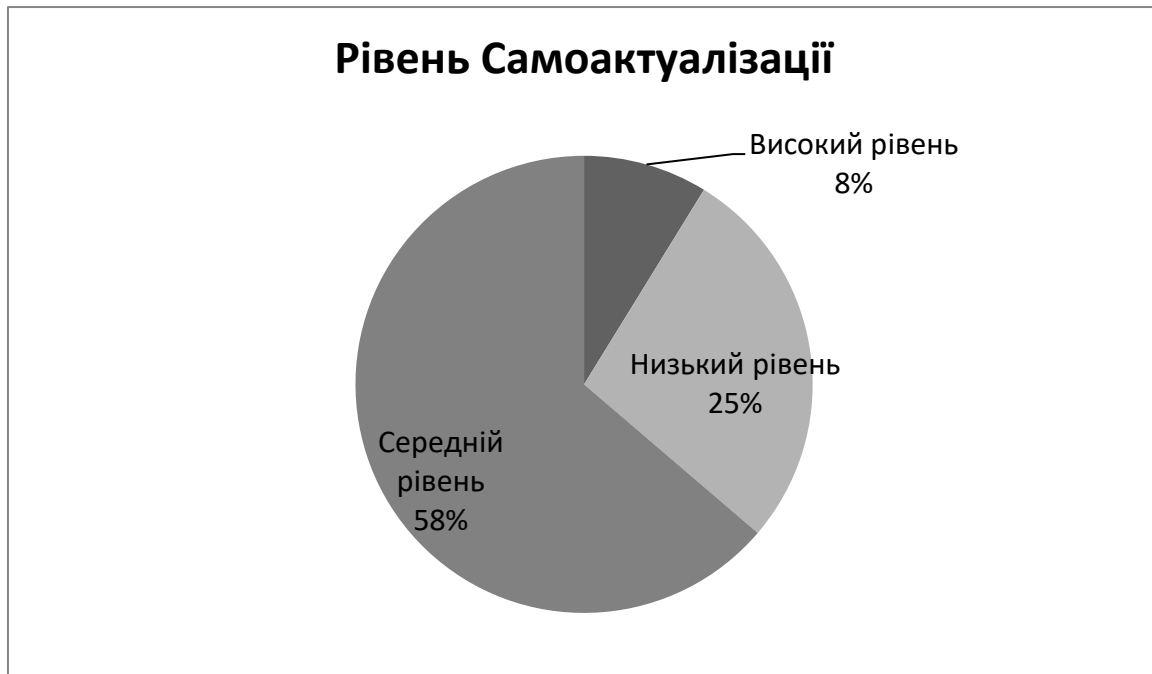


Рис. 3.1 Показники рівня самоактуалізації особистостей

Якщо подивитися на діаграму (рис.3.1) то можна побачити загальні рівні само актуалізації особи за результатами тестування. Можна побачити, що високий рівень мають лише 8%, а це означає, що людина активно реалізує свій потенціал, використовує свої здібності та таланти по можливості або в повну її міру. Такий рівень показує, що особа досягає своїх цілей, може усвідомити свою цінність та відчуває себе задоволеною та повноцінною.

Найбільший відсоток в дослідженні має середній рівень само актуалізації, 58%, який означає ,що людина частково реалізує власний потенціал, через певні бар'єри, які обмежують повну само актуалізацію. Така особа може відчувати задоволення від досягнутого, але не до кінця усвідомлювати істинні свої цінності чи цілі на життя та головне, недостатньо використовувати власні можливості.

Також можна побачити на діаграмі низький рівень, 25%. Це означає, що людина не до кінця реалізує власний потенціал, не має або не може досягнути своїх цілей та не використовує ніяких інструментів для розвитку талантів або цілей. Такі люди можуть відчувати, що їх життя не має сенсу, все дуже погано або цілі, які вони можуть поставити не мають ніякого значення. Це

може призвести до депресії, низької самооцінки та почуттям незадоволеності життям. В умовах військового стану, такі показники можуть проявлятися у людей ВПО та військових, котрі повернулися з лінії зіткнення, родинам загиблих та інші.

Також було проведено обрахунки даних методом кореляційних розрахунків показників між собою(Додаток Д). Були окреслені найголовніші прямі зв'язки, $p < 0,001 (0.6164)$. Якщо проаналізувати кореляційні зв'язки між аспектами, можна побачити, що сама самоактуалізація має сильні зв'язки майже з усіма аспектами, а саме «Орієнтація у часі», «Підтримка», «Ціннісна орієнтація», «Гнучкість поведінки», «Спонтанність», «Синергія», «Контактність» «Креативність».

Отже, шкала «Орієнтація у часі» ($r = 0.81885$ при $p < 0,001$) вказує на те, чи здатна людина жити в теперішньому моменті. Високий показник показує, наскільки людина фокусується на тут - і- зараз, а не минулому чи майбутньому. Високий показник свідчить про те, що більшість з опитуваних мають здатність цінувати кожен момент життя, здатність фокусуватися на сьогоднішньому. «Підтримка» ($r = 0.96928$ при $p < 0,001$) вказує на високий показник, а це означає, що люди здатні самостійно ухвалювати рішення, спираючись на власні цінності та переконання, схильні зберігати свою індивідуальність, навіть якщо є тиск з боку оточення. «Ціннісна орієнтація», ($r = 0.72253$ при $p < 0,001$) показує, наскільки людина має стійкі життєві ідеали, цінності та переконання, якими керується її рішенням та прагненням до самореалізації. Чим вище у людини рівень само актуалізації, тим вище показник ціннісної орієнтації. «Гнучкість поведінки», ($r = 0.913$ при $p < 0,001$)- це здатність людини до адаптації, змін та контролювати своєю поведінкою залежно від ситуації. Високий показник може свідчити про те, що особа може бути гнучкою, адаптивною. «Спонтанність», ($r = 0.91399$ при $p < 0,001$) оцінює здатність людини виявляти справжні емоції, вільно говорити про свої почуття. Високі показники вказують на здатність особи діяти щиро, спонтанно. Така людині легко адаптується до ситуацій що сприяє особистому зростанню.

«Синергія», ($r = 0.65738$ при $p < 0,001$) уміння гармонійно поєднувати цінності та погляди, які дозволяють особі досягти глибшого розуміння себе та світу навколо. Високі показники вказують на те, що людина здатна знаходити рішення в складних ситуаціях та приймає життєві труднощі, як можливість до саморозвитку. «Контактність» ($r = 0.77686$ при $p < 0,001$) показує, що особи з високим рівнем, може з легкістю будувати довірливі та міцні стосунки. Зазвичай, такі особи відкриті та здатні до щирих почуттів, уважні до емоцій та потреб інших, а це сприяє особистісному благополуччю та розвитку самоактуалізації. «Креативність» ($r = 0.8746$ при $p < 0,001$) відображає, наскільки індивід відкритий до нових можливостей, нового досвіду. Тут не лише про мистецтво, а й про сфери життя, включаючи життєві проблеми та тривоги. Високий показник вказує на те, що індивіди здатні мислити нестандартно, вирішують проблеми нетрадиційно та активно шукають нові способи вираження себе.

Можемо також бачити, що деякі шкали мають сильний зв'язок між собою. На даному етапі розглянемо одну зі шкал, а саме «Орієнтація у часі». Отже шкала «Орієнтація у часі» має зв'язки зі шкалами «Підтримка» (0.78777 при $p < 0,001$) може свідчити про те, що індивіди вміють жити теперішнім моментом та здатні за зменшення потреби в зовнішній підтримці. Наявність високого рівня підтримки у осі може бути дуже важливою для людей, які мають проблеми з орієнтацією у часі, оскільки підтримка зі сторони може знизити тривогу та покращити психологічний стан людини. «Гнучкість поведінки» ($r = 0.75174$ при $p < 0,001$) здатність особи жити в теперішньому моменті, адаптації до життя в цей час. В умові війни цей фактор багато хто підтягнув, оскільки майже кожний день ми стикаємось з проблемами, які потребують від нас пошук нових можливостей подолання цих проблем. «Спонтанність» ($r = 0.7757$ при $p < 0,001$), особи можуть жити в теперішньому часі та поєднати спонтанність. Здатність бути спонтанним і не заціклюватися на майбутньому чи минулому може зменшити стрес і тривогу, що дуже позитивно впливає на психологічне благополуччя. Отже, можна сказати, що високі показники шкал демонструють

нам, що респонденти можуть приймати навколишній світ, адаптуватися до нього, та приймати рішення, залежно від ситуації навколо. Це гарний показник того, що навіть в умовах війни, люди змогли адаптуватися, приймають рішення, мають підтримку оточуючих.

Також в таблиці ми можемо побачити слабкі зв'язки між шкалами, що може означати, що деякі показники можуть бути індивідуальні та за потреби, розраховуватися окремо. У такому разі, ми можемо сказати, що різні аспекти, наприклад цінності чи цілі на життя, мотивація та інші, можуть розвиватися окремо один від одного, що призводить до внутрішньої дисгармонії особистості. Також можна зазначити, що зовнішні фактори, от як наприклад війна, може впливати на само актуалізацію та психічне благополуччя особистості. Через це, люди можуть бути більш орієнтовні на виживання, чим на особистий розвиток. Шкали «Орієнтація у часі» та «Сенситивність» ($r=0.44209$ при $p<0,001$) мають слабкий зв'язок, що означає те, що респонденти мають певні труднощі у балансі між теперішнім та майбутнім або минулим, (більшість респондентів відзначились низькими показниками), реагують емоційно на чуттєві аспекти навколишнього світу. «Орієнтація у часі» та «Самоповага» ($r=0.38463$ при $p<0,001$) свідчить про те, що у поєднанні впевненості у собі та здатність планувати своє життя та цілі, виникають труднощі. Такий результат може вказувати на те, що потрібно більше приділяти увагу до самоповаги, формулювання навичок щодо поставлення цілей на життя. Підвищення рівня самовпевненості зможе допомогти особам досягти стабільності та усвідомлення власних цілей, що позитивно впливає на психологічне благополуччя особистості. Також важливо відмітити шкали «Орієнтація у часі» та «Пізнавальні потреби» ($r=0.16323$ при $p<0,001$), оскільки стан респондентів, що пов'язаний з тривожністю і невизначеності щодо майбутнього може вказувати на специфічний психологічний стан. Таким чином слабкий зв'язок між цими шкалами може відображати адаптивну реакцію на події, в яких пріоритетом є виживання, а не навчання чомусь новому. Тому

треба створити можливість до поступового повернення зацікавленості до пізнавальних на навчальних цілей.

З цих результатів можна зробити висновок, що загалом в умовах війни, можна очікувати послаблення між деякими шкалами, особливо тих, що пов'язані на довгостроковими цілями, самооцінкою. Можемо побачити, що є тенденція у зростанні значення базових потреб, таких як безпека чи автономія. Це вказує на те, що особа змінює пріоритети у бік практичного та адаптивного підходу, зумовлюючи умови.

3.2.2. Аналіз тесту на життєстійкість

Цей тест може нам показати, наскільки людина може справлятися зі стресом, стресовими ситуаціями та як знаходити мотивацію у труднощах, що в подальшому позитивно впливає на психологічне благополуччя. Концепція життєстійкості базується на трьох компонентах, а саме:

- Залученість – це зберігання та підтримка емоційного балансу. Особи, що підтримують зв'язок з іншими, займаються роботою, менше схильні до відчуття ізоляції, відчаю та втрати контролю над ситуацією.
- Контроль – здатність людини впливати на ситуацію навколо себе. Контроль стає більш ускладненими через відчуття невизначеності. Цей аспект допомагає визначити, чи вмєє та може контролювати людина себе, навчена навичками самозахисту та планування дій на випадок стресової ситуації.
- Виклик – схильність особистості розглядати труднощі не як загрозу, а можливість для зростання та розвитку. У військовий стан виклик стає не просто можливістю, а необхідністю для розвитку навичок виживання. Шкала показує, як людина ставиться до змін і труднощів у житті.



Рис. 3.2. Розподіл рівня залученості.

Як ми можемо побачити, на діаграмі показані результати рівня залученості за тестом життєстійкості (Рис.3.2.). За результатами дослідження середній показник має найбільший відсоток, 62,2%, низький 35,7%, а також ми можемо побачити, що високий рівень взагалі відсутній, тобто 0%.

Отже, середній показник залученості(62,2%) може свідчити про те, що людина частково зберігає інтерес до життя, справ що вона робить, але при цьому може відчувати труднощі з підтримкою мотивації в стресових ситуаціях. В умовах війни такий показник вказує на те, що респонденти можуть виконувати повсякденні справи, але не завжди з ентузіазмом чи натхненням. Шукають підтримку чи якісь поради від інших, оскільки може відчувати невпевненість у своїх діях чи виконанні завдання самостійно. Часом відчують емоційне виснаження.

Низький показник(35,7%) показує труднощі у респондентів до активності, інтересу до життя. Респонденти можуть зіткнутися з рядом психологічних проблем, а саме:

1. Відчувати відчуженість і ізоляцію, тобто мало або зовсім не кому ні кують з іншими, можуть уникати підтримку, що призводить до зниження емоційного стану, який в свою чергу погано впливає на психологічне благополуччя.

2. Втрата інтересу до життя, апатія. Особи перестають бачити сенс у повсякденних заняттях, втрата до власних інтересів. Респонденти можуть відчувати себе безсилим перед обставинами, що погіршують їх психологічний стан і може перешкоджати ефективно реагувати на теперішні виклики.

Також ми можемо бачити, що відсутній високий показник замученості. В умовах військового стану це може означати, що респонденти уникають активного участі у житті, мають складності у прийнятті рішень. Такі люди можуть бути схильні до депресивних станів чи емоційного вигорання. Важливо працювати на відновленням сенсу життя навіть у складних стресових ситуаціях, це допоможе емоційно стабілізувати свій стан, покращить психологічне здоров'я.



Рис.3.3. Розподіл рівня контролю

За даними дослідження ми маємо високий(7,1%), середній (64,2%) та низький (28,5%) рівні шкали «Контроль». Відсотки цієї шкали показано на рис.3.3. Цей розподіл означає, що більшість респондентів мають саме середній рівень

контролю(64,2%), що свідчить про здатність частково відчувати вплив на власне життя, вміння контролювати його. Часто такі люди можуть відчувати певну невизначеність чи сумнів про те, наскільки вони здатні змінити ситуацію, але при цьому, здатні пристосуватися та реагувати на виклики. . Однак дуже значна частина респондентів має низький рівень(28,5%), що може означати тривогу, відчуття безпорадності перед обставинами. Такі особи зазвичай вважають, що багато подій і обставин в житті є неконтрольовані, що в свою чергу призводить до тривог та безсилля. Важливо працювати над підвищенням почуттів власної впевненості у своїх силах. Лише 7,1% людей мають високий рівень, який вказує впевненість у своїх здатностей керувати своїм життям та подолання труднощів. Такі особи здатні до ефективно адаптуватися до екстремальних ситуацій, зберігаючи при цьому свій психологічний стан та може приймати рішення в умовах стресу та тривоги.



Рис.3.4. Розподіл рівня виклику

Також ми можемо побачити, що на діаграмі(рис.3.4) зображено шкалу «Виклик», яка відображає як людина може бути готова до подолання труднощів, як взагалі ставиться до змін у власному житті. Ми бачимо, що

високий та низькі показники мають однакову кількість відсотків – 14,2%, при цьому середній показник має найбільший відсоток – 71,4%.

Високий показник вказує на те, що особи сприймає складні ситуації як можливість до росту та розвитку своїх вмінь. Вони готові ставати сильніші через пережиті труднощі та здатні на подолання нових викликів. Люди з високим рівнем виклику здатні краще за інших справлятися з психологічним навантаженням, особливо в умовах війни через постійні стресові ситуації, втрати та небезпеки. Також такі люди здатні залишатися вмотивованими і зберігати надію навіть тоді, коли ситуація здається безвихідною, що є важливим аспектом для підтримки свого психологічного благополуччя.

Середній показник та найбільший у відсотках вказує на те, що такі люди сприймають труднощі як виклик для розвитку себе, так і може відчувати сумніви чи тривогу до змін. Вони здатні до адаптації, але ще не завжди активно шукають способи для саморозвитку. Середній рівень також вказує на те, що люди можуть відчувати певну невпевненість у своїх силах і здатності справлятися з труднощами. Дуже часто ставить під сумнів здатність керувати ситуацією, але не втрачає надію. Частим явищем серед таких людей є коливання між активністю та пасивністю. Це проявляється так, що людина може діяти дуже активно, шукає рішення або допомагає іншим, але потім може відчувати втому або небажання взагалі нічого робити, уникає тих ситуацій, в яких могла б бути корисною.

Низький показник показує те, що респонденти схильні сприймати труднощі та виклики як негативний факт та загрозу. Вони уникають нових ситуацій, труднощів через те, що впевнені у власній невдачі. Люди відчують сильний стрес та тривогу через зміни у житті, що призводить до відчуття безсилля, уникання чогось нового та сильний стрес. Через війну, люди з низьким рівнем контролю можуть бути вразливими до психічних захворювань, таких як депресія, емоційне вигорання



Рис.3.5. Загальний відсоток життєздатності

Загалом, ми можемо бачити результат по всім шкалам, а отже й рівень життєздатності особистості. (рис.3.5.) Високий(7,1%) , середній(64,2%) та низький(28,5%). Загалом життєстійкість - це здатність справлятися з труднощами, стресовими подіями, тривожністю та ряд психологічних аспектів, що можуть перешкоджати психологічному благополуччю. Життєстійкість це не тільки про вміння витримати тяжкі та стресові ситуації, а й прийняти уроки з низ, зрозуміти та навчитися чогось новому.

Високий показник свідчить про те, що респонденти з даним показником здатні адаптуватися до умов, що викликають стрес та тривогу. В умовах війни це й показник внутрішньої сили та здатність до відновлення після пережитих стресів та труднощів. Вони здатні зберігати спокій та контролювати власні емоції у різних стресових ситуацій, не даючи змогу емоціям брати контроль. Під час війни, такі люди можуть навіть брати на себе роль лідера та допомагати іншим в ситуаціях, де емоції або зайві, або менш важливі.

Середній і найвищий показник вказує майже теж саме що й високий, але її здатність адаптуватися до змін і відновлення після може обмежений рівень та варіюватися залежно від ситуації. Такі люди часто мають моменти слабкості,

але загалом, можуть прийти до шляху подолання цього негативного аспекту. З труднощами в загальному справляються, але їм потрібна підтримка або час для відновлення. Люди часто відчують стрес особливо в умовах війни, але при цьому намагаються адаптуватися до змін. Вони переживають так само паніку та стрес, але шукають підтримку або рішення, щоб прибрати негативні емоції. Загалом такі люди вразливі до стресу чи психічних захворювань, але за умови підтримки, розвитку стратегій та рішення подолання їх, вони можуть покращити свою здатність ефективно вирішувати складні життєві виклики, що в подальшому позитивно впливає на психологічне здоров'я

Низький рівень життєстійкості показує нам те, що такі люди мають ряд проблем, таких як важко переживають стрес, тривогу, мають слабкі адаптивні здібності. Вони мають обмежену здатність до справляння з труднощами, які виникли в у житті, швидко виснажуються як фізично так і емоційно. В наших реаліях такі люди часто відчують паніку, страх, що спричиняє обмеження у вирішенні проблем. Вони постійно шукають підтримки у інших, покладаюся виключно на інших, бо самі не здатні вирішити ряд проблем. Тобто стають пасивними учасниками кризових ситуацій, сподіваючись виключно на допомогу інших. Таким чином, через підтримку та ряд психологічних допомог, люди з низьким рівнем можуть покращити свою життєстійкість і здатним більш краще вирішувати проблеми та пристосовуватися до змін.

3.2.3. Показники та аналіз шкали безнадійності

В умовах сьогодення, військові конфлікти можуть створювати додаткові стресові фактори, що безумовно впливають на психіку людини, а отже й страждає її психологічне здоров'я. втрата близьких, домівки, обстріли та інші фактори можуть значно підвищити рівень безнадійності навіть у тих людей, котрі не мали проблем із психологічною стійкістю. Нам було цікаво дізнатися, наскільки респонденти відчують безнадійність та песимізм щодо свого майбутнього. Адаже при виявленні цих факторів можна дізнатися, чи має людина схильність до депресії та як саме може вплинути такі фактори на психологічне

благополуччя. Отже за тестом ми маємо показники «помірна безнадійність» та «легка безнадійність». За результатами опрацьованого тесту, високий рівень не було виявлено.

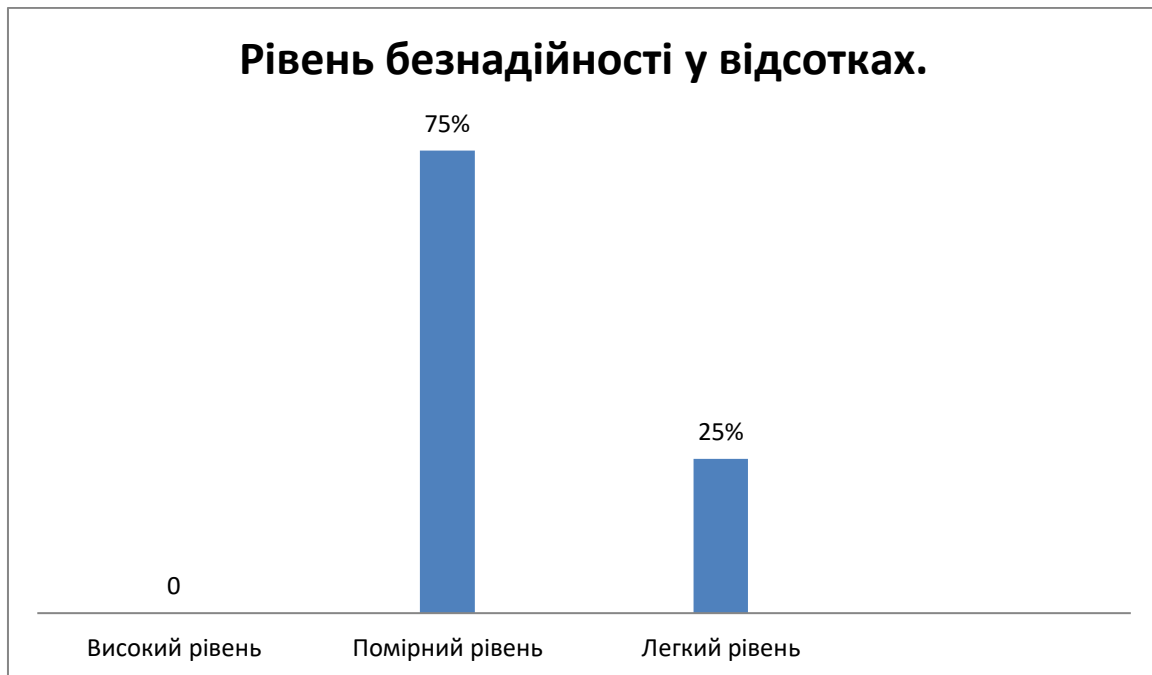


Рис. 3.6. Загальний рівень безнадійності у відсотках

«Помірна безнадійність»- 77,7% опитаних респондентів мають саме такий показник (Рис.3.6). Що це означає, те, що особи можуть відчувати певний песимізм та переживати тривогу щодо майбутнього, але це не критичний рівень, і не свідчить про повну втрату надії на краще. Причиною помірною показника може бути;

- період труднощів та стресу. Це реакція на складні ситуації, як наприклад війна чи економічні труднощі, нестабільність та інше;
- Тимчасові негативні емоції. Безнадійність може виникнути у період емоційного зниження або під час стресової ситуації, коли здається, що все так погано буде навіть у майбутньому;
- Відчуття невизначеності. Людина має певні сумніви до того, як буде складатися її майбутнє. Але при цьому особа вважає, що попри складнощі та поганий емоційний фон, вірить, що ситуація покращиться.

Роблячи висновок, ми можемо сказати що «помірна безнадійність» не є критичною, але вказує на те, що потрібна емоційна підтримка, або методи для покращення власного стану.

«Легка безнадійність»- 22,2% вказує на мінімальний рівень відчуття невпевненості, яке не переростає у відчуття безвиході. Такий рівень зазвичай визначають як природній у складних ситуація. Особи з таким рівнем можуть відчувати легку тривогу чи стрес по відношенню до свого майбутнього, але зазвичай зберігає спокій, оптимістичний настій. Навіть в умовах війни, люди з легким рівнем безнадійності переживають важкі емоційні моменти, але попри всі обставини, спроможна справитися з ними. Вони можуть зберігати здатність фокусувати свою увагу на позитивних аспектах життя, ставити перед собою короткострокові цілі та виконувати їх, а отже, можуть спокійно і розсудливо вірити у власне майбутнє. У таких людей рівень психологічного благополуччя значно вищий, ніж у інших, адже одною з складових благополуччя є позитивне ставлення до свого майбутнього.

Отже, ми можемо зробити висновок, що опитані респонденти мають певні тривожні та песимістичні настрої щодо свого майбутнього, адже це не дивно особливо в воєнні дні, коли майбутнє дуже тумане та невизначене. Але ці показники не є критичними, але все одно потребують певної психологічної допомоги. Потреба в підтримці як з боку близьких, так і з боку професійної діяльності можуть добре допомогти у подоланні проблем. Важливо своєчасно виявити проблеми, що турбують людину та почати працювати з ними через самодопомогу, психологічну допомогу.

3.2.4. Опитувальник суб'єктивного благополуччя (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер). Аналіз результатів

Методика допомагає нам виявити, як особистість відчуває щастя, задоволеність від власного життя та її емоційний стан. Нам було важливо дізнатися, як сприймають своє життя особистості, наскільки задоволеним та щасливими вони почуваються. В умовах війни цей опитувальник може бути гарним інструментом

для розуміння того, який на даному етапі рівень психологічного благополуччя особистостей, їх здатність до адаптації та рівень для подальшого відновлення. Дана методика включає в себе три основні шкали, а саме «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя», «Стосунки».

Отже, шкала «психологічне благополуччя» оцінює, чи людина почувається задоволеною своїм життям, наскільки відчуває баланс між різним аспектами її життя. Та і основне що нам важливо, чи здатна особистість зберігати емоційну стабільність, як вона сприймає нову реальність та чи готова вона до адаптації.

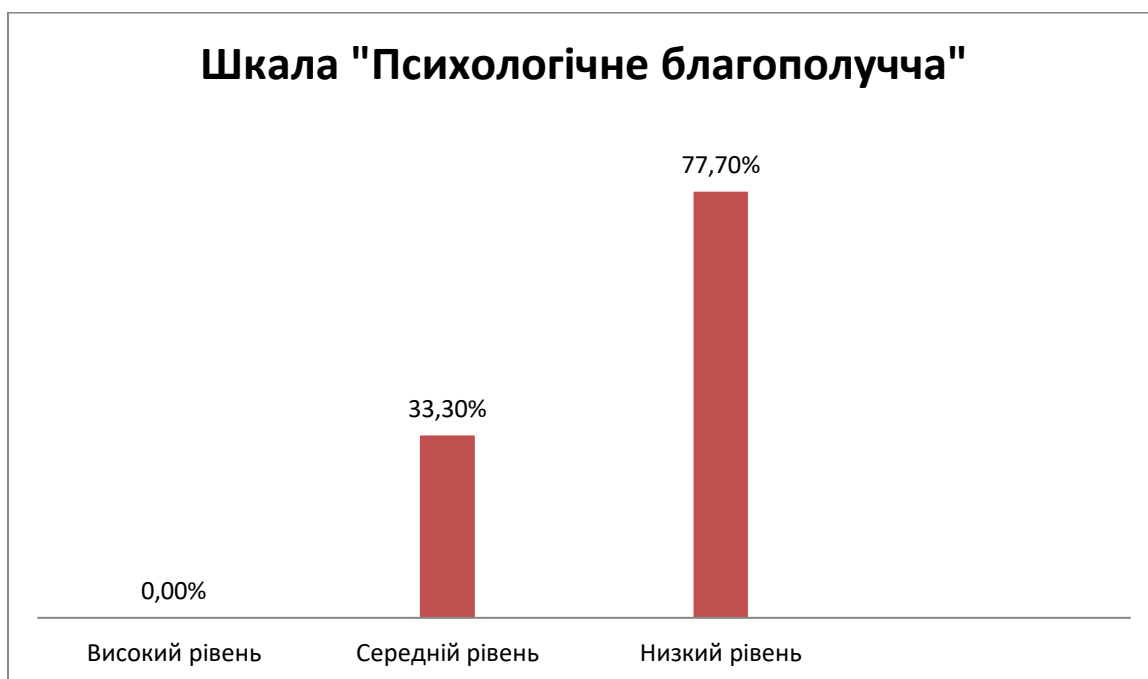


Рис. 3.7. Рівні «психологічного благополуччя»

Так в шкалі є три рівні, це «Низький», «Середній», «Високий». Як показали результати(Рис.3.7.), у опитаних респондентів не виявлено «Високого» рівня, а отже відразу є висновок, що у таких людей є проблеми зі збереженням внутрішньої гармонії, пошуком ресурсів для підтримки благополуччя. Також це може свідчити про те, що в таких людей підвищений рівень стресу та тривожності, їх емоційний стан може бути постійно негативним, через різні переживання. Але в умовах війни це не є рідкістю, а отже можна сказати, що це є нормальна реакція на зовнішні обставини. Такі люди потребують підтримки та допомоги у відновленні свого психологічного стану.

Низький рівень, а це найбільший показник в даній шкалі(77,7%), вказує на те, що в умовах сьогодення люди стикаються з психологічними труднощами, що негативно впливають на здатність адаптуватися до стресу, підтримувати свій емоційний стан та знаходити сенс життя. Через постійний стрес та тривожність, виникає ряд психосоматичних проявів, таких як часті головні болі, безсоння, втома, відчуття постійного фізичного виснаження. Причинами низького рівня можуть стати такі фактори: Травматичні події(небезпека життя, насильство чи втрата), хронічний стрес (постійне відчуття невизначеності). Тому як вже було вище сказано, це нормальна реакція на зовнішні проблеми та фактори, особливо в умовах війни, а отже важливо своєчасне втручання та підтримка, які допоможуть покращити психічний стан та надасть сил на відновлення.

Середній рівень (33,3%) показує нам те, що людина в загалом здатна впоратися з проблемами та труднощами, але її психологічний стан дещо нестабільний. Особи з середнім рівнем мають певний баланс між негативними аспектами та позитивними. Наприклад вони можуть відчувати змішані емоції. Так радість може чергуватися з тривогою. Надія з апатією. Якщо у низького рівня може бути відсутній сенс життя, люди з середнім рівнем мають певні життєві цілі, але вони можуть здаватися розмитими через невизначеність. Нерідко виникає сумнів щодо своїх рішень, правильність їх виконання чи дій. Причинами середнього рівня можуть бути : Коливання настрою(тривога чи втома), Переживання стресових подій, але в помірному режимі(люди мають сили до адаптації, але з певними труднощами). Отже середній рівень є ознакою того, що особи мають невеликий, але запас сил та стійкості, але емоційний стан коливається залежно від того, в якому психологічному стані знаходиться людина.

Шкала «фізичне здоров'я та благополуччя» дає оцінку фізичного стану людини, її сприйняття її фізичного стану, рівень активності. При цьому аналізі ми можемо зрозуміти, як фізичне самопочуття впливає на загальний рівень суб'єктивного благополуччя.



Рис. 3.8. Рівень фізичного здоров'я та благополуччя.

Ми можемо бачити, що в даній шкалі відсутній «Високий рівень» які ж можуть бути причини відсутності цього рівня: фізичне здоров'я(наявність хвороб чи їх загострення), життєвий ритм(відсутність нормального режиму сну, регулярного харчування, нестача фізичної активності або навпаки надмірні навантаження), психологічний фактор(стрес, тривожність). Отже, відсутність високо рівня фізичного благополуччя вказує нам на те, що особи мають звернути увагу та своє фізичне здоров'я. не обов'язком одразу займатися спортом чи вправами, регулярні медичні огляди, забезпечення базових потреб, таких як сон, харчування, можуть значно покращити фізичний стан. Важливо працювати над відновленням сил, щоб уникнути погіршення стану та підвищити загальний рівень психологічного благополуччя.

Середній рівень (30%) вказує на те, що особи в цілому мають нормальний фізичний стан, але є деякі проблеми чи обмеження, які впливають на їх енергію та активність.

На що саме вказує середній рівень: Задовільний фізичний стан(організм функціонує добре, але можуть бути відчуття зниженого рівня енергії чи легка втома.). Помірна енергія(Особи мають сили для виконання завдань, але іноді

відчують потребу у розвантаженні.). Невеликі проблеми із здоров'ям(Незначні проблеми зі сном, легка втома.) Вплив стресу(взаємозв'язок між емоційним та фізичними станами, наприклад тривога може призводити до тимчасових фізичних симптомів). Роблячи з цього висновок можна сказати, що середній рівень свідчить про стабільний, балансуєчий рівень фізичного стану. Є певні обмеження чи нестача енергії, але в цілому загальний фізичний стан має задовільний рівень. Можливо можна взяти до уваги невеликі зміни до способу життя, аби покращити благополуччя.

Низький рівень (70%) має найбільше опитаних респондентів. Такий показник вказує на те, що особи мають проблеми з фізичним станом або обмеження, що впливають на здатність виконувати завдання. Це може бути як і хронічні захворювання, травми , так і високий рівень стресу, емоційне виснаження.

На що вказує низький рівень: Проблеми зі здоров'ям(Хронічні хвороби, фізичні травми або захворювання, що обмежують здатність нормально виконувати завдання) Низький рівень енергії(Відчуття втоми навіть після відпочинку або сну), вплив стресу(Стрес, тривога викликають фізичні симптоми, Що суттєво впливає на самопочуття).

Які ж можуть бути наслідки: Зниження рівня якості власного життя(труднощі у повсякденному житті через фізичні можливості). Погіршення психоемоційного фону(може призвести до відчуття безнадійності та постійної тривоги).

Покращити свій фізичний стан можна, якщо вчасно звернутися до фахівців. Психологічна консультація може бути якісною в цих умовах, аби знизити рівень стресу та підвищити якість фізичного стану. Також гарним буде розпочати робити навіть помірні фізичні навантаження, прогулянки чи зарядка зранку можуть покращити самопочуття та підвищити рівень благополуччя.

Остання шкала «Стосунки» характеризується якістю і впливу міжособистісних відносинах на рівень благополуччя особистості. Шкала показує, наскільки особа задоволена своїм соціальним становищем та підтримкою, які отримує.



Рис. 3.9. Рівень шкали «Стосунки»

Як бачимо в цій шкалі відсутній високий рівень. Високий рівень значив би про те, що у респондентів є якісні, підтримуючі міжособистісні зв'язки, які позитивно впливають на стан благополуччя. Високий рівень вказує на те, що у особа знає, що має близьких, які вислухають, допоможуть у складних ситуаціях, почуття приналежності, тобто високий рівень вказує на те, що людина відчуває себе частиною колективу, сім'ї чи спільноти. Такий рівень дає змогу зрозуміти, що соціальні зв'язки - це ресурс для емоційного, психологічного та фізичного благополуччя. Такі стосунки допомагають людині долати труднощі, мати почуття стабільності та зберігати позитив навіть у тяжких умовах.

Середній рівень (40%) вказує на те, що особи мають соціальні зв'язки, які майже задовольняють її потреби у базових аспектах, але не є повністю гармонійними чи дружніми. Такі стосунки зазвичай можуть бути як джерело підтримки, так і напруження.

Середній рівень вказує на те, що особи помірно задоволені своїми стосунками з іншими. Тобто має певні зв'язки, які є значущими для них, але відчуває, що щось не так. Також може частково відчувати себе приналежним до чогось,

спільноти, групи, але не повністю, але головним фактором середнього рівня є те, що існує баланс між позитивом та негативом. У стосунках є моменти підтримки, радості та гармонії, але іноді й моменти розчарування чи напруженості.. отже роблячи висновок по середньому рівню можна сказати, що соціальні зв'язки є , але вони не завжди задовольняють потребу у підтримці чи близькості. Як результат часті конфлікти, непорозуміння та замкнутість осіб. Для покращення рівня слід звернути увагу на розвиток відносин, будувати більш глибоких та довірливих стосунків.

Низький рівень(60%) показує проблему у побудові стосунків чи соціальній підтримці. Це проявляється потім як відчуття самотності, недовіри до інших та нездатність отримувати підтримку і взаємодію з іншими.

Низький рівень вказує на те, що особи можуть відчувають соціальну ізоляваність, недостатність соціальної підтримки(тобто люди не мають надійного оточення, до якого можна було б звернутися у разі допомоги, відчуття, що ніхто не зможе зрозуміти або підтримати у складних ситуаціях). Конфліктність, емоційна закритість та низька якість стосунків(навіть якщо зв'язки існують, вони не є глибокими та мають поверхневий рівень)

До чого це може призвести: підвищений рівень депресії, хронічного стресу чи тривоги, зменшення активності у соціальних взаємодіях, нездатність будувати стосунки.

Для того аби покращити цей рівень, важливо працювати над довірою, готовністю ділитися своїми переживаннями та емоціями. Робити маленькі кроки до підвищення рівня соціальної активності, участь у групових заходах або навіть ініціювання розмов. У разі глибокого відчуття самотності чи ознаками депресії,краще звернутися до психолога чи психотерапевта.

Отже беручи всі три шкали, ми можемо зробити та проаналізувати загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистостей



Рис. 3.10. Загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистостей.

Як бачимо на діаграмі(Рис. 3.10.) високий рівень суб'єктивного благополуччя відсутній. Високий показник свідчить про високий рівень задоволеності життям, баланс у фізичному, емоційному та соціальній сферах. В умовах війни особи мають ресурси для подолання труднощів і є джерелом підтримки для інших.

Середній рівень(30%)- це баланс між позитивом та негативом. Люди частково задоволені своїм життям, але можуть відчувати періодично стрес чи брак підтримки. У кризових умовах є ризик погіршення благополуччя, якщо інші аспекти не мають стабільність.

Низький рівень(70%) мають більшість респондентів, що свідчить про незадоволеність життям, відчуття безвиході та тривалі труднощі у фізичній, емоційній та соціальній сферах. Це означає, що особи важко адаптуються до стресів, кризових умов, потребують значної уваги до відновлення власних ресурсів.

І умовах війни, рівень суб'єктивного благополуччя стає головним фактором здатності людини витримувати стрес, тривогу чи адаптацію до змін, підтримку інших та себе. Так як ми бачимо що низький рівень переважає в усіх аспектах,

ми можемо зрозуміти, що особам потрібна допомога у подоланні тих негативних факторів, які заважають підвищити рівень благополуччя.

3.2.5. Результати опитування за «Шкалою задоволеності життям»

Аналізуючи дану шкалу ми можемо дізнатися, наскільки особи задоволені власним життям, загалом, без прив'язки до окремих аспектів.

Шкала має п'ять тверджень, за якими ми можемо проаналізувати рівні задоволеності життям особистостей. Це інтерпретується наступним чином:

- Висока задоволеність життям;
- Досить висока задоволеність життям;
- Середня задоволеність життям;
- Дещо низька задоволеність життям;
- Низька задоволеність життям.

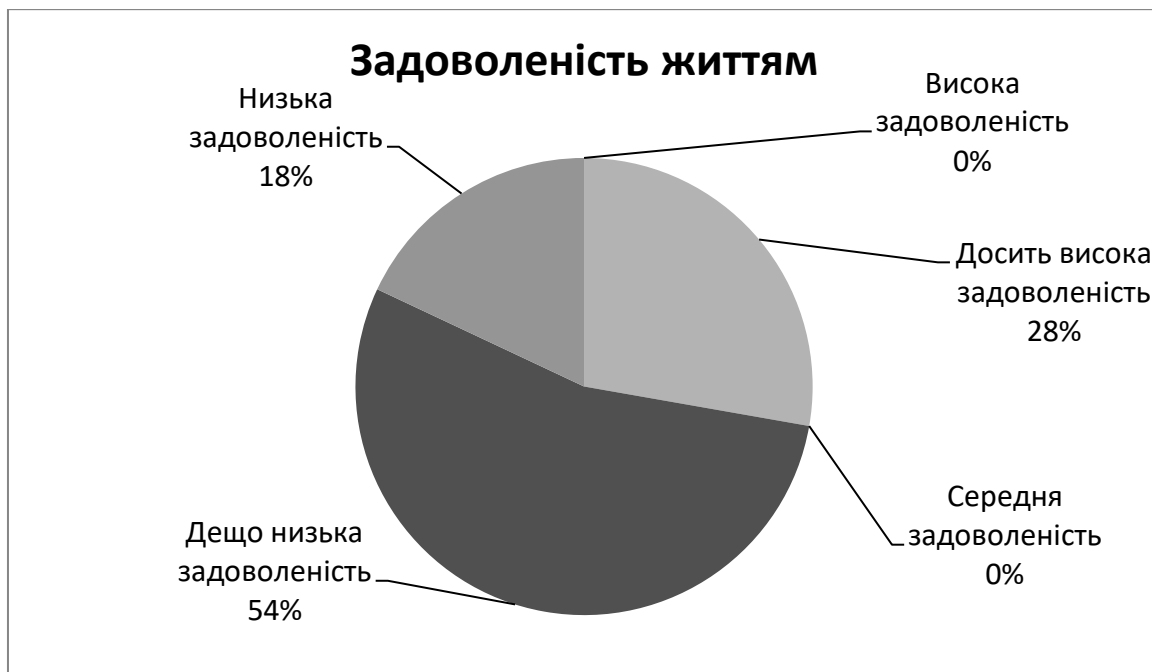


Рис. 3.11. Задоволеність життям у відсотках

На діаграмі ми можемо побачити загальний рівень задоволеності життям респондентів (Рис.3.11.). Ми бачимо, що переважає дещо низький рівень задоволеності життям, а зовсім відсутній високий та середній рівень задоволеності.

Висока задоволеність життям вказувала б на те, що особи позитивно оцінюють своє життя, вважають його гармонійним та значущим, мають оптимістичне ставлення до майбутнього. Це свідчило б про те, що існує гармонія та баланс між бажаннями та реальністю. За результатами дослідження ми бачимо, що висока задоволеність життям відсутня, але це не є погано, це вказує на те, що людям потрібна допомога, необхідність до змін.

Досить висока задоволеність життям (28%) характеризується тим, що особи певною мірою задоволені своїм життям, але є аспекти, що можуть бути негативними та потребують вдосконалення. Особи здебільшого почувають себе добре у власному житті, але можливі невеличкі проблеми, які можуть знизити рівень задоволеності. В умовах війни задоволеність можна підвищити через емоційну стійкість, підтримку та адаптацію до зовнішніх обставин.

Середня задоволеність життям (0%) це стан, коли особи вважають своє життя прийнятним, але не відчують задоволення. Це як рівновага між поганим та гарним, але без вираженого щастя чи глибокого суму. Це нормальний етап, який змінюється в залежності від ситуації та обставин, та може як покращитися так і стати гірше.

Найвищий показник (54%) має шкала «Дещо низька задоволеність». Він може свідчити про те, що особи з мають певний дискомфорт у різних аспектах свого життя. Але цей стан не є критичним. Цей рівень життя може вказувати на те, що люди відчують недостатню гармонію чи повноцінність, але при цьому, може функціонувати без труднощів. Також такий стан може бути з бажанням змінити ситуацію, покращити своє життя, але брак ресурсів чи впевненості у діях заважають цьому.

Наслідки такого стану можуть бути наступні:

1. зниження рівня мотивації та продуктивності(постійна млявість, небажання щось робити, переробити власне життя) ;
2. відчуття незадоволеності від невирішених питань;

3. Є ризики переходу до більш низького рівня стану життя, або розвиток тривожних чи депресивних станів.

Важливо вчасно виявити причини такого стану та вирішити їх, аби підвищити рівень задоволеності життям. Цей стан є сигналом на те, аби переосмислити власне життя, почати робити зміни та налаштовувати себе до них.

Низька задоволеність життям(18%) вказує на часткове або повне незадоволення власним життям. Цей стан характерний для тих людей, які майже постійно відчують стрес, тривогу, розчарування та відчай. Такий рівень маю особливу увагу, оскільки може вказувати на різні аспекти психологічних та соціальних труднощів.

Наслідками такого стану є :

1. Емоційне вигорання. Стрес, тривога виснажують нервову систему, що призводить як до фізичних так і психологічних проблем;
2. Соціальна ізоляція. Особи можуть менше їди на контакт з іншими людьми, що ще більше може погіршувати їх стан;
3. Втрата сенсу життя. Це один з головних наслідків такого стану, який в подальшому(не обов'язково) може призводити до суїцидальних думок.

Низький рівень вказує на те, що люди стикаються з проблемами власного життя та потребують підтримки чи допомоги у вирішенні питань. Стан потребує активних дій, щодо покращення його. Вчасна підтримка чи допомога можуть покращити та допомогти повернути відчуття радості задоволенням життям та власної цінності.

3.3. Висновок до третього розділу

Отже, з самого початку нами було підготовлено ряд методик та опитувальники, задля проведення емпіричного дослідження. У дослідженні брали участь вчителі та тех. працівники Гімназії№25 Полтавської міської ради.

Було проведено методику «Самоактуалізаційний тест» (САТ). Це був найбільший та найрезультативніший тест для нашого дослідження. Результати тесту показали, що більшість опитаних респондентів мають середній рівень само актуалізації, що вказує на те що особи мають певний рівень само актуалізації та або не усвідомлюють, що можуть покращити його, або не хочуть. В умовах війни такий стан є характерним для більшості осіб, оскільки в тесті вказано шкали на довгострокові цілі, та через війну, люди можуть або відкладати їх, або бути не з мотивовані.

Проведено та проаналізовано тест життєстійкості. Цей тест включає в себе три основні шкали, які в загальному вказують на рівень життєстійкості. Шкали «Залученість», «Контроль», «Виклик» в нашому дослідженні мали середній рівень, та в загальному, рівень життєстійкості респондентів також був на середньому рівні. Це означає, що люди можуть адаптуватися до змін у житті, але це також й може визвати тривожність. Ресурси на те, аби адаптуватися до змін чи стану, в якому перебуває особа, можуть виснажуватися через стрес чи тривожність.

Шкала безнадійності показала нам, що опитані особи мають помірний рівень безнадійності. Особи відчують певний песимізм щодо свого майбутнього, але ці почуття не є постійними чи переважають інші відчуття. Вони здатні зберігати певну дієздатність і шукають рішення, хоча й важко. Рівень мотивації здебільшого також середній, але в залежності від того, як відчувається особа зараз, залежить й рівень її безнадійності.

Опитувальник суб'єктивного благополуччя відіграє важливу роль у аналізі особистого благополуччя, оскільки тісно з ним пов'язаний. Аналіз цього

дослідження показав, що опитані респонденти мають низький рівень суб'єктивного благополуччя. У військовий час такий стан стає більш поширеним і має специфічні причини та прояви. Військові дії значно підвищують рівень стресу, тривожності, почуття небезпеки та невизначеності. Тому такі постійні аспекти впливають на благополуччя та значно знижують його рівень. Таким чином навіть в таких складних умовах сьогодення важливо шукати способи підвищення та адаптації до ситуації, а також шукати підтримку чи допомогу, якщо ситуація вкрай складна.

Шкала задоволеність життям є цінним інструментом аби дізнатися рівень задоволеності життям та розуміти, наскільки індивіди гарно почуваються. Це дає змогу надати загальну оцінку власного життя, наскільки особа вважає, що її життя відповідає очікуванню, рівень досягнення цілей. За результатами опитування ми можемо бачити, що респонденти дещо незадоволені власним життям. Але це не критичний показник, так людина може бути незадоволеним власним життям, але це відчуття не настільки глибоке, щоб виникало відчуття страждання чи кризи. Такий стан вимагає невеличкі зусилля до того, аби покращити власне життя.

Отже роблячи висновок, ми можемо сказати, що в умовах війни показники різних галузей життя змінилися і дещо понизились, оскільки зовнішні та внутрішні фактори впливають на загальний стан людини та її благополуччя.

Висновки

Провівши теоретичний та емпіричні дослідження психологічного благополуччя особистості, можна зробити висновок, що благополуччя є багатограним явищем, яке залежить від здатності особи адаптуватися до умов сьогодення, а саме до війни, зберігати при цьому емоційну стійкість та підтримка зв'язків з іншими особами, тобто соціальні взаємодії.

Психологічне благополуччя особистості – це внутрішній стан людини, який відображає розвиток внутрішніх ресурсів особи, її здатність задовольнити власні потреби та реалізувати власний потенціал. Ці аспекти є основою гармонійного життя. Таким чином вони дозволяють людині долати труднощі, будувати ефективні стосунки з іншим та відчувати задоволення від власного життя.

Беручи до увагу всі результати та опрацьовані теоретичні матеріали, можна зробити такі висновки:

- Адаптація до стресових умов: Благополуччя значною мірою залежить від умінь особи використовувати адаптативні стратегії, управляти стресом;
- Соціальна підтримка: Міцні міжособистісні зв'язки, взаємодія з близькими людьми та спільнотами допомагають зменшити відчуття ізоляції та невизначеності;
- Ресурс: Впевненість у собі, Здатність до саморегуляції та віра у власні сили є ключовими аспектами у прояві психологічного благополуччя;
- Цінність: в часи війни важливим є формування нового сенсу життя, усвідомлення власної цінності та внеску в своє та суспільне майбутнє.

Також беручи все до уваги можна виокремити фактори психологічного благополуччя. Вони поділяються на внутрішні та зовнішні. Перші фактори визначають особистісні риси особи, психологічну зрілість, тобто усвідомлення власних потреб, цілей, здатність брати відповідальність за власним життям, фізичний та психологічний стан, рівень мотивації та реалізації власного

потенціалу. Зовнішні фактори розраховані на соціальну підтримку, економічні умови, тобто чи стабільний є дохід особи, чи задоволений він своїм матеріальним становищем, на сьогоднішній день важливим є фактор середовища проживання, оскільки люди, котрі знаходяться біля межі фронту або на окупованих територіях рівень психологічного благополуччя зменшений через стрес чи тривожність. Важливо підкреслити, що ці фактори тісно пов'язані між собою, та якщо відбулась зміна одного з цих аспектів, то рівень благополуччя може як підвищитися так і знизитися.

Війна в Україні значно вплинула на психологічне благополуччя особистості. Тож наслідки можуть проявлятися як у короткостроковій, так і у довгостроковій перспективі. Негативний вплив війни на психологічне благополуччя пов'язаний з психологічною травматизацією особи (страх за своє життя та близьких), переживання втрат, травматичний досвід. Також значною мірою може порушитися емоційний стан, розвиток тривожності, ПТСР, депресії. Зниження когнітивних функцій, погіршення пам'яті уваги, відчуття розгубленості. Порушення соціальних зв'язків, відчуття ізоляції, самотності та втрата контакту з іншими людьми через переселення, окупацію чи еміграцію. Війна змінила життя людей, але якщо вчасно звернутися по підтримку чи допомогу, можна значною мірою підвищити або відновити психологічне благополуччя.

Провівши власне дослідження опитаних респондентів нами було виявлено, що війна значною мірою вплинула на їх психологічне благополуччя. Аналізуючи всі результати опитування та тестування, ми можемо бачити, що високих показників немає ні в одній з методик, що вказує на проблеми з психологічним благополуччям. Війна та військові дії можуть впливати на низьку типових проблем, які виникають у більшості людей. Низькі показники не завжди можуть вказувати на слабкість чи нездатність особи впоратися з проблемами – це природна реакція, але якщо вчасно виявити проблеми та поступово працювати над вирішенням, рівень благополуччя може підвищитися.

Розробка та допомога в подоланні негативних наслідків на психологічне благополуччя особистості спрямована на покращення можливостей та ресурсів людини на подолання негативних факторів війни та в подальшому створення внутрішніх можливостей для боротьби. Така допомога включає в себе самодопомогу(використання технік релаксації, ведення щоденника думок), фізична активність(регулярний сон, фізична активність, яка допомагає знизити рівень стресу), інформаційна гігієна(обмежити час та канали з новинами, аби уникнути стан емоційного перевантаження, вибір тільки надійних джерел інформації). Також важливо мати соціальну підтримку, спілкування з близькими, з друзями, участь у спільнотах, де можна поділитися проблемами. Професійна підтримка , тобто звернення до психолога допоможуть вирівняти психологічний стан, що значною мірою вплине на благополуччя.

Подолання наслідків війни та воєнних дій потребує багато часу та терпіння. Найважливіше в даній ситуації, не залишатися наодинці з проблемами, а вирішувати їх, шукати допомогу та використовувати ресурси для відновлення.

Список використаних джерел

1. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні / Н. В. Каргіна // Психологічні перспективи. - 2019. - Вип. 33. - С. 127-138.
2. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124- 133.
3. Гуляс І. А. Суб'єктивне благополуччя: аспекти досліджень // Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред.) та ін. – Ніжин – С. 30-35
4. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С, 127- 138.
5. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис.канд. психол. наук. Харків, 2010. 23 с)
6. Що треба знати про ПТСР(посттравматичний стресовий розлад) <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>)
7. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану. І. Петухова, М. Заушнікова, І. Каськов. – С. 126-128.
8. Титаренко Т. М., (2021). Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. Вісник НАПН України С. 1-7. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/145>)
9. Обмеження в умовах воєнного стану ([URL:https://pon.org.ua/novyny/9309-pravovi-naslidky-ta-obmezhenia-v-umovakh-voennogo-stanu.html](https://pon.org.ua/novyny/9309-pravovi-naslidky-ta-obmezhenia-v-umovakh-voennogo-stanu.html))
10. Блінов О. А. Вплив бойового стресу на особистість військовослужбовця. III Міжнародна науково-практична конференція «Генеза буття

- особистості». Київ. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 161-165.
11. Коваленко О. Г. Психологічне благополуччя особистості: наукові підходи до обґрунтування / О. Г. Коваленко 2017. – С. 68–74
 12. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. – С. 540-543
 13. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2016, Серія Психологія – С. 42-45.
 14. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». Київ. Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567
 15. Петухова І.О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л.М., (2022). Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. Київ : С. 123–129.
[URL:http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/25900](http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/25900)
 16. Кошова І. В. Життєстійкість як психологічний ресурс. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 77-80.
 17. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. УКРІНФОРМ URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologiavoennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html>
 18. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 68 (4) P. 653–663. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
 19. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995

20. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68 (4) P. 653–663. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
21. Ryan R. Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 2000. Vol. 55 (1) P. 68-78. URL: <https://selfdeterminationtheory.org/>
22. *Handbook of cognitive-behavioral therapies: 3rd ed.* / editor K. S. Dobson. The Guilford press. New York; London, 2010, 481 p. URL: https://www.researchgate.net/profile/WindyDryden/publication/227153297_Rational_Emotive_Behavior_Therapy/links/563200b808ae3de9381d893e/Rational-Emotive-Behavior-Therapy.pdf
23. Satisfaction with Life Scale (SWLS). URL: <https://novopsych.com.au/assessments/well-being/satisfaction-with-life-scale-swls/>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест життєстійкості(С. Мадді)

Цей тест характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Інструкція: Дайте відповідь, на кілька питань, відзначаючи галочкою ту відповідь, яка найкращим чином відображає вашу думку

Текст опитувальника

№	Питання	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
1	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				

13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23	Коли хто-небудь скаржитися, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24	Мені завжди є чим зайнятися.				
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32	Мені здається, життя проходить повз мене.				

33	Мої мрії рідко збуваються.				
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40	Навколишні мене недооцінюють.				
41	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів.

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю та виклик). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1,5,6,8,16,20,27,31,35,39,42
Виклик	34,45	7,13,18,19,26,30,33,36

Інтерпретація результатів:

Середні показники пунктів

Життестійкість	Залученість	Контроль	Виклик
----------------	-------------	----------	--------

80,72	37,64	29,17	13,91
-------	-------	-------	-------

ДОДАТОК Б

Шкала безнадійності(Бекка)

Шкала безнадійності Бека – це інструмент, який допомагає оцінити вираженість негативних переживань з приводу майбутнього.

Інструкція: Опитувальник складається з 19 тверджень, з якими людина, яка виконує цей тест, висловлює свою згоду або незгоду. Оберіть той варіант відповіді, який відповідає вашим думкам

Текст опитувальника

№	Питання	Зовсім ні	Швидше невірно	Швидше вірно	Абсолютно вірно
1	Я дивлюся в майбутнє з надією та ентузіазмом				
2	З тим же успіхом я можу просто плюнути на все, так як я не можу зробити своє життя кращим				
3	Коли справи йдуть погано, мені допомагають знання про те, що так не може тривати вічно				
4	Я не можу уявити, яким буде моє життя через десять років				
5	У мене достатньо часу, щоб встигнути зробити те, що для мене найважливіше				
6	Моє майбутнє здається мені темним				
7	Мені просто не дають перепочинку, і я не думаю, що в майбутньому стане легше				

8	Мій минулий досвід добре підготував мене до майбутнього				
9	Все, що я бачу попереду швидше є неприємним, ніж приємним				
10	Я не очікую отримати те, чого я дійсно хочу				
11	Коли я думаю про майбутнє, я сподіваюся, що буду щасливішим, ніж зараз				
12	Нічого в житті не складається так, як я хочу				
13	Я вірю в своє майбутнє				
14	Я ніколи не отримую те, що хочу, а значить хотіти чогось є нерозумним				
15	Дуже мало ймовірно, що я буду задоволений своїм майбутнім				
16	Моє майбутнє здається мені дуже туманним і невизначеним				
17	Я очікую від майбутнього більше хорошого, ніж поганого				
18	Марно дійсно прагнути отримати те, що я хочу, так як, швидше за все, у мене нічого не вийде				
19	Я вважаю, що у мене буде більше хорошого в житті, ніж у посередньої людини				

Інтерпретація результатів:

Після опрацювання питання, підсумуються бали, які вказуватимуть на рівень безнадійності. Маємо три рівні, високий, середній та низький

ДОДАТОК В

Опитувальник суб'єктивного благополуччя

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

Текст опитувальника

Пункти	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					

6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					

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

24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					
---	--	--	--	--	--

Інтерпретація результатів

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

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20. Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

ДОДАТОК Г

Шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS)

SWLS сфокусована на оцінці глобальної задоволеності життям і не торкається пов'язані конструкції, такі як позитивний вплив чи самотність

Інструкція: Тест складається з 5 пунктів та призначена для вимірювання глобальних когнітивних суджень про задоволеність життям. Оберіть варіанти відповіді, що більше підходить саме вам. Згодні чи ні.

Текст опитувальника

№	Повністю не погоджуюся	Не погоджуюся	Скоріше не погоджуюся	Дещо середнє	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден
В основному моє життя близьке до ідеалу							
Обставини мого життя виключно сприятливі							
Я повністю задоволений своїм життям							
У мене в житті є те, що мені по-справжньому потрібно							
Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.							

Інтерпретація результатів:

Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

30 - 35 Дуже задоволений

25 - 29 Задоволений

20 - 24 Дещо задоволені

15 - 19 Дещо незадоволені

10 - 14 Не задоволений

5 - 9 Вкрай незадоволені

