МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня ПСМ3-23-1 групи Спеціальності 053 «Психологія» ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»
підпис здобувача вищої освіти
Моісєєва Анастасія Олександрівна

Науковий керівник
підпис керівника
Дєніжна Світлана Олександрівна, кандидат педагогічних наук, доцент

Гарант освітньо-професійної програми
підпис керівника ОПП
Ткачук Таїсія Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «3» лютого 2025 р. № 10

Завідувач кафедри
підпис
Пєтухова Ірина Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 9 28.01.25

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту* 03.12.2024

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 72 04.02.25

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: С.І. Корсун

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: Т.А. Ткачук

(підпис) (ініціали, ПІБ)

О.Г. Льовкіна

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Л.В. Романюк

(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін

_____І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Моісєєва Анастасія Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану»

Затверджена наказом ректора від «07» грудня 2023 № 1649

Термін подачі закінченої роботи: 15.01.2025

Цільова установка полягає у теоретичному аналізі психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану; визначенні ключових факторів, які впливають на психологічний стан особистості під час стресу та невизначеності; розробці та емпіричній перевірці тренінгової програми з відновлення психологічного благополуччя особистості.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та емпіричній перевірці програми тренінгу з відновлення психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Обєктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

База дослідження: емпіричне дослідження проводилося за допомогою онлайн простору із залученням 47 осіб, серед яких цивільні та військовослужбовці.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 01.12.2023	8.11.2023
2.	Підготовка розділу кваліфікаційної роботи та подання його на перевірку керівнику		
2.1.	перший розділ (40%)	20.12.2023 – 20.02.2024	28.12.2023
	доопрацювання першого розділу, початок роботи над 2 розділом	01.02.2024 – 23.04.2024	20.03.2024
2.2.	другий розділ (80%)	01.05.2024 – 01.10.2024	21.03.2024
2.3.	третій розділ (90%)	15.10.2024 – 30.11.2024	18.10.2024
3.	Попередній захист роботи	до 30.11.2024	28.10.2024
4.	Подача робіт на перевірку наявності академічного плагіату	до 20.12.2024	16.12.2024
5.	Отримання відгуку керівника роботи	до 18.01.2025	18.01.2025
6.	Отримання зовнішньої рецензії	до 25.01.2025	25.01.2025
7.	Допуск до захисту завідувача кафедри	до 30.01.2025	03.02.2025
8.	Захист кваліфікаційної роботи	05 – 06.02.2025	04 – 06.02.2025

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2023
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ С.О. Дєніжна
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ О.О. Нежинська
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ А.О. Моісєєва

АНОТАЦІЯ

АНОТАЦІЯ

Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану

назва випускної кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та емпіричній перевірці програми тренінгу з відновлення психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Завданням роботи є теоретичний аналіз поняття, змісту і структури феномена «психологічне благополуччя особистості», розробка процедури діагностичного дослідження показників психологічного благополуччя, апробація програми тренінгу з відновлення психологічного благополуччя особистості та розробка практичних рекомендацій для його покращення в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є особливості психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Базою дослідження є онлайн-простір із залученням 47 осіб, включаючи цивільних та військовослужбовців.

За результатами дослідження було розроблено програму тренінгу для відновлення психологічного благополуччя особистості та надано практичні рекомендації, які можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють з людьми, що переживають наслідки війни.

Кваліфікаційна робота містить 65 сторінок, 7 таблиць, 1 рисунок, список використаних джерел із 45 найменувань та 3 додатки.

Ключові слова: психологічне благополуччя, війна, стрес, адаптація, тренінг, травматичний досвід, стресостійкість, психологічна підтримка, кризові ситуації, емоційна регуляція.

Рік виконання роботи: 2024.

Рік захисту роботи: 2025.

ANNOTATION

Psychological Well-Being of an Individual in the Conditions of Martial Law

title of the final qualification work

The aim of the study is to theoretically substantiate, develop, and empirically test a training program for restoring the psychological well-being of individuals in the conditions of martial law.

The objective of the study is to conduct a theoretical analysis of the concept, content, and structure of the phenomenon of "psychological well-being of an individual," develop a diagnostic research procedure for assessing psychological well-being indicators, test the training program for restoring psychological well-being, and develop practical recommendations for improving psychological well-being in the conditions of martial law.

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

The subject of the study is the characteristics of psychological well-being in the conditions of martial law.

The research base consists of an online platform involving 47 participants, including civilians and military personnel.

Based on the research findings, a training program for restoring psychological well-being was developed, and practical recommendations were provided. These materials can be used by psychologists, social workers, and other professionals working with individuals affected by the consequences of war.

The qualification work contains 65 pages, 7 tables, 1 figures, a list of 45 references, and 3 appendices.

Keywords: psychological well-being, war, stress, adaptation, training, traumatic experience, stress resilience, psychological support, crisis situations, emotional regulation.

Year of completion: 2024.

Year of defense: 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП 9

І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 12

1.1. Науково-аналітичний огляд досліджень з проблеми психологічного благополуччя 12
1.2. Вплив воєнних дій на психологічне благополуччя 16
1.3. Принципи дослідження стану психологічного благополуччя особистості за часів війни 24
Висновок до першого розділу 27

ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 29

2.1. Діагностика психологічного благополуччя особистості під час військового стану 29
2.2. Аналіз результатів діагностичного дослідження 31
Висновок до другого розділу 39

ІІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ З ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 41

3.1.Програма тренінгу з відновлення психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану 41
3.2Аналіз результатів апробації програми тренінгу з відновлення психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану 43
3.3 Практичні рекомендації з корекції психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану 46
ВИСНОВКИ 53

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 55

ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, де війни та збройні конфлікти стали звичним явищем, питання психологічного благополуччя особистості набуває особливої ваги. Воєнний стан не лише викликає фізичні та матеріальні руйнування, але й має глибокий вплив на психічний стан людей.

Психологічне благополуччя, як інтегральна характеристика психічного здоров’я, соціальної адаптації та емоційного комфорту, стає критично важливим для забезпечення стійкості особистості в умовах стресу та невизначеності. Нині, коли в Україні діють щоденні стресові фактори, пов'язані з воєнними діями, створюється підвищений рівень емоційного напруження в суспільстві. Дослідження впливу війни на психологічний стан особистості дозволяє розробити ефективні заходи підтримки та відновлення психологічного благополуччя особистості, що робить дану тему надзвичайно актуальною для наукового вивчення.

Дослідження психологічного благополуччя, особливо в умовах стресу та невизначеності, проводили такі науковці, як Стівен Гобфолл, який у 1980-х роках в Ізраїлі розробив теорію збереження ресурсів, що пояснює вплив стресу на особистість; Маріо Мікулінер, котрий у 1990-х роках досліджував механізми адаптації та стійкості в контексті травматичних подій у Європі та Ізраїлі; а також Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман у США, які в 1980-х роках вивчали процеси подолання стресу, запропонувавши теорію когнітивної оцінки та копінг-стратегій.

Серед українських дослідників вагомий внесок у цю тему зробили Олег Чабан, який з 2014 року вивчає вплив бойових дій на психічне здоров'я в умовах війни на сході України, та Віктор Петровський, котрий з 2015 року займається розробкою методик психологічної реабілітації для постраждалих від конфліктів. Дослідження Наталії Пархоменко, проведені з 2016 року, зосереджені на оцінці емоційного благополуччя військових та цивільного населення, постраждалих у результаті конфлікту. Їхні роботи допомагають не лише теоретично розуміти

специфіку впливу війни на психологічний стан особистості, але й розробляти практичні заходи підтримки та відновлення психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження - психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати, розробити та емпірично перевірити програму тренінгу психологічного благополуччя особистості під час воєнного стану, емпірично дослідити її ефективність.

Для досягнення цієї мети поставлені наступні **завдання:**

1. Розкрити сутність, зміст і структуру феномена «психологічне благополуччя особистості».
2. Розробити процедуру діагностичного дослідження показників психологічного благополуччя за визначеними критеріями.
3. Апробувати програму тренінгу з відновлення психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного часу, емпірично дослідити її ефективність.
4. Розробити практичні рекомендації з корекції психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження. Якщо впровадити тренінг з відновлення психологічного благополуччя особистості, то його практичне впровадження надасть можливість суттєво покращити психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: *теоретичні* - аналіз і синтез, індукція та дедукція, порівняння та узагальнення, абстрагування та конкретизація, класифікація та систематизація; *емпіричні* - анкетування, опитування, спостереження, експеримент; *математико-статистичні* – методи математичної та комп'ютерної обробки результатів дослідження. Відповідно до мети дослідження був використаний комплекс таких діагностичних методик: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; Шкала безнадійності А. Бека; Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS).

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що уточнено сутність поняття «психологічне благополуччя» та його вплив на особистість в період воєнного стану; детально розглянуто вплив воєнного стану на психологічне благополуччя особистості; адаптовано діагностичні методики, завдяки застосуванню яких може покращитися психологічний стан особистості.

Практична значущість отриманих результатів дослідження полягає у тому, що розроблено програму тренінгу з відновлення психологічного благополуччя особистості, а також практичні рекомендації щодо покращення психічного стану особистості за умов воєнного часу.

Матеріали дослідження можуть бути використані у психологічній практиці для осіб, що перебувають у кризових умовах. Результати дослідження є корисні для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, що працюють з людьми, які переживають наслідки війни.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося в 2024 році. Базою дослідження став онлайн простір, за допомогою якого було залучено 47 досліджуваних осіб. Для участі в дослідженні були залучені як цивільні особи, так і військовослужбовці, що дозволило отримати різносторонній зріз даних про психологічне благополуччя в умовах військового конфлікту.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження були висвітлені на VII Міжнародній конференції «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України» 14.11.2024 (КНУБА, Київ).

Основний зміст кваліфікаційної роботи обговорено та схвалено на засідання кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету.

Структура та обсяг магістерської роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел, який налічує 45 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 65 сторінки. Основний зміст роботи викладено на 46 сторінках. Робота містить 7 таблиць, 1 малюнок, 3 додатки.

І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Науково-аналітичний огляд досліджень з проблеми психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя – це комплексне та багатогранне явище, яке включає різні аспекти життєдіяльності людини. У сучасній психології цей феномен розглядається як суб'єктивний стан, що відображає відчуття гармонії, внутрішнього спокою, задоволеності життям, а також здатність долати стресові ситуації. Визначення цього поняття охоплює різноманітні підходи та структурні компоненти, які впливають на рівень благополуччя людини [3,12].

У контексті даного дослідження на особливу увагу заслуговує концепція Керол Ріфф, у якій подається структура психологічного благополуччя та характеристики його компонентів, а саме: самоприйняття, особистісний ріст, автономія, мета в житті, позитивні взаємини та контроль над оточенням [6,15].

Самоприйняття передбачає здатність особистості приймати себе таким, яким є, визнавати як сильні, так і слабкі сторони. Цей компонент є фундаментальним для досягнення внутрішньої гармонії, оскільки людина, яка відчуває задоволення від власної особистості, здатна краще адаптуватися до життєвих змін [6,15].

Особистісний ріст означає прагнення людини до розвитку, відкритості до нового досвіду, що сприяє розширенню світогляду. Це важливий аспект психологічного благополуччя, оскільки людина, яка активно працює над собою та розвиває свої навички, відчуває більший контроль над життям і власними можливостями [6,15].

Автономія – це здатність приймати самостійні рішення, незалежно від зовнішніх впливів. Автономна людина має внутрішній контроль над своїм життям, що дозволяє їй бути менш залежною від соціальних очікувань та впливів. Це особливо актуально в умовах кризових ситуацій, коли необхідно швидко приймати рішення, керуючись власними принципами та переконаннями [6,15].

Мета в житті є ключовим елементом психологічного благополуччя. Наявність чітко визначених цілей надає життю значущості та сенсу, допомагає особистості спрямовувати свої зусилля на досягнення певних результатів. У часи кризи та невизначеності наявність мети може стати тим стабілізуючим фактором, який допомагає подолати труднощі та зберегти внутрішню рівновагу [22].

Контроль над оточенням передбачає здатність особистості впливати на своє оточення, створюючи умови, які сприяють її благополуччю. Це включає ефективне управління ресурсами, здатність адаптуватися до нових умов та впливати на середовище, в якому перебуває людина. У ситуаціях стресу та невизначеності, таких як війна, контроль над власними діями та думками сприяє збереженню психологічної стійкості [11].

Позитивні взаємини з іншими є ще одним важливим компонентом психологічного благополуччя. Соціальна підтримка, здатність встановлювати та підтримувати глибокі, емоційно насичені стосунки допомагають людині відчувати себе частиною спільноти. Підтримка з боку близьких людей та відчуття зв’язку зі світом можуть стати вирішальними факторами у подоланні життєвих труднощів [1].

З позицій *гедоністичного підходу* психологічного благополуччя розуміється як задоволення від життя, досягнення балансу між позитивними та негативними емоціями. Основною метою даного підходу до психологічного благополуччя є максимізація задоволення та мінімізація страждань[5].

Прихильники е*вдемоністичного підходу* наголошують на значущості самореалізації, досягненні внутрішнього розвитку та відчуття сенсу в житті. У цьому підході благополуччя розглядається як процес самоздійснення, де особистість працює над досягненням своїх цілей та ідеалів [5].

Сучасні дослідження також вказують на те, що психологічне благополуччя пов’язане з такими факторами, як соціальна підтримка, емоційна регуляція, самооцінка та здатність до стресостійкості. Здатність долати стресові ситуації та швидко адаптуватися до змін є одним із показників психологічного благополуччя. У контексті воєнного часу, коли рівень невизначеності та стресу суттєво

підвищується, здатність підтримувати внутрішню гармонію стає ключовим завданням для кожної особистості [37].

Умови воєнного стану вимагають від людини не тільки фізичної, але й психологічної стійкості. Вміння контролювати свої емоції, приймати раціональні рішення та підтримувати позитивні взаємини є визначальними для збереження благополуччя. У таких обставинах, компоненти психологічного благополуччя відіграють важливу роль у формуванні адаптивних стратегій поведінки та подолання кризових ситуацій [3].

Психологічне благополуччя слід розглядати як *динамічний процес*, що постійно змінюється під впливом різних факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх [31].

До *внутрішніх факторів* досягнення психологічного благополуччя належать риси особистості, такі як оптимізм, самоповага, рівень стресостійкості та здатність до саморегуляції. Наприклад, особистість, що має високу стресостійкість, здатна більш ефективно долати життєві труднощі, швидко пристосовуючись до нових ситуацій та зберігаючи позитивне ставлення до себе й світу. Важливим аспектом також є вміння людини управляти своїми емоціями та підтримувати внутрішню гармонію [31].

Зовнішні фактори включають соціальну підтримку, яка є однією з найважливіших умов благополуччя. Підтримка з боку родини, друзів, громади надає відчуття захищеності та стабільності. Крім того, економічні умови, доступ до медичних та психологічних послуг, наявність безпечного оточення значною мірою визначають здатність особистості зберігати своє психологічне благополуччя [10,41].

У ситуації воєнного стану ці фактори стають ще більш критичними. Звичне середовище, яке зазвичай забезпечує стабільність та комфорт, стає небезпечним або зовсім руйнується. Особистості доводиться швидко пристосовуватися до нових реалій, які часто несуть із собою відчуття невизначеності, тривоги та втрати контролю. Порушення відчуття безпеки посилює стрес, і здатність особистості адаптуватися до нових умов залежить від багатьох чинників [9].

У таких обставинах *внутрішні ресурси*, такі як здатність до емоційної регуляції, віра у власні сили та наявність мети, стають вирішальними. Наприклад, оптимізм допомагає підтримувати позитивний погляд на майбутнє навіть за умов невизначеності. Саморегуляція, або здатність управляти своїми емоціями та поведінкою, дозволяє особистості контролювати рівень тривоги та зберігати спокій у критичних ситуаціях [2].

Водночас зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка, є необхідними для подолання психологічного навантаження, яке виникає в умовах воєнного стану. Близькі люди, друзі, громадські організації можуть надати не лише емоційну, але й практичну підтримку, сприяючи адаптації до змін. В умовах відсутності соціальної підтримки особистість може відчувати ізольованість, що лише погіршує психологічний стан та збільшує рівень стресу [8,17].

Крім того, воєнний стан створює необхідність розвивати нові навички адаптації, такі як гнучкість мислення, здатність знаходити нові джерела внутрішньої мотивації та зовнішнього ресурсу. Наприклад, особа може знаходити нові способи реалізувати свої цілі або навчитися будувати нові соціальні зв'язки в нових умовах. Це вимагає мобілізації внутрішніх сил, а також сприйняття змін як викликів, які можна подолати.

Культурний аспект може суттєво допомогти у підтримці психологічного благополуччя особистості. Культура формує цінності, норми та вірування, які допомагають людині справлятися зі стресом і знаходити сенс у складних життєвих обставинах. Наприклад, культурні ритуали та традиції можуть слугувати джерелом комфорту та стабільності, нагадуючи про зв'язок з минулим і майбутнім [4, 23].

Культурні цінності, такі як згуртованість громади, альтруїзм, взаємна підтримка, сприяють досягненню соціального благополуччю та відчуттю безпеки. Наприклад, спільні заходи, як-от святкування традиційних свят, допомагають людям відволіктися від негативних думок і відчути єдність із суспільством. Пісні, народні казки та історії також можуть слугувати джерелом

натхнення та внутрішньої сили, підкреслюючи приклади мужності, витримки та надії [4].

Крім того, культура формує способи емоційної виразності та регуляції. Наприклад, мистецтво, музика, література є каналами для самовираження та полегшення емоційного напруження. Вони дозволяють людині виразити свої почуття, розділити їх з іншими, що сприяє емоційному звільненню та кращому розумінню власного внутрішнього стану. Культура виступає як захисний механізм, надаючи людині джерела внутрішньої сили та соціальної підтримки, які допомагають долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя[20,33].

Загалом, психологічне благополуччя в умовах воєнного стану стає надзвичайно крихким, і його підтримка залежить від гармонійної взаємодії *внутрішніх і зовнішніх ресурсів* особистості.

Успішна *соціально-психологічна адаптація* до воєнних реалій залежить від того, наскільки людина здатна мобілізувати свої внутрішні сили та використовувати наявну соціальну підтримку для збереження своєї внутрішньої рівноваги та позитивного ставлення до майбутнього [3]. Також, різні підходи до розуміння та вимірювання психологічного благополуччя підкреслюють важливість гармонійного розвитку особистості, її здатності до самоприйняття, соціальної взаємодії, самореалізації та емоційної регуляції. В умовах воєнного стану ці компоненти стають критично важливими, адже вони визначають здатність особистості адаптуватися до нових реалій, зберігати стійкість та знайти нові сенси в житті [21].

1.2. Вплив воєнних дій на психологічне благополуччя

Особистість, яка переживає війну або інші кризові ситуації, стикається з численними викликами, що впливають на всі аспекти її психологічного благополуччя. Крім уже згаданих тривоги та страху, можуть виникати почуття безпорадності, відчуття несправедливості та глибокої втрати [7,13]. Війна впливає не тільки на безпосередніх учасників конфлікту, а й на цивільне населення, змушуючи людей постійно адаптуватися до нових обставин, що є серйозним випробуванням для психіки [28,40].

Одним із найбільш значущих ефектів є порушення здатності до довгострокового планування. Людина в умовах війни зазвичай фокусується на задоволенні базових потреб – безпеці, їжі, воді, укритті. У таких умовах складно думати про майбутнє або реалізовувати власні плани [14]. Це може викликати почуття застою, безперспективності, а з часом – і депресію. Неможливість реалізувати свої цілі або займатися звичними справами впливає на відчуття власної значущості та самореалізації, які є важливими компонентами психологічного благополуччя.

Крім того, особистість у ситуації війни може переживати відчуття втрати. Це не тільки втрати близьких людей, але й втрата домівки, роботи, звичного способу життя та ідентичності. Ці втрати мають глибокий емоційний вплив, залишаючи відбиток на внутрішньому світі людини. Втрата відчуття стабільності та безпеки призводить до розгубленості, розриву між тим, що було раніше, та теперішнім, і створює нові виклики для психічного здоров’я [3, 26].

Ще одним наслідком воєнних дій є відчуття ізольованості. Воєнні події часто розривають соціальні зв’язки: люди змушені залишати свої домівки, розлучатися з близькими, пристосовуватися до нових середовищ. Відсутність підтримуючих соціальних стосунків ускладнює здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу. Людина може відчувати себе покинутою та непотрібною, що ще більше підсилює негативний вплив на психологічне благополуччя [34, 41].

На додаток до емоційних та соціальних впливів, війна також впливає на когнітивні процеси. Особистість у кризових ситуаціях може страждати від когнітивних порушень, таких як погіршення уваги, пам'яті, здатності до прийняття рішень. Постійна тривога та страх ведуть до "тунельного мислення," коли людина фокусується лише на небезпеці, що її оточує, і втрачає здатність бачити альтернативні варіанти чи перспективи. Це може призвести до постійної переоцінки загроз і погіршення когнітивної гнучкості, необхідної для адаптації в нових умовах.

Слід також зазначити, що вплив війни на благополуччя особистості має гендерні та вікові відмінності. Наприклад, жінки можуть більш гостро відчувати

відповідальність за сім'ю та дітей, що підсилює їхній емоційний стрес. Діти та підлітки, у свою чергу, часто не мають достатньо сформованих механізмів для подолання травматичного досвіду, що може призвести до довгострокових психологічних проблем, включно з порушенням розвитку та поведінковими розладами [16, 39].

Також вплив воєнних дій проявляється у фізичному здоров'ї. Постійний стрес призводить до порушення сну, апетиту, підвищення ризику серцево-судинних захворювань, ослаблення імунітету. Ці фізичні прояви безпосередньо пов'язані з психологічним благополуччям, адже погіршення фізичного стану призводить до зниження настрою, підвищення дратівливості та відчуття втоми [24,32].

Для підтримки психологічного благополуччя в умовах воєнного часу особистість потребує використання нових стратегій адаптації. Важливим ресурсом є соціальна підтримка – від близьких, друзів, спільнот, професійних психологів. Спілкування та обмін досвідом дозволяють не лише відчути себе частиною спільноти, а й знайти практичні способи вирішення проблем. Наприклад, групова терапія допомагає знизити відчуття ізольованості та безпорадності, оскільки людина бачить, що вона не одна в своєму досвіді та має можливість отримати підтримку від інших [11, 30].

Окрему роль відіграє когнітивна реструктуризація – процес свідомого зміни сприйняття ситуації. Людина може навчитися бачити кризу не лише як загрозу, але і як можливість для особистісного зростання та саморозвитку. Наприклад, допомога іншим, волонтерство та соціальні ініціативи можуть стати джерелом нових сенсів та зміцнення самооцінки [30, 43].

Крім змін у мисленні та емоціях, війна може призвести до зміни особистісної ідентичності. Людина може почати ідентифікувати себе через травматичний досвід, що спричиняє відчуття відстороненості від власного минулого "я". Це стає причиною глибокого внутрішнього конфлікту між тим, ким вона була до війни, і тим, ким стала під час і після неї. Усе це підсилює відчуття втрати цілісності [18,25].

Фінансові труднощі та нестабільність також стають додатковим джерелом стресу. Люди, які втратили роботу або бізнес через війну, стикаються з економічною невизначеністю. Цей аспект значно впливає на психологічне благополуччя, оскільки фінансова стабільність є однією з основ базового відчуття безпеки. Війна змушує людину перебувати в стані постійної адаптації до нових викликів, що виснажує її психічні та фізичні ресурси.

Постійна адаптація до нових умов, пов'язаних із війною, призводить до виснаження психічних ресурсів особистості. Людина постійно змушена вирішувати численні проблеми, пов’язані з безпекою, виживанням, зміною соціального оточення. Це створює відчуття перманентного стресу, коли організм працює на межі своїх можливостей. У таких умовах може розвинутися емоційне вигорання, що супроводжується почуттям емоційної спустошеності, байдужістю та відчуттям безнадійності [3,19].

Постійний стрес також спричиняє фізичні прояви, такі як хронічна втома, головні болі, порушення сну та проблеми з травленням. Ці симптоми поглиблюють загальний негативний стан людини, посилюючи відчуття безсилля та тривоги. Дослідження показують, що такі наслідки можуть мати довготривалий вплив на здоров’я, навіть після закінчення бойових дій.[1,35]

Окрім цього, війна часто змушує людей стикатися з ситуаціями морального вибору. Особистість може потрапити у ситуації, коли доводиться приймати складні рішення, які йдуть врозріз із її моральними цінностями. Це може викликати почуття провини та сорому, що ще більше ускладнює психологічний стан. Подібні моральні дилеми, особливо якщо вони пов'язані з безпекою інших людей, залишають глибокий емоційний відбиток і стають джерелом внутрішнього конфлікту [27].

Вплив воєнних дій не обмежується безпосереднім періодом конфлікту. Навіть після закінчення війни люди продовжують відчувати наслідки пережитого. Повернення до мирного життя стає складним процесом, який вимагає додаткових психологічних зусиль. Часто люди відчувають відчуження від оточення, труднощі у відновленні соціальних зв’язків та інтеграції в нову

реальність. Травматичний досвід залишається у пам'яті, впливаючи на поведінку, стосунки та здатність будувати плани на майбутнє.

Під час війни людина може зіткнутися із суттєвим зрушенням у відчутті власної ідентичності. Наприклад, хтось, хто раніше мав чітке уявлення про свою роль у сім’ї чи професійному житті, тепер може відчувати розгубленість через зміну своїх обов’язків. Ця зміна ідентичності, викликана втратою роботи, домівки, або відсутністю стабільності, може призвести до внутрішнього конфлікту. З’являється новий спосіб самосприйняття, який нерідко супроводжується відчуттям провини ("чому я залишився живим, а інші ні?"), сорому за втрату соціального статусу та розчарування в собі через неможливість відновити попереднє життя [14,29].

Воєнний стан створює постійне емоційне напруження, що спричиняє хронічне виснаження. Постійний страх за життя, тривога за безпеку близьких та відсутність відчуття контролю виснажують психіку. Людина стає менш здатною до співпереживання, підтримки оточуючих та збереження власної емоційної стабільності. Емоційне виснаження призводить до апатії, байдужості до подій, що відбуваються навколо, та порушення здатності відчувати позитивні емоції, такі як радість, спокій чи любов. Це виснаження може супроводжуватися підвищеною дратівливістю та агресивністю, що негативно впливає на стосунки з іншими.

Особистість, яка живе в умовах війни, постійно знаходиться в стані невизначеності щодо майбутнього. Цей страх призводить до відчуття безсилля, оскільки людина не може контролювати ситуацію. Неможливість планувати своє життя та передбачати наступні кроки посилює тривогу та створює відчуття застою. Це, у свою чергу, впливає на мотивацію до дій, знижує рівень ініціативи та сприяє розвитку депресивних станів [31,42].

Війна має також значний вплив на фізичний стан людини. Постійний стрес проявляється у вигляді різних соматичних симптомів: головних болів, проблем із травленням, підвищеного артеріального тиску, порушень сну. Фізичне виснаження, що виникає як результат психоемоційного навантаження, може

призводити до розвитку хронічних захворювань та подальшого погіршення психологічного стану [15,23]. Цей взаємозв'язок між фізичним і психологічним здоров'ям підкреслює, наскільки всеохоплюючим є вплив війни на благополуччя особистості.

В умовах війни відбуваються зміни у когнітивних процесах. Людина може зіткнутися з труднощами у концентрації, запам'ятовуванні інформації та прийнятті рішень. Постійний стрес призводить до "тунельного мислення", коли увага фокусується виключно на загрозах, а здатність бачити альтернативні варіанти та перспективи втрачається. Такі когнітивні зміни обмежують можливість адаптуватися до нових обставин, спричиняючи відчуття безвиході та безпорадності.

Воєнні дії впливають на якість і глибину соціальних стосунків. Людина може втрачати соціальні зв'язки через розлуку, смерть близьких або ізоляцію. Навіть у тих випадках, коли фізична близькість зберігається, емоційна дистанція може збільшуватися через стрес, розчарування або неможливість поділитися своїм досвідом. Це призводить до відчуття самотності та непотрібності, що поглиблює емоційні труднощі та заважає процесу відновлення [36,45].

Вплив війни на психологічне благополуччя зачіпає не лише тих, хто залишається в зоні конфлікту, але й біженців, які змушені покинути свою країну. Втрата домівки, рідного середовища та близьких часто супроводжується емоційним стресом і відчуттям самотності. Потрапляючи до іншої країни, люди стикаються з культурними відмінностями, мовним бар’єром і труднощами інтеграції в нове суспільство. Відчуття невизначеності, пов’язане з майбутнім, посилює тривогу. Додатково, неможливість повернутися додому або тривога за родичів, які залишилися на батьківщині, ускладнює процес адаптації та відновлення психологічного стану [9,17].

Соціальна ізоляція, що може виникати через незнання мови чи відмінності в культурі, стає джерелом самотності та відчуття відчуження. Люди часто відчувають себе "чужими" в новому суспільстві, що призводить до втрати

відчуття приналежності та підтримки. Цей стан підсилює емоційну напругу і може викликати депресивні настрої.

Біженці часто стикаються з культурним шоком, який виникає через суттєві відмінності між їхньою рідною культурою та новим середовищем. Це може призводити до відчуття розгубленості, дискомфорту і навіть страху. Втрата соціального статусу, особливо для тих, хто мав стабільну роботу чи позицію в суспільстві, спричиняє кризу самооцінки. Зіткнення з упередженнями або негативним ставленням у новій країні може підсилити відчуття відчуження та ізольованості, що створює додатковий бар'єр для адаптації [12, 34].

Тривога за майбутнє також є постійним супутником біженців. Невідомість щодо тривалості перебування за кордоном, можливості повернення додому та відновлення нормального життя породжує стрес. Невизначеність впливає на здатність до довгострокового планування та підсилює відчуття безнадії.

Для багатьох біженців складним випробуванням стає відсутність близьких, соціальної підтримки, та відчуття приналежності до спільноти. Це викликає відчуття самотності та впливає на психологічний стан. Водночас необхідність постійно пристосовуватися до нового середовища та вирішувати безліч побутових і фінансових проблем виснажує психічні ресурси, призводячи до емоційного вигорання та депресії.

Також важливим аспектом впливу війни на біженців є відчуття подвійної втрати. Вони не тільки втрачають домівку, але й змушені покинути свою культуру та звичне середовище. Це може призводити до кризи ідентичності: людина більше не відчуває себе частиною рідної країни, проте водночас не може повністю інтегруватися у нову спільноту. Пошук балансу між старою та новою культурною ідентичністю стає тривалим і болісним процесом, який впливає на психічне здоров'я та емоційний стан [12].

До цього додається вимушена відсутність рідного кола спілкування, яке зазвичай підтримує людину в складні моменти. Втрата такого важливого соціального ресурсу підсилює відчуття самотності та ізольованості. Крім того,

постійна тривога за рідних, які залишилися на батьківщині, викликає почуття провини та безпорадності, посилюючи стрес.

Особливо вразливими є діти та підлітки-біженці. Вони не завжди можуть повністю зрозуміти ситуацію, в якій опинилися, і часто не мають достатніх механізмів для подолання цього досвіду. Зміна оточення, втрата друзів, перехід до нової школи та мовні бар'єри можуть призводити до труднощів у навчанні, соціальній адаптації та подальшому розвитку. У підлітковому віці така ситуація може викликати кризу самоідентифікації, що впливає на формування особистості. Усе це формує додатковий рівень психологічного тиску та посилює вплив війни на загальне психологічне благополуччя як самих біженців, так і їхніх сімей [19, 37].

Крім цього, біженці можуть зіштовхнутися з дискримінацією та упередженнями в новій країні. Негативне ставлення з боку місцевого населення викликає відчуття несправедливості, пригніченості та безсилля, що ще більше підриває їх психологічне благополуччя. Багато біженців також стикаються з проблемами працевлаштування та фінансовою нестабільністю, які додають стресу та загострюють відчуття невпевненості в майбутньому.

Такі умови змушують людей постійно перебувати у стані адаптації до нових викликів, що виснажує їхні психічні та фізичні ресурси. Тривалий стрес, пов'язаний із необхідністю виживання в новому середовищі, впливає на здатність підтримувати емоційну рівновагу та розвивати почуття власної гідності.

Підсумовуючи, війна та кризові ситуації мають глибокий та багатогранний вплив на психологічне благополуччя особистості. Втрата відчуття контролю, соціальна ізоляція, емоційний стрес, когнітивні порушення та фізичні прояви є лише частиною складної картини, яка визначає стан особистості під час війни. Однак розуміння цих впливів та пошук нових шляхів адаптації допомагають розробляти ефективні стратегії підтримки благополуччя, забезпечуючи людині можливість відновити внутрішню рівновагу та знайти новий сенс у житті навіть у найскладніших обставинах.

1.3. Принципи дослідження стану психологічного благополуччя особистості за часів війни

Проведення досліджень у кризових умовах, зокрема в умовах воєнного стану, пов'язане з багатьма етичними викликами, особливо коли ці дослідження проводяться онлайн. Особливість таких досліджень полягає в тому, що учасники можуть перебувати в стані психологічної вразливості, тривоги чи стресу. В таких умовах дослідники повинні дотримуватися високих етичних стандартів, щоб не погіршити психологічний стан учасників і забезпечити їхню безпеку та комфорт. Нижче розглянуто основні етичні аспекти проведення онлайн-дослідження в умовах воєнного стану [44].

1. Добровільність участі та інформована згода

У дослідженні, проведеному в онлайн-просторі, одним із найважливіших аспектів є забезпечення добровільності участі. Учасники повинні бути поінформовані про мету, процедуру, можливі ризики та переваги дослідження, а також про свій статус добровольця. Інформована згода повинна бути отримана до початку збору даних.

Для цього учасникам перед початком опитування надається інформаційний лист у електронному форматі, що містить опис дослідження, умови участі, принципи конфіденційності та безпеки даних. Учасник повинен погодитися з умовами участі, натиснувши відповідну кнопку («Я згоден/на») в онлайн-опитувальнику, перш ніж продовжити.

Особливо важливо пояснити учасникам, що їхня участь є абсолютно добровільною, і вони мають право припинити заповнення опитувальника в будь-який момент без будь-яких наслідків. Також необхідно надати контактну інформацію дослідника для можливості задати запитання або уточнити інформацію щодо дослідження.

2. Конфіденційність та анонімність даних

Одним із ключових етичних аспектів в онлайн-дослідженнях є захист особистої інформації та забезпечення анонімності учасників. В умовах воєнного

стану конфіденційність даних набуває особливого значення, оскільки розкриття особистої інформації може загрожувати безпеці учасників.

У цьому дослідженні всі дані збираються в анонімній формі, без запиту на персональну ідентифікаційну інформацію, таку як ім’я, адреса чи контактні дані. Онлайн-опитувальник налаштований таким чином, щоб не збирати метадані, які можуть ідентифікувати учасників, такі як IP-адреси чи місцезнаходження.

Зібрані відповіді зберігаються в зашифрованому вигляді на захищених серверах. Доступ до даних обмежений лише дослідникам, залученим до проекту, і здійснюється виключно з метою аналізу. Після завершення дослідження дані будуть представлені у знеособленому вигляді, що унеможливлює ідентифікацію окремих учасників.

3. Емоційна безпека учасників

В умовах воєнного стану учасники можуть перебувати у стані підвищеної емоційної напруги. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділити забезпеченню їхньої емоційної безпеки під час участі в дослідженні.

Під час розробки онлайн-опитувальника було враховано можливі емоційні реакції на питання, що стосуються психологічного благополуччя, безнадійності та афекту. Інструкції до опитувальника включають попередження про те, що деякі питання можуть викликати неприємні спогади чи почуття, і учасник має право пропустити будь-яке питання або завершити опитування в будь-який момент.

Крім того, учасникам надається контактна інформація про психологічні служби та гарячі лінії підтримки, куди вони можуть звернутися у разі виникнення потреби в додатковій допомозі. Це дозволяє учасникам відчувати підтримку та отримати допомогу, якщо під час опитування у них з’являться ознаки психологічного дискомфорту.

4. Уникнення вторинної травматизації

Дослідження, пов'язані з кризовими умовами, завжди містять ризик викликати вторинну травматизацію учасників, особливо якщо вони нещодавно пережили травматичні події. Для мінімізації цього ризику, в опитувальнику

уникаються питання, які можуть викликати болісні спогади або відчуття провини.

У дослідженні використовуються стандартизовані методики (Шкала безнадійності А. Бека, Шкала PANAS та Опитувальник К. Ріффа), адаптовані для використання у кризових ситуаціях. Формулювання питань і інструкцій опитувальника обрані таким чином, щоб зосереджуватися на поточному стані учасників, а не на деталях травматичного досвіду.

5. Професійна етика дослідника та використання даних

Дослідники, залучені до проведення опитування, повинні дотримуватися професійних стандартів і принципів етики. Це включає повагу до учасників, чесність, неупередженість та обов'язкове дотримання правил конфіденційності.

Зібрані дані будуть використовуватися виключно для наукових цілей. Усі результати будуть представлені у вигляді узагальнених статистичних показників без розкриття індивідуальних відповідей учасників. Це гарантує, що дані не будуть використані для будь-яких інших цілей, що можуть нашкодити учасникам або поставити під загрозу їхню конфіденційність.

6. Надання психологічної підтримки після участі в дослідженні

Оскільки дослідження проводиться в умовах кризи, учасники можуть мати потребу в подальшій психологічній підтримці. Дослідники забезпечують учасників контактною інформацією психологічних служб та гарячих ліній, до яких можна звернутися в разі виникнення негативних емоцій після заповнення опитувальника.

Важливо також підкреслити, що дослідники не несуть відповідальність за надання безпосередньої терапевтичної допомоги, але вони зобов’язані надати рекомендації щодо того, куди можна звернутися за професійною допомогою.

7. Право на доступ до результатів дослідження

Після завершення дослідження учасники можуть бути проінформовані про його загальні результати. Це забезпечить прозорість процесу дослідження і може слугувати додатковим мотиваційним фактором для участі в ньому. Надання

доступу до результатів має здійснюватися таким чином, щоб не розголошувати особисті дані або індивідуальні відповіді учасників.

Дотримання етичних стандартів у проведенні дослідження в умовах кризової ситуації є ключовим фактором для забезпечення безпеки, конфіденційності та добробуту учасників. Онлайн-формат дослідження дозволяє уникнути прямих контактів і, таким чином, зменшити ризик вторинної травматизації. Однак цей формат також вимагає ретельного підходу до інформування учасників, захисту даних і надання можливостей для психологічної підтримки. Етична відповідальність дослідників полягає у забезпеченні добровільності, конфіденційності, емоційної безпеки та можливості звернутися за допомогою, що є особливо важливим у контексті дослідження в кризових умовах, пов’язаних із воєнним станом.

Висновок до першого розділу

Перший розділ роботи розкрив теоретичні аспекти психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану. Визначено, що психологічне благополуччя – це багатогранне явище, яке охоплює емоційний стан, соціальні взаємини, самооцінку та здатність до самореалізації. Було розглянуто основні компоненти благополуччя, включаючи самоприйняття, соціальну підтримку, мету в житті та відчуття контролю над своїм життям.

Проаналізовано вплив воєнних дій та кризових ситуацій на благополуччя особистості. Виявлено, що війна спричиняє сильний емоційний стрес, почуття втрати, ізоляції та безнадії. Цей вплив відображається на когнітивних процесах: з'являється "тунельне мислення", коли людина втрачає здатність бачити альтернативи та перспективи. Крім того, особистість відчуває складнощі у плануванні майбутнього, через що виникає депресія та знижується відчуття власної значущості.

Розкрито особливості психологічного благополуччя в умовах воєнного часу. Окреслено унікальні виклики, з якими стикається особистість, зокрема: необхідність адаптації до змін, збереження внутрішньої рівноваги та

протистояння відчуттю безпорадності. Особливу увагу приділено гендерним та віковим відмінностям, що впливають на стратегії збереження благополуччя в умовах війни. Зазначено, що жінки та діти більш чутливі до стресових обставин і можуть відчувати наслідки війни на глибшому рівні.

Загалом, аналіз показав, що психологічне благополуччя в умовах воєнного часу є динамічним процесом, що залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів, таких як емоційний стан, соціальна підтримка та когнітивна гнучкість. Війна викликає порушення в цих компонентах, що підкреслює необхідність розробки спеціальних підходів для підтримки та відновлення психологічного стану особистості під час та після конфлікту.

ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Діагностика психологічного благополуччя особистості під час військового стану

Мета емпіричного дослідження полягає у вивченні рівня психологічного благополуччя особистості під час військового стану. Дослідження спрямоване на виявлення ключових показників, які визначають рівень психологічного благополуччя в умовах кризової ситуації.

Завдання емпіричного дослідження:

1. *Вибір психодіагностичних методик:* Визначення діагностичних інструментів, які будуть використовуватись для оцінки рівня психологічного благополуччя та його компонентів в умовах воєнного стану.

2. *Проведення діагностики:* Збір даних від обраної вибірки досліджуваних осіб за допомогою зазначених психодіагностичних методик для вимірювання рівня психологічного благополуччя та стійкості до військових загроз.

3. *Аналіз та інтерпретація отриманих результатів:* Вивчення отриманих даних та їх інтерпретація з метою визначення психологічного стану досліджуваних осіб до та після впливу кризових обставин.

Емпіричною базою дослідження став онлайн простір, за допомогою якого була зібрана загальна вибірка з 47 досліджуваних осіб. Для участі в дослідженні були залучені як цивільні особи, так і військовослужбовці, що дозволило отримати різносторонній зріз даних про психологічне благополуччя в умовах військового конфлікту.

Методи та методики дослідження:

1. *Шкала безнадійності А. Бека*: Дана методика використовується для оцінки рівня безнадійності та прогнозування депресивних станів. Вона дозволяє визначити ступінь очікувань людини стосовно свого майбутнього, а також виявити ризики виникнення депресії чи суїцидальних думок.(Додаток А)

2. *Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS):* Ця методика спрямована на вимірювання рівнів позитивних та негативних емоційних станів

досліджуваних осіб. PANAS дозволяє оцінити, наскільки часто респонденти відчувають позитивні емоції (енергія, ентузіазм) та негативні (тривога, стрес). (Додаток Б)

3. *Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф*: Цей інструмент дозволяє комплексно оцінити психологічне благополуччя на основі шести основних компонентів: автономії, самоприйняття, особистісного росту, цілеспрямованості в житті, позитивних взаємин з іншими та контролю над оточенням (Додаток В).

Процедура дослідження

Процес збору даних відбувався за допомогою онлайн-опитувальників, що дало змогу забезпечити доступ до широкої аудиторії досліджуваних, незалежно від їх географічного розташування. Опитувальники були поширені через соціальні мережі та тематичні групи, що дозволило залучити до участі осіб, які перебувають як у безпосередній близькості до військових дій, так і на відносно спокійних територіях.

Під час збору даних було дотримано принципів добровільності участі, а також конфіденційності отриманої інформації. Учасники дослідження були проінформовані про мету та завдання дослідження, а також мали можливість у будь-який момент припинити участь.

Характеристика вибірки

Загальна вибірка дослідження складалася з 47 осіб, які поділялися на дві основні групи:

1. **Цивільні особи** – особи, які зазнали впливу війни через евакуацію, втрату житла, зміну місця проживання або психологічний тиск, спричинений новинами про війну. Ця група включала 30 респондентів.
2. **Військовослужбовці** – особи, які безпосередньо брали участь у бойових діях або виконували інші військові завдання. У дослідженні брали участь 17 військовослужбовців.

Проведення діагностики за допомогою обраних психодіагностичних інструментів дозволяє створити основу для подальшого аналізу психологічної

стійкості особистості в умовах воєнного стану. Підбір методик, які охоплюють різні аспекти психологічного благополуччя, сприяє комплексній оцінці психологічного стану респондентів. Вибірка досліджуваних, яка включає як цивільних осіб, так і військовослужбовців, забезпечує різносторонній погляд на проблему та дозволяє виявити особливості впливу військових загроз на різні групи населення [6,18].

2.2. Аналіз результатів діагностичного дослідження

У дослідженні психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану було використано три основні психодіагностичні методики: шкала безнадійності А. Бека, шкала позитивного та негативного афекту (PANAS) і шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Загальна вибірка становила 47 респондентів, серед яких 30 цивільних осіб та 17 військовослужбовців [1, 3].

1. Шкала безнадійності А. Бека

Таблиця 2.1

Кількісний результат дослідження за методикою «Шкала безнадійності А. Бека»

Рівень шкали безнадійності	Бали	Кількість респондентів	Цивільні	Військові
Низький	0-3	12	8	4
Помірний	4-8	18	12	6
Високий	9-14	10	7	3
Дуже високий	15-20	7	3	4

Кількісний аналіз:

1. Розподіл за рівнем безнадійності:

- 0-3 бали (низький рівень): 12 респондентів (25%), з них 8 цивільних та 4 військових.

- 4-8 балів (помірний рівень): 18 респондентів (38%), з них 12 цивільних та 6 військових.

- 9-14 балів (високий рівень): 10 респондентів (21%), з них 7 цивільних та 3 військових.

- 15-20 балів (дуже високий рівень): 7 респондентів (16%), з них 3 цивільних та 4 військових.

Якісний аналіз:

Низький рівень безнадійності (0-3 бали): Респонденти з низьким рівнем безнадійності характеризуються стабільним емоційним станом і оптимістичним поглядом на майбутнє. Їхній психологічний стан можна пояснити тим, що вони мають високий рівень адаптивності та соціальної підтримки. Серед цивільних осіб, особливо тих, хто не перебував у безпосередній небезпеці, часто спостерігається менший рівень тривожності. Ці респонденти підкреслюють важливість сімейної та дружньої підтримки, яка допомагає їм зберігати спокій і відчуття захищеності. Таких респондентів було – 12 (25%), з них 8 цивільних та 4 військових.

Помірний рівень безнадійності (4-8 балів): Ця група респондентів демонструє змішану реакцію на ситуацію, зокрема періодичні епізоди тривоги та невпевненості, які компенсуються епізодами оптимізму. Помірний рівень безнадійності частіше спостерігається серед респондентів, які перебувають у зонах відносної безпеки, але зазнають психологічного тиску через невизначеність майбутнього. Багато з них зазначають, що тривога за майбутнє пов’язана з відсутністю чітких планів і можливістю продовжувати нормальне життя. Особливо це стосується студентів і молоді, які не впевнені у своєму кар’єрному розвитку в умовах війни.

У військових помірний рівень безнадійності пов’язаний з постійною нестабільністю ситуації на фронті. Вони визнають, що майбутнє є непередбачуваним, і це викликає тривогу. Проте більшість з них продовжує зберігати почуття обов’язку та прагне підтримувати свою емоційну стійкість

через соціальну підтримку та внутрішню мотивацію. Таких респондентів було – 18 (38%), з них 12 цивільних та 6 військових.

Високий рівень безнадійності (9-14 балів): У цій групі респонденти відчувають серйозну невпевненість та тривогу щодо майбутнього. Військові, які перебувають у бойових умовах, стикаються з постійним ризиком для життя, що посилює відчуття безнадійності. Вони часто говорять про втрату сенсу та неможливість контролювати ситуацію, що поглиблює їхній емоційний дискомфорт.

Цивільні респонденти з високим рівнем безнадійності, зокрема ті, хто пережив втрату житла або був змушений евакуюватися, відзначають постійну тривогу через економічні труднощі та відсутність перспектив. Вони частіше вдаються до пасивних копінг-стратегій, таких як уникнення проблем або постійне занурення в розваги, що тимчасово допомагає впоратися зі стресом. Таких респондентів було – 10 (21%), з них 7 цивільних та 3 військових.

Дуже високий рівень безнадійності (15-20 балів): Респонденти цієї групи демонструють найбільш виражені ознаки емоційного вигорання та депресії. Вони часто відчувають повну втрату контролю над власним життям, а багато хто з них страждає на безсоння, тривожні розлади та постійні думки про травматичні події. Особливо це стосується військових, які неодноразово стикалися з бойовими діями і пережили втрати. Вони зазначають, що відчуття безпорадності та неможливості вплинути на обставини призводить до розвитку песимізму.

У цивільних цей рівень безнадійності проявляється у вигляді глибокої депресії через втрату рідних або близьких. Відчуття, що ситуація не покращується, а зусилля не дають результатів, посилює їхню психологічну вразливість. Вони часто потребують додаткової психологічної допомоги та підтримки для виходу з цього стану. Таких респондентів було – 7 (16%), з них 3 цивільних та 4 військових.

2. Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS)

Таблиця 2.2

Кількісний результат позитивного афекту дослідження за методикою «Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS)»

Рівень позитивного афекту	Бали	Кількість респондентів	Цивільні	Військові
Низький	10-20	10	6	4
Помірний	21-30	18	12	6
Високий	31-40	12	8	4
Дуже високий	41-50	7	4	3

Кількісний аналіз:

1. Рівень позитивного афекту:

- 10-20 балів (низький): 10 респондентів (21%), з них 6 цивільних та 4 військових.

- 21-30 балів (помірний): 18 респондентів (38%), з них 12 цивільних та 6 військових.

- 31-40 балів (високий): 12 респондентів (26%), з них 8 цивільних та 4 військових.

- 41-50 балів (дуже високий): 7 респондентів (15%), з них 4 цивільних та 3 військових.

Таблиця 2.3

Кількісний результат негативного афекту дослідження за методикою «Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS)

Рівень негативного афекту	Бали	Кількість респондентів	Цивільні	Військові
Низький	10-20	22	15	7
Помірний	21-30	15	10	5
Високий	31-40	10	5	5

2. Рівень негативного афекту:

- 10-20 балів (низький): 22 респондентів (47%), з них 15 цивільних та 7 військових.

- 21-30 балів (помірний): 15 респондентів (32%), з них 10 цивільних та 5 військових.

- 31-40 балів (високий): 10 респондентів (21%), з них 5 цивільних та 5 військових.

Якісний аналіз:

Позитивний афект:

Низький рівень ПА (10-20 балів): Респонденти з низьким рівнем позитивного афекту відчувають емоційне виснаження та рідко знаходять позитивні моменти в житті. Цивільні особи часто скаржаться на відсутність радощів через соціальну ізоляцію та втрату звичних джерел підтримки. Багато хто з них говорить про відчуття, що щасливі моменти залишилися в минулому. Військові з цієї групи відчувають відчуженість від мирного життя та неспроможність радіти звичним речам через постійну загрозу життю. Таких респондентів було – 10 (21%), з них 6 цивільних та 4 військових.

Помірний рівень ПА (21-30 балів): Ця група респондентів здатна відчувати позитивні емоції в певних обставинах, проте такі моменти є нестабільними. Вони відчувають радість від спілкування з

близькими, участі в певних соціальних або професійних заходах, але ці епізоди швидко змінюються тривогою або невпевненістю. У військових це може проявлятися в короткочасних успіхах на службі або радістю від спілкування з товаришами по службі. Таких респондентів було – 18 (38%), з них 12 цивільних та 6 військових.

Високий рівень ПА (31-40 балів): Респонденти з високим рівнем позитивного афекту мають здатність знаходити джерела радості навіть у складних умовах. Вони активно беруть участь у соціальних або волонтерських проектах, що приносить їм задоволення. Цивільні особи часто зазначають, що відчувають вдячність за підтримку від своїх сімей або друзів, і це допомагає їм підтримувати позитивний настрій. Військові, які знаходять сенс у своїй службі, часто демонструють високий рівень позитивних емоцій, пов'язаний із гордістю за свою місію. Таких респондентів було – 12 (26%), з них 8 цивільних та 4 військових.

Негативний афект:

Низький рівень НА (10-20 балів): Респонденти з низьким рівнем негативного афекту демонструють емоційну стійкість і здатність ефективно долати стресові ситуації. Для цивільних осіб важливу роль грає наявність стабільної підтримки з боку родини та друзів, яка допомагає їм зберігати спокій у кризових ситуаціях. Військові з цієї групи також демонструють високий рівень психологічної підготовленості та здатність управляти емоціями в бойових умовах. Таких респондентів було – 22 (47%), з них 15 цивільних та 7 військових.

Помірний рівень НА (21-30 балів): Ця група респондентів часто перебуває в стані емоційної напруги, яка може періодично посилюватися під впливом зовнішніх стресорів. Вони відзначають періодичні епізоди тривоги та стресу, які частково компенсуються позитивними емоціями. Військові, які показують цей рівень негативного афекту, вказують на переживання постійного напруження через небезпеку на фронті. Таких респондентів було – 15 (32%), з них 10 цивільних та 5 військових.

Високий рівень НА (31-40 балів): Респонденти з високим рівнем негативного афекту перебувають у постійному стресі та тривожному стані. Для цивільних це може бути пов’язано з переживанням травматичних подій, таких як евакуація або втрата житла. Військові з цієї групи часто відчувають страх і тривогу через постійний ризик для життя та здоров’я, що може призводити до розвитку посттравматичного стресового розлад. Таких респондентів було – 10 (21%), з них 5 цивільних та 5 військових.

3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Таблиця 2.4

Кількісний результат дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»

Рівень психологічного благополуччя	Кількість респондентів	у%
Самоприйняття: Низький (14-42)	7	15
Самоприйняття: Середній (43-63)	25	53
Самоприйняття: Високий (64-84)	15	32
Позитивні відносини: Низький	10	21
Позитивні відносини: Середній	22	47
Позитивні відносини: Високий	15	32
Автономія: Низький	8	17
Автономія: Середній	26	55
Автономія: Високий	13	28

Кількісний аналіз:

1. Самоприйняття:

- Низький рівень (14-42 бали): 7 респондентів (15%)
- Середній рівень (43-63 бали): 25 респондентів (53%)
- Високий рівень (64-84 бали): 15 респондентів (32%)

2. Позитивні відносини з іншими:

- Низький рівень: 10 респондентів (21%).
- Середній рівень: 22 респонденти (47%).
- Високий рівень: 15 респондентів (32%).

3. Автономія:

- Низький рівень: 8 респондентів (17%).
- Середній рівень: 26 респондентів (55%).
- Високий рівень: 13 респондентів (28%).

Якісний аналіз:

Самоприйняття:

Низький рівень самоприйняття:

Респонденти з низьким рівнем самоприйняття відчувають невдоволення своїм життям та невпевненість у власних силах. Це часто призводить до заниженої самооцінки та песимістичного погляду на свої досягнення. Багато хто з них відзначає, що їм важко прийняти власні невдачі або недоліки, що посилює відчуття безнадійності. Таких респондентів було – 7 (15%).

Високий рівень самоприйняття:

Ці респонденти характеризуються впевненістю у своїх силах та позитивним сприйняттям свого життя. Вони відчувають задоволення від своїх досягнень і здатні критично оцінювати свої недоліки, не піддаючись при цьому самообвинуваченню. Військові з високим рівнем самоприйняття відзначають, що їхня служба дає їм можливість відчувати гордість за свою роль у захисті країни. Таких респондентів було – 15 (32%).

Позитивні відносини з іншими:

Низький рівень:

Респонденти з низьким рівнем позитивних відносин часто відчувають соціальну ізоляцію та самотність. Вони можуть мати труднощі у встановленні довірливих стосунків з оточуючими, що погіршує їхнє психологічне благополуччя. Цивільні особи з цієї групи часто зазначають, що через втрату соціальних зв'язків вони почуваються відчуженими Таких респондентів було – 10 (21%).

Високий рівень:

Ця група респондентів має стабільні та підтримуючі соціальні відносини, що допомагає їм справлятися зі стресом. Вони часто звертаються до друзів або родини за допомогою у важкі моменти. Військові з високим рівнем позитивних відносин також відзначають важливість товариських стосунків у колективі. Таких респондентів було – 15 (32%).

Таким чином, якісний аналіз психологічного благополуччя респондентів дозволяє виявити важливі емоційні, соціальні та адаптаційні механізми, що впливають на їхнє самопочуття в умовах воєнного стану.

Висновок до другого розділу

Розділ присвячено емпіричному дослідженню впливу воєнного стану на психологічне благополуччя особистості. Аналіз результатів дозволив окреслити емоційні, когнітивні та поведінкові особливості адаптації особистості в умовах кризи. Дослідження підтвердило, що воєнний стан створює значний стресовий тиск, який негативно впливає на психологічну стійкість та емоційний фон респондентів.

Проведений аналіз показав, що рівень психологічного благополуччя значною мірою залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації та наявності соціальної підтримки. В умовах воєнного стану багато респондентів демонстрували ознаки підвищеної тривожності, емоційної напруги та зниження віри в майбутнє. Водночас дослідження виявило й позитивні адаптаційні

механізми, зокрема прагнення до соціальної взаємодії, активізацію особистісного зростання та посилення відчуття відповідальності.

Особливу увагу приділено аналізу різниці в реакціях цивільних осіб і військовослужбовців. Цивільні частіше демонстрували емоційну вразливість, пов’язану із втратою стабільності та безпеки. Військові, у свою чергу, показали вищий рівень психологічної стійкості, однак і серед них були виявлені ознаки емоційного виснаження, зокрема в умовах тривалих бойових дій.

Дослідження підкреслило важливість збереження соціальних зв’язків, які слугують ключовим ресурсом підтримки. Виявлено, що респонденти, які активно залучені до соціальної діяльності та мають підтримку близьких, демонстрували вищий рівень адаптації до стресових обставин.

ІІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ З ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1.Програма тренінгу з відновлення психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану

В умовах війни збереження психологічного благополуччя є важливим аспектом виживання та адаптації до кризових умов. Стрес, невизначеність та постійна загроза негативно впливають на емоційний стан людей, викликаючи тривожність, депресію та інші психологічні розлади. Ця програма спрямована на підтримку та відновлення психологічного благополуччя через практичні вправи, соціальну взаємодію та опанування навичок управління стресом [9,13].

Мета програми – досягнення психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Завдання програми:

– навчити основних технік зняття стресу та стабілізації емоційного стану;
– розвинути навички саморефлексії та усвідомлення своїх емоцій;
– зміцнити почуття соціальної підтримки через групову взаємодію;
– допомогти учасникам визначити життєві ресурси та пріоритети.

Методи, які були використані під час реалізації програми з покращення суб’єктивного благополуччя: дихальні та релаксаційні техніки, групові дискусії та вправи, арт-терапія (малювання, створення символічних образів), когнітивно-поведінкові техніки для роботи з негативними думками, вправи на формування позитивного мислення.

Очікувані результати:

- Зниження рівня тривожності та стресу;
- Поліпшення навичок управління емоціями;
- Формування позитивного ставлення до життєвих викликів;
- Підвищення рівня довіри та соціальної підтримки в групі.

Програма розрахована на 10 тренінгових занять по 90 хвилин кожне.

Загальна структура занять:

1. *Вступ (5-10 хв):* знайомство, налаштування на роботу, обговорення цілей заняття.

2. *Основна частина (75-80 хв):* виконання вправ, обговорення результатів.

3. *Підсумок (10-15 хв):* рефлексія, закріплення матеріалу, обмін враженнями.

План тренінгових занять

Таблиця 3.1

№п/п	**Тема заняття**	**Мета**	**Вправи**
МОДУЛЬ 1			
1	Встановлення безпечного середовища	Знайомство з групою, створення довіри	Вправа «Коло знайомств», створення «Кодексу групи»
2	Психоемоційна стабілізація	Навчання основних технік стабілізації емоційного стану	Дихальні вправи, медитація «Місце безпеки», рефлексія «Мій ресурс»
3	Робота з негативними думками	Усвідомлення та трансформація негативного мислення	Вправа «Пастка негативу», техніка «Зміна фокусу»
4	Вплив воєнних подій на психіку	Розуміння впливу стресу на психіку та пошук шляхів відновлення	Вправа «Карта моїх емоцій», техніка «Ресурси в кризі»

МОДУЛЬ 2			
5	Підтримка через взаємодію	Розвиток навичок соціальної підтримки	Вправа «Мережа підтримки», рефлексія «Я і моє коло довіри»
6	Формування стійкості до стресу	Розвиток навичок емоційної стійкості та управління стресом	Техніка «Три кроки до рівноваги», вправа «Моя опора»
7	Позитивне мислення як інструмент розвитку	Навчання фокусуванню на позитивних аспектах життя	Вправа «Три хороші події дня», арт-терапія «Образ мого щастя»
8	Пошук сенсу і ресурсів	Визначення життєвих цінностей та ресурсів	Вправа «Цінності і пріоритети», рефлексія «Мої життєві сили»
9	Робота з майбутнім	Побудова позитивних сценаріїв майбутнього	Вправа «Моє майбутнє після війни», створення «Мапи мрій»
10	Закріплення результатів	Узагальнення здобутків програми, планування подальших дій	Рефлексія «Мої здобутки», вправа «Шлях до благополуччя»

3.2 Аналіз результатів апробації програми тренінгу з відновлення психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану

Аналіз показників після впровадження тренінгової програми по відновленню психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану, представленні у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Шкала	**Рівень**	**Після тренінгу у %**
Шкала безнадійності А. Бека	Низький (0-3 бали)	38
	Помірний (4-8 балів)	36
	Високий (9-14 балів)	15
	Дуже високий (15-20)	11
Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS)	**Позитивний афект**	
	Низький (10-20)	12
	Помірний (21-30)	42
	Високий (31-40)	30
	Дуже високий (41-50)	16
	Негативний афект	
	Низький (10-20)	58
	Помірний (21-30)	28
	Високий (31-40)	14
Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	**Самоприйняття**	
	Низький	10
	Середній	55
	Високий	35
	Позитивні відносини	
	Низький	14
	Середній	52
	Високий	34
	Автономія	
	Низький	12
	Середній	57
	Високий	31

Після впровадження програми тренінгу з відновлення психологічного благополуччя було проведено порівняльний аналіз показників психологічного стану учасників до і після його завершення. Застосовано такі психодіагностичні методики: шкала безнадійності А. Бека, шкала позитивного та негативного афекту (PANAS) і шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

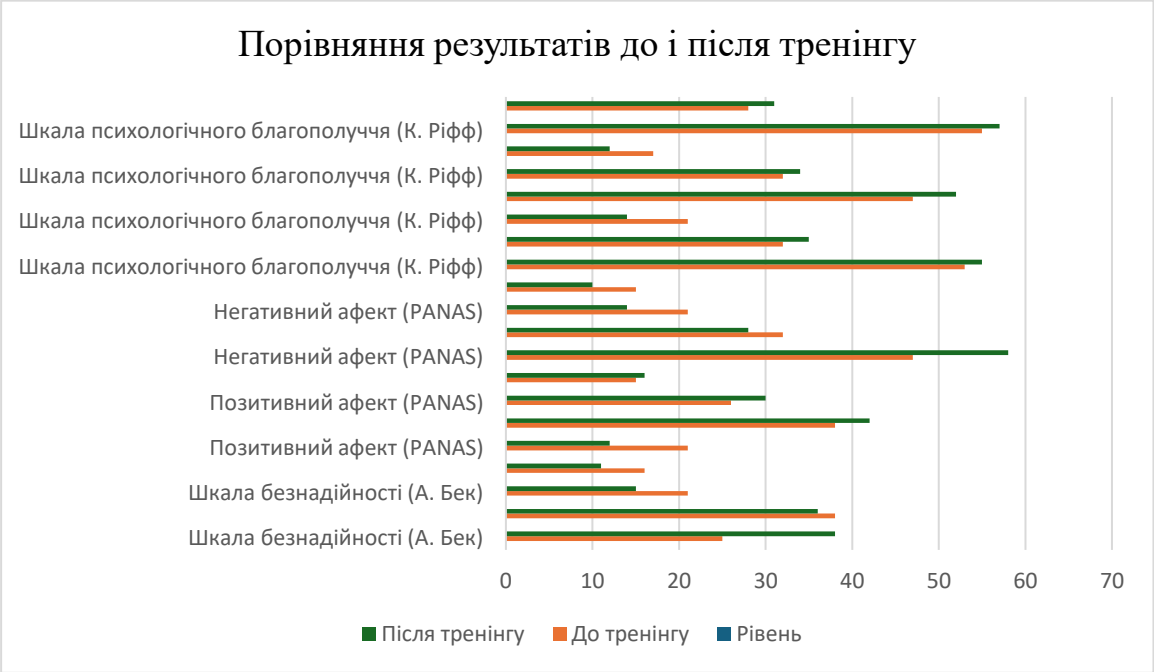
Отримані результати до і після тренінгу представлені у таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Показники	До тренінгу у %	Після тренінгу у %
Шкала безнадійності (А. Бек)		
Низький рівень	25	38
Помірний рівень	38	36
Високий рівень	21	15
Дуже високий рівень	16	11
Позитивний афект (PANAS)		
Низький рівень	21	12
Помірний рівень	38	42
Високий рівень	26	30
Дуже високий рівень	15	16
Негативний афект (PANAS)		
Низький рівень	47	58
Помірний рівень	32	28
Високий рівень	21	14
Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)		
Самоприйняття (низький)	15	10
Самоприйняття (середній)	53	55
Самоприйняття (високий)	32	35
Позитивні відносини (низький)	21	14
Позитивні відносини (середній)	47	52
Позитивні відносини (високий)	32	34
Автономія (низький)	17	12
Автономія (середній)	55	57
Автономія (високий)	28	31

Порівняння результатів до та після тренінгу представлено у рисунку 3.1

Рис. 3.1



Результати аналізу свідчать про позитивний вплив тренінгу на психологічне благополуччя учасників. Відзначається зниження рівня безнадійності, покращення позитивного афекту, зменшення негативних емоцій та підвищення показників самоприйняття, позитивних відносин і автономії. Це підтверджує ефективність програми для відновлення психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

3.3 Практичні рекомендації з корекції психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану

Психологічне благополуччя в умовах воєнного стану залежить від здатності особистості адаптуватися до стресових обставин, зберігати внутрішню рівновагу та відчувати підтримку з боку суспільства. Військові дії, постійна загроза життю, втрати близьких і домівки, економічна нестабільність та інші фактори значно підвищують рівень стресу, що може призвести до серйозних психологічних розладів, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) тощо. Для підтримки психічного здоров'я і збереження психологічної стійкості особистості потрібен комплексний підхід, що включає індивідуальні стратегії та громадські ініціативи.

1. Психологічна допомога та психотерапія

Насамперед важливо усвідомити, що звернення до фахівця з психології або психотерапії є важливим кроком у турботі про своє здоров'я. Психологічна підтримка може надати необхідні інструменти для подолання стресу, страху та емоційного виснаження [3,38].

Рекомендації за таким алгоритмом:

1) Звернення до психолога або психотерапевта. Індивідуальні сесії допоможуть краще зрозуміти власний стан, ідентифікувати емоції та знайти ефективні стратегії подолання стресу. Спеціалісти можуть запропонувати різні методи терапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), EMDR (десенсибілізація та переробка рухом очей), психоаналітична або екзистенційна терапія, залежно від індивідуальних потреб.

2) Приєднання до групової терапії. Групові сеанси допомагають відчути соціальну підтримку, поділитися досвідом та отримати допомогу від людей, які також стикаються з подібними труднощами. Групові терапії часто орієнтовані на певні категорії, наприклад, переселенців, військовослужбовців, людей, які втратили близьких тощо.

3) Використання онлайн-ресурси. Якщо немає можливості зустрічатися з психологом особисто, скористайтеся онлайн-консультаціями або платформами психологічної підтримки, де можна отримати анонімну допомогу.

2. Управління стресом і розвиток психологічної стійкості

Розвиток навичок управління стресом є критично важливим для збереження внутрішньої рівноваги. Психологічна стійкість (резилієнтність) дозволяє адаптуватися до складних обставин, залишаючись ефективним і мотивованим [1,18].

Рекомендації за таким алгоритмом:

1) Освоєння техніки релаксації. Регулярно практикуйте дихальні вправи (наприклад, метод глибокого діафрагмального дихання), медитацію або йогу. Ці методи допомагають розслабити м'язи, заспокоїти розум і знизити рівень тривоги.

2) Використання техніки майндфулнесу. Практики усвідомленості допомагають фокусуватися на теперішньому моменті, що знижує рівень тривожних думок про майбутнє. Це можуть бути короткі медитації (5-10 хвилин), які можна виконувати в будь-який час.

3) Формування фізичної активності. Регулярні фізичні вправи (пробіжки, прогулянки, плавання, заняття спортом) покращують настрій та загальний стан. Вони допомагають зменшити тривогу і депресію, сприяючи виробленню ендорфінів — «гормонів щастя».

4) Розвиток творчості. Арт-терапія є ефективним засобом для зняття стресу. Спробуйте малювати, писати, грати на музичних інструментах або займатися рукоділлям. Творчість дозволяє виявляти і опрацьовувати емоції.

3. Соціальна підтримка та залучення до спільноти

Налагодження соціальних зв'язків є важливою умовою для збереження психологічного благополуччя. Люди, які мають підтримку з боку сім'ї, друзів або колег, краще справляються з труднощами та швидше відновлюються після стресу.

Рекомендації за таким алгоритмом:

1) Знаходження підтримки у близьких людей. Не бійтеся говорити про свої проблеми з друзями чи родичами. Іноді достатньо просто виговоритися, щоб відчути полегшення.

2) Приєднання до волонтерських організацій. Волонтерство допомагає знайти нові сенси і приносить задоволення від допомоги іншим. Це може бути участь у гуманітарних проєктах, допомога переселенцям, організація зборів коштів чи інша активна діяльність.

3) Створення та підтримка онлайн-спільноти. У сучасних умовах особливо важливо підтримувати соціальні зв'язки через онлайн-комунікації. Створіть чат-групу з однодумцями або приєднайтесь до вже існуючих спільнот, де можна обговорювати нагальні проблеми, ділитися досвідом і підтримувати одне одного.

4. Розвиток психологічної грамотності

Знання про способи подолання стресу, розуміння власного психічного стану та здатність розпізнавати перші ознаки проблем є важливими кроками для підтримки психологічного здоров'я [3,27].

Рекомендації за таким алгоритмом:

1) Відвідування тренінгів та семінарів з психологічної грамотності. Програми, що навчають розпізнавати симптоми тривоги, депресії, ПТСР, а також навички самодопомоги, будуть корисними для широких груп населення.

2) Звернення уваги на інформаційні ресурси. Використовуйте надійні джерела інформації для самоосвіти: книжки, вебінари, статті, відеоматеріали, присвячені управлінню стресом і підтримці благополуччя. Це дозволить вам краще розуміти себе і вчасно реагувати на проблеми.

5. Підтримка фізичного здоров'я

Психологічний стан значною мірою залежить від фізичного здоров'я, тому важливо приділяти увагу підтримці здорового способу життя навіть в умовах кризи.

Рекомендації за таким алгоритмом:

1) Забезпечення збалансоване харчування. Спробуйте вживати більше свіжих овочів, фруктів, білків і корисних жирів, щоб підтримувати енергію та покращувати настрій.

2) Звернення уваги на режим сну. Здоровий сон (7-8 годин) є ключовим для відновлення фізичних та психічних ресурсів. Для поліпшення якості сну слід встановити постійний графік, уникати використання гаджетів перед сном та створювати комфортні умови для відпочинку.

3) Розвиток фізичної активності. Спорт допомагає не лише тримати тіло у формі, а й знижує рівень тривоги, стимулює мозок до вироблення хімічних речовин, які поліпшують настрій.

6. Створення довгострокових стратегій відновлення

Психологічне благополуччя в умовах воєнного стану потребує не лише короткострокових методів допомоги, але й розробки довгострокових стратегій відновлення. Це важливо для того, щоб людина могла не просто впоратися зі стресовими ситуаціями, а й знайти нові сенси в житті, продовжувати розвиватися та зберігати стійкість у майбутньому.

Рекомендації:

- Сформуйте чіткі життєві цілі. Наявність мети дає відчуття значущості та направляє зусилля в потрібне русло. Рекомендується розбивати великі цілі на менші завдання, щоб легше було слідкувати за прогресом і мотивувати себе.

- Створіть план особистісного розвитку. Під час кризових ситуацій важливо мати стратегію, яка дозволить не лише виживати, а й зростати. Це можуть бути курси професійного розвитку, вивчення нових навичок, хобі або інші заняття, що підвищують рівень компетенції та допомагають відчувати контроль над своїм життям.

- Забезпечте поступове повернення до нормального життя. Після тривалих стресових періодів особистість потребує часу для відновлення. Важливо уникати надмірного навантаження, поступово повертаючись до звичних справ, роботи та соціального життя.

- Розглядайте можливості для волонтерської діяльності. Довгострокова участь у волонтерських проєктах може бути важливим джерелом сенсу та соціальної інтеграції. Люди, які допомагають іншим, часто відчувають підвищену впевненість у своїх силах та позитивні емоції, що знижує рівень тривоги.

7. Інтеграція психологічної допомоги в суспільні структури

Ефективні методи підтримки психологічного благополуччя повинні бути інтегровані в соціальні інститути, зокрема в освітні, медичні та робочі середовища. Це дозволить охопити ширше коло людей, які можуть потребувати допомоги, але не знають, куди звертатися.

Рекомендації:

- Організуйте тренінги для роботодавців та освітян. Роботодавці, викладачі та інші фахівці повинні знати, як розпізнавати ознаки стресу та тривожних станів у своїх працівників і студентів. Навчання на тему емоційного інтелекту та психологічної підтримки дозволить їм надавати першочергову допомогу або порадити спеціаліста.

- Створюйте психологічні служби при навчальних закладах та на підприємствах. Психологічні консультації повинні бути доступні в школах, університетах, державних установах та на великих підприємствах. Це допоможе своєчасно виявляти проблеми та надавати підтримку тим, хто її потребує.

- Розробіть програми реабілітації для військовослужбовців. Особливої уваги потребують ті, хто пройшов через бойові дії. Програми реабілітації повинні включати психологічну, фізичну і соціальну підтримку, що допоможе інтегруватися в мирне життя після завершення служби.

8. Психологічна допомога в кризових ситуаціях та посткризовий супровід

Під час війни необхідно враховувати, що кризові ситуації можуть виникати раптово, і їхні наслідки часто тривають протягом тривалого часу. Тому важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки не лише в момент кризи, а й після її завершення [17,22].

Рекомендації:

- Забезпечте доступ до гарячих ліній психологічної допомоги. Такі служби дозволяють швидко отримати підтримку в кризовій ситуації. Телефонна або онлайн-консультація може допомогти знизити рівень стресу і знайти шляхи вирішення нагальних проблем.

- Створюйте кризові центри допомоги на місцях. У регіонах, які постраждали від воєнних дій, важливо організувати кризові центри, де можна отримати консультації, тимчасовий притулок, а також допомогу з розв’язання юридичних, соціальних та побутових проблем.

- Плануйте програми довгострокової реабілітації. Після пережитих травматичних подій потрібен тривалий період для відновлення. Програми реабілітації повинні включати регулярні зустрічі з психологами, участь у групах підтримки, реінтеграцію у суспільне життя, а також допомогу у працевлаштуванні.

9. Підтримка сімейних та родинних зв'язків

Сім'я є важливим джерелом емоційної підтримки, але під час війни стосунки можуть зазнавати великих випробувань через стрес, страх та втрати. Стабільні сімейні відносини сприяють кращому відновленню після травматичних подій.

Рекомендації:

- Організуйте сімейні консультації. Зустрічі з сімейними психологами допоможуть подолати конфлікти, навчитися краще комунікувати і знаходити підтримку одне в одному.

- Підтримуйте взаєморозуміння через спільні активності. Рекомендується проводити більше часу разом, займатися спільними хобі, грати в ігри, готувати їжу тощо. Це допомагає зміцнювати зв'язки і відволікати від зовнішніх стресорів.

- Розвивайте навички комунікації та емоційної підтримки. Важливо навчитися правильно висловлювати свої емоції, не боятися говорити про страхи і переживання, а також вміти слухати і підтримувати інших членів родини.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану. У процесі дослідження вдалося комплексно розглянути теоретичні основи, емпіричні аспекти та практичні підходи до підтримки психологічного благополуччя, що дало змогу досягти мети дослідження — обґрунтувати й емпірично перевірити психологічне благополуччя особистості під час воєнного стану та визначити ефективні шляхи його підтримки.

Першим завданням було розкрити сутність, зміст і структуру феномена «психологічне благополуччя особистості». Зазначено, що психологічне благополуччя є багатовимірним явищем, яке включає емоційну, когнітивну, соціальну та особистісну складові. У контексті даного дослідження на особливу увагу заслуговує концепція Керол Ріфф, у якій подається структура психологічного благополуччя та характеристики його компонентів, а саме: самоприйняття, особистісний ріст, автономія, мета в житті, позитивні взаємини та контроль над оточенням. Розкрито, як ці компоненти взаємодіють у контексті воєнного стану, коли зовнішні стресори значно ускладнюють збереження внутрішньої рівноваги.

Другим завданням було дослідити вплив воєнного стану на психіку особистості. Емпіричні результати підтвердили, що війна створює сильний емоційний тиск, підвищує рівень тривоги, страху, почуття втрати та ізоляції. Війна також впливає на когнітивні процеси, спричиняючи феномен «тунельного мислення» і знижуючи здатність до планування майбутнього. Було виявлено гендерні та вікові особливості реакцій на стрес: жінки, діти та літні люди виявляються більш вразливими до психологічних наслідків воєнного стану.

Третім завданням було виявити рівень психологічного благополуччя у постраждалих від війни людей. На основі використання таких методик, як шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала безнадійності А. Бека та шкала позитивного та негативного афекту (PANAS), було зібрано дані, що дозволили оцінити динаміку змін у психологічному стані респондентів. Виявлено зниження

рівня самоприйняття, особистісного зростання та автономії в умовах війни, а також підвищення негативного афекту, що підкреслює необхідність цілеспрямованих втручань.

Четвертим завданням стало розроблення методичних рекомендацій з відновлення психологічного благополуччя. У цьому напрямі запропоновано індивідуальні й групові техніки підтримки, що включають когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, розвиток навичок емоційної саморегуляції та залучення до волонтерської діяльності. Особливу увагу приділено створенню соціальних мереж підтримки, які сприяють зменшенню почуття ізоляції та посиленню колективної резилієнтності.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що психологічне благополуччя в умовах воєнного стану є динамічним процесом, який залежить від взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. Запропоновані практичні рекомендації мають важливе значення для психологів, соціальних працівників і представників гуманітарних організацій, які працюють із постраждалими від війни. Ця робота робить внесок у теоретичне розуміння психологічного благополуччя та пропонує інструменти для його підтримки в умовах кризових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонов В. І., Петрова О. В. Психологічна підтримка особистості в кризових умовах. Київ: Освіта України, 2017. – 246 с.

2. Барка О. М. Війна і психіка: соціально-психологічний аспект. Львів: Світ знань, 2020. – 312 с.

3. Бойко Л. В. Соціальна підтримка під час військових конфліктів. Чернівці: Буковина, 2019. – 198 с.

4. Ващенко Г. В. Стресостійкість і адаптація в умовах воєнного стану. Полтава: ПНПУ, 2021. – 153 с.

5. Гончарук О. І. Емоційне вигорання в умовах війни. Харків: Видавництво ХНУ, 2018. – 234 с.

6. Грабовська Т. О. Психологічна реабілітація військовослужбовців. Одеса: Чорномор'я, 2017. – 176 с.

7. Дубовик І. С. Копінг-стратегії у кризових ситуаціях. Івано-Франківськ: Місто, 2022. – 149 с.

8. Заболотна І. В. Соціальна психологія кризових ситуацій. Київ: Либідь, 2019. – 312 с.

9. Іванченко Л. В. Психологічна адаптація в умовах війни. Дніпро: ДНУ, 2021. – 212 с.

10. Капітанчук О. М. Стійкість особистості під час стресу. Ужгород: Карпати, 2020. – 184 с.

11. Козак О. В. Військова психологія: теорія і практика. Київ: Ніка-Центр, 2018. – 247 с.

12. Кравець Л. П. Травматичний стрес: теорія та методи подолання. Запоріжжя: Поліграф, 2016. – 205 с.

13. Кулик Т. Г. Особливості психологічної допомоги цивільним. Вінниця: ВНТУ, 2017. – 172 с.

14. Лапінський І. М. Психологія кризових станів. Рівне: Острог, 2019. – 223 с.

15. Литвиненко М. В. Методи підтримки психологічного благополуччя. Хмельницький: Поділля, 2020. – 190 с.

16. Ломакін О. В. Групова терапія в кризових умовах. Київ: Знання, 2016. – 143 с.

17. Лучко О. Г. Емоційна стійкість в умовах стресу. Луцьк: Волинь, 2021. – 198 с.

18. Мельник І. А. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Тернопіль: Астон, 2022. – 212 с.

19. Миронюк А. П. Соціальні зв’язки і психологічне благополуччя. Львів: Видавництво ЛНУ, 2019. – 256 с.

20. Мороз О. І. Психологія воєнного стану. Київ: Генеза, 2020. – 198 с.

21. Нестеренко В. П. Психологічна підтримка переселенців. Житомир: Полісся, 2018. – 164 с.

22. Павленко Л. М. Вплив війни на психічне здоров’я. Київ: Академвидав, 2022. – 232 с.

23. Петренко С. І. Терапія травми: сучасні підходи. Київ: Кондор, 2021. – 207 с.

24. Пилипенко В. А. Кризова психологія. Харків: Видавництво НУА, 2016. – 178 с.

25. Романенко Л. О. Психологічні ресурси особистості. Черкаси: ЧНУ, 2020. – 189 с.

26. Савчук О. В. Відновлення психіки після травм. Київ: АртЕк, 2017. – 172 с.

27. Семенова І. Г. Методи діагностики психологічного благополуччя. Суми: СумДУ, 2021. – 198 с.

28. Соловей О. О. Психологія кризових періодів. Полтава: Астрея, 2018. – 174 с.

29. Сорока В. М. Психологічна підтримка у воєнний час. Київ: Майстер-клас, 2022. – 189 с.

30. Степаненко Ю. В. Психологічна травма: теорія і практика. Херсон: Грін, 2017. – 167 с.

31. Тарасенко І. М. Соціальна адаптація військових. Київ: Видавництво НАУ, 2019. – 158 с.

32. Тимошенко О. Г. Вплив стресу на психіку. Одеса: Друк, 2020. – 177 с.

33. Устименко Л. В. Психологічна допомога постраждалим від війни. Львів: Друкарня ЛНАУ, 2021. – 204 с.

34. Фролова О. І. Стратегії подолання стресу. Київ: Кий, 2016. – 179 с.

35. Шевченко І. А. Психологія травми. Чернігів: Чернігівські зорі, 2022. – 211 с.

36. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York: Springer, 2018. – 322 p.

37. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 2015. – 320 p.

38. Mikulincer M. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press, 2021. – 366 p.

39. Ryff C. D., Singer B. H. Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. Annual Review of Psychology, 2017. – 285–315.

40. Seligman M. E. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Atria, 2017. – 349 p.

41. Siegel D. J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York: Guilford Press, 2020. – 518 p.

42. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. New York: Routledge, 2019. – 276 p.

43. Werner E. E., Smith R. S. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. New York: Cornell University Press, 2018. – 280 p.

44. Wong P. T. P. The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications. New York: Routledge, 2021. – 480 p.

45. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 2020. – 399 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала безнадійності А. Бека

Мета – вираженість негативного ставлення по відношенню до суб'єктивного майбутнього.

Практичне значення. Шкала безнадійності Бека вимірює вираженість негативного ставлення суб'єкта до власного майбутнього. Особливою цінністю цієї методики є непрямий індикатор суїцидального ризику в пацієнтів, які страждають на депресію, а також у людей, які раніше вже намагалися здійснити самогубство.

Інструкція: «Нижче наводиться 20 тверджень про Ваше майбутнє. Будь ласка, прочитайте уважно кожне твердження та оберіть одне, вірне, яке найбільш точно відображає Ваші почуття в даний момент. Оберіть слово ВІРНО, якщо Ви згодні з твердженням, або слово НЕВІРНО, якщо не згодні. Серед тверджень немає правильних або неправильних. Не витрачайте занадто багато часу на одне твердження.

№	Варіанти відповідей	Твердження
1	Вірно/Невірно	Я чекаю майбутнього з надією та ентузіазмом
2	Вірно/Невірно	Мені пора здатися, оскільки я нічого не можу змінити на краще
3	Вірно/Невірно	Коли справи йдуть погано, мені допомагає думка, що так не може тривати завжди
4	Вірно/Невірно	Я не можу уявити, на що буде схоже моє життя через 10 років
5	Вірно/Невірно	У мене достатньо часу, щоб завершити справи, якими я найбільше хочу займатися
6	Вірно/Невірно	У майбутньому, я сподіваюся досягти успіху в тому, що мені найбільше подобається
7	Вірно/Невірно	Майбутнє уявляється мені в пітьмі
8	Вірно/Невірно	Я сподіваюся отримати в житті більше доброго, хорошого, ніж пересічна людина
9	Вірно/Невірно	У мене немає ніяких просвітів і немає причин вірити, що вони з'являться в майбутньому
10	Вірно/Невірно	Мій минулий досвід добре підготував мене до майбутнього
11	Вірно/Невірно	Мій минулий досвід добре підготував мене до майбутнього
12	Вірно/Невірно	Я не сподіваюся досягти того чого дійсно хочу

13	Вірно/Невірно	Коли я заглядаю в майбутнє, я сподіваюся бути щасливішим, ніж я є зараз
14	Вірно/Невірно	Справи йдуть не так, як мені хочеться
15	Вірно/Невірно	Я дуже вірю в своє майбутнє
16	Вірно/Невірно	Я ніколи не досягаю того, що хочу, тому безглуздо чогось хотіти
17	Вірно/Невірно	Досить малоймовірно, що я отримаю реальне задоволення в майбутньому
18	Вірно/Невірно	Моє майбутнє здається мені дуже туманним і невизначеним
19	Вірно/Невірно	У майбутньому мене чекає більше хороших днів, ніж поганих
20	Вірно/Невірно	Марно намагатися отримати те, що я хочу, оскільки, ймовірно, я не доб'юся цього

Обробка та інтерпретація результатів

№	Відповідь	Бал	№	Відповідь	Бал
1	невірно	1	11	вірно	1
2	вірно	1	12	вірно	1
3	невірно	1	13	невірно	1
4	вірно	1	14	вірно	1
5	невірно	1	15	невірно	1
6	невірно	1	16	вірно	1
7	вірно	1	17	вірно	1
8	невірно	1	18	вірно	1
9	вірно	1	19	невірно	1
10	невірно	1	20	вірно	1

Максимальний рахунок – 20 балів:

0–3 бала – безнадійність низька;

4–8 балів – помірна безнадійність;

9–14 балів – висока безнадійність;

15–20 балів – безнадійність дуже висока.

Додаток Б

Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS)

Мета – оцінка рівня позитивних і негативних емоційних станів у людини.

Практичне значення. Шкала PANAS використовується для вимірювання вираженості позитивних і негативних емоцій у різних ситуаціях. Вона дозволяє оцінити загальний емоційний стан особистості та її реакцію на стресові фактори.

Інструкція: «Перед вами список слів, що описують різні емоції та почуття. Будь ласка, оцініть, наскільки сильно ви відчували кожну з цих емоцій протягом останнього тижня, використовуючи наступну шкалу оцінки:

1 – Зовсім ні 2 – Трохи 3 – Помірно 4 – Досить сильно 5 – Дуже сильно

Поставте відповідний бал навпроти кожного слова.»

№	**Емоція**	**Оцінка (1-5)**
1	Зацікавленість	
2	Натхнення	
3	Активність	
4	Рішучість	
5	Захоплення	
6	Гордість	
7	Ентузіазм	
8	Радість	
9	Настороженість	
10	Тривога	
11	Роздратування	
12	Ворожість	
13	Засмученість	
14	Вина	
15	Сором	
16	Страх	

17	Неспокій	
18	Злість	
19	Розгубленість	
20	Втома	

Обробка та інтерпретація результатів

Обчислюється два підсумкові показники:

- **Позитивний афект (PA)** – сума балів за 1–8 питання.
- **Негативний афект (NA)** – сума балів за 9–20 питання.

Мінімальний бал – 10, максимальний – 50.

- Високий рівень позитивного афекту (PA > 35) свідчить про високу активність, мотивацію та енергійність особистості.
- Низький рівень позитивного афекту (PA < 25) може вказувати на пасивність, відсутність зацікавленості.
- Високий рівень негативного афекту (NA > 30) свідчить про виражену тривожність, схильність до стресу.
- Низький рівень негативного афекту (NA < 20) вказує на емоційну стабільність і відсутність негативних переживань.

Додаток В

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Мета – оцінка рівня психологічного благополуччя особистості.

Практичне значення. Опитувальник К. Ріфф спрямований на вимірювання шести основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономія, контроль над оточенням, наявність цілі в житті та особистісний ріст. Методика дозволяє оцінити загальний рівень благополуччя та адаптаційні можливості особистості.

Інструкція: «Перед вами список тверджень, що описують різні аспекти вашого психологічного благополуччя. Будь ласка, оцініть, наскільки ви згодні або не згодні з кожним твердженням, використовуючи наступну шкалу:

1 – Повністю не згоден 2 – Скоріше не згоден 3 – Частково згоден 4 – Скоріше згоден 5 – Повністю згоден

Оберіть відповідний бал навпроти кожного твердження

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоденні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39.Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Обробка та інтерпретація результатів

Обчислюється середній бал для кожного з шести компонентів психологічного благополуччя:

- **Самоприйняття** – запитання №1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.
- **Позитивні відносини з іншими** – запитання №2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.
- **Автономія** – запитання №3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81.
- **Контроль над оточенням** – запитання №4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.
- **Наявність цілі в житті** – запитання №5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.
- **Особистісний ріст** – запитання №6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.