

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Туга за домом та життєстійкість як предиктори суб'єктивного
благополуччя в умовах воєнного стану»

Студентки 2 курсу групи б1 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

ЗОЛОТКОВСЬКОЇ Х. Р.

Керівник: д. психол. н., доцент, професор ЗВО кафедри
загальної психології КРЯЖ. О. В

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: __

Члени комісії ____ _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціал)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТУГИ ЗА ДОМОМ ЯК ПРЕДИКТОРІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	6
1.1 Визначення та компоненти життєстійкості	6
1.2 Розуміння туги за домом	11
1.3 Поняття суб'єктивного благополуччя особистості та його аспекти в умовах воєнного стану.	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1 Мета та завдання емпіричного дослідження.....	22
2.2. Методики та методи дослідження	23
2.3 Характеристика вибірки.....	25
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ОПИС РЕЗУЛЬТАТІВ.....	27
3.1. Перевірка надійності шкал.....	27
3.2. Описова статистика для показників суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та туги за домом	28
3.3. Дослідження зв'язків показників суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та туги за домом	31
3.4. Аналіз показників життєстійкості та туги за домом як предикторів суб'єктивного благополуччя	34
3.5. Порівняльний аналіз показників в групах.....	38
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	43
ЛІТЕРАТУРА	45
АНОТАЦІЯ	

ВСТУП

В умовах воєнного стану, люди стикаються з багатьма непередбачуваними викликами, які вимагають від них міцності та життєстійкості. Віддалення від рідного дому також стало випробуванням, труднощами, які мають вплив на благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя – це складне соціально-психологічне утворення, яке включає емоційні та когнітивні елементи і формується в процесі соціально-психологічної діяльності та в системі реальних ставлень особистості до навколишньої реальності. Воно базується на соціально-психологічних настановах, цінностях і стратегіях поведінки [9].

Незалежно від віку майже кожен відчуває тугу за домівкою протягом свого життя. Психологічні симптоми, такі як розсіяність, і розлади адаптації, пов'язані з тугою за домівкою. Люди, які страждають від туги за домівкою, також повідомляють про психологічні розлади, соматичні симптоми, тривогу, депресію та погану успішність у навчанні [33].

При дослідженні впливу на суб'єктивне благополуччя під час воєнного стану життєстійкість і туга за домом є двома важливими елементами, на які слід звертати увагу. Здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психічну стійкість під час негативних подій є життєстійкістю. Вона в умовах воєнного стану може бути життєво важливим для людей, за для виживання та збереження психологічної рівноваги

Туга за домом, з свого боку, є емоційною реакцією на віддаленість від рідного місця, родини та знайомих. Воєнний стан може призвести до евакуації, вимушеного переселення або втрати місця проживання, що в свою чергу викликає в людей почуття невизначеності, тривоги та туги за домом. Тому ця емоційна реакція може суттєво вплинути на суб'єктивне благополуччя людини під час воєнного стану.

Таким чином, вивчення впливу життєстійкості та туги за домом на суб'єктивне благополуччя під час воєнного стану є важливим завданням. Розуміння цих факторів може сприяти розробці ефективних психологічних стратегій та підходів для

поліпшення благополуччя та психологічної підтримки населення в умовах воєнного конфлікту.

Об'єкт дослідження – чинники суб'єктивного благополуччя.

Предмет дослідження – життєстійкість та туга за домом як предиктори суб'єктивного благополуччя.

Мета: дослідження туги за домом та життєстійкості як предикторів суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та туги за домом
2. Вивчити зв'язки показників суб'єктивного благополуччя з життєстійкістю
3. Вивчити зв'язки показників суб'єктивного благополуччя з показниками туги за домом.
4. Провести аналіз показників життєстійкості та туги за домом як предикторів СБ.
5. Провести порівняльний аналіз досліджуваних показників в групах респондентів з різним місцем проживання у воєнний час.

Гіпотеза: Туга за домом та життєстійкість є предикторами суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стану.

Методики:

1. The Utrecht Homesickness Scale (UHS) Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002) - утрехтська шкала туги за домом;
2. Коротка версія шкали життєстійкості Є. Осіна;
3. Опитувальник задоволеності життям Е.Дінера;
4. Шкали позитивних і негативних переживань (SPANЕ).

Методи статистичного аналізу: Кореляційний аналіз Спірмена, регресійний аналіз, U-критерій Манна-Уїтні, критерій Краскала — Уоліса, аналіз надійності Альфа-Кронбаха.

Вибірка: У дослідженні взяли участь 50 осіб від 18 до 64 років, а саме 20 чоловіків та 30 жінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТУГИ ЗА ДОМОМ ЯК ПРЕДИКТОРІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Визначення та компоненти життєстійкості

Американські психологи Кобейса та Мадді запропонували поняття життєстійкості на основі своїх багаторічних досліджень. В ході наукової роботи вони звернули увагу на те, що різні життєві труднощі впливають на поведінку людей по-різному. Деякі люди, відчуваючи стрес, активізуються, знаходять додаткові особистісні резерви і досягають успіху. Інші ж, навпаки, потрапляють у стан апатії та байдужості, уникають нових можливостей і намагаються зберігати стару звичну стабільність, боячись змін. Через прикладні дослідження автори змогли визначити особистісний конструкт під назвою "життєстійкість" або "hardiness"[5].

За словами Д.А. Леонтьєва, життєстійкість - це здатність людини супротивлятися стресовим ситуаціям, одночасно зберігаючи внутрішню рівновагу, щоб не завдавати шкоди поточній діяльності. Згідно ж з С. Мадді, життєстійкість є системою переконань, яка допомагає уникнути внутрішнього стресу в складних ситуаціях і сприяє його подоланню[24].

Життєстійкість має особливе значення у складних ситуаціях і відносинах, де перебувають труднощі, і надає усвідомлення про те, як людина може подолати негативні впливи середовища та відновитися після травматичних життєвих подій, пов'язаних з почуттям самотності. Тобто вона забезпечує особистість постійною готовністю до конструктивної перебудови своєї поведінки. Крім того, зосередження на внутрішніх захисних факторах, переосмислення уявлень про травмування та вивчення різних способів сприйняття негативних ситуацій дозволяє розглядати життєстійкість як набір навичок, які можна набути. Так, людина, яка стикається зі складними життєвими обставинами, не лише успішно їх вирішує, але й формує нову поведінку, розвиває свою особистість і активно бере участь у творенні свого власного життя.[37;24]. На перший погляд життєстійкість асоціюється з такими

характеристиками як стресостійкість, емоційна стійкість і психологічна надійність. Ці адаптаційні системи людини, які забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, безумовно, є частиною життестійкості[5]. Вона також сприяє підтримці фізичного, психологічного та соціального здоров'я. Психологічна складова цього внутрішнього ресурсу людини має глибокий зв'язок з особистісно-смысловим рівнем особистості, включаючи її особистісні цінності, самооцінку, ставлення до навколишнього середовища, свідомий вибір і рефлексію. Рефлексія дозволяє не лише критично оцінити себе, але й свою діяльність, стати активним суб'єктом, визначити і спрямувати свою поведінку в складних життєвих ситуаціях для зміни самооцінки, розвитку особистісних якостей, перегляду самої ситуації та пошуку причин її виникнення [10].

На думку В. Предко [25 с. 188], життестійкість можна описати як цілісну якість особистості, що базується на активних настановах до життя, супроводжується здатністю до досягнення мети, сприяє самореалізації та внутрішньому балансу, сприяє розкриттю резервного потенціалу та є необхідною умовою повноцінного розвитку. Підлітковий вік вважається найбільш чутливим періодом для формування життестійкості, оскільки він має великий вплив на подальший розвиток особистості, формування її ціннісних орієнтацій та настанов. Згідно з деякими дослідниками, життестійкість є особистісною рисою, яка забезпечує ефективне використання внутрішніх ресурсів, а також демонструє апетити та бажання адаптуватися до змін у своєму житті. Це загальна характеристика людини, яка допомагає їй активно та творчо жити своє життя та успішно подолання стресових ситуацій[22].

У життестійкості є два компоненти: психологічний і діяльнісний. Психологічний стосується особистісно-смыслового рівня особистості, її особистісних смислів, самоствавлення та ставлення до оточуючих, усвідомленого вибору та свідомої рефлексії; діяльнісний же включає дії, спрямовані на досягнення цілей, подолання труднощів і рефлексію власного Я. Є три рівні на яких базується життестійкість, а саме: психофізіологічна життестійкість, вона включає оптимальні реакції на стрес,

соціально-психологічна, тобто ефективна саморегуляція та особистісно-смилова, яка базована на осмисленості та позитивному світовідчутті[24]

Морально-психологічна сторона життєстійкості має бути врахована. Т. Титаренко стверджує, що «вона не дорівнює виживанню та адаптації». Це стосується не лише екстремальних і стресових ситуацій у разі життєвої кризи, але й у повсякденному житті, коли людина повинна приймати відповідальні рішення, ставити перед собою, вирішувати життєві проблеми та приймати важливі рішення.

Згідно з С. Мадді та С. Кобаса, життєстійкість — одна з найважливіших частин людського існування. Вона сприяє інтенсивному саморозвитку, поступовому зростанню активності, визнанню стресу, а не запереченню його, сприйняттю стресу менш болісно, зміцненню волі, психологічному здоров'ю та живучості, формуванню установки на виживання. Стосовно концепції що розробив С. Мадді, відому як "hardiness", про яку ми вже писали, то ця концепція включає три ключові компоненти: включеність ("commitment"), контроль ("control") та прийняття ризику ("challenge")[5; 27].

Компонент включеності відображає активну залученість до життя та цілей, контроль передбачає впевненість в своїх можливостях впливати на ситуацію, а прийняття ризику сприймається як можливість для особистого зростання та розвитку. Залученість є важливою частиною самосвідомості людини та її взаємодії з навколишнім світом. Цей елемент дає людині відчуття власної цінності та значущості, мотивуючи її до самореалізації. Наявність розвиненого почуття залученості дозволяє людям активно долучатися до вирішення життєвих проблем, навіть у стресових і змінних обставинах. Людина з вираженим почуттям залученості може відкривати для себе цікаві та корисні аспекти життя, взаємодіючи з подіями та приймаючи активну позицію щодо всього, що відбувається навколо них. Крім того, люди з розвиненим компонентом контролю вважають, що їхня боротьба може вплинути на результативність ситуації, і вони здатні контролювати процес. Контроль включає самооцінку, адаптацію до складних обставин і зв'язок між депресією, тривогою та

станом здоров'я. Разом ці компоненти створюють основу для розвитку життєстійкості та успішного переборення труднощів[20].

В своєму дослідженні Т.М. Титаренко виявила, що життєстійкість проявляється через свідомі дії людини, які передують зробленим вчасно життєвим виборам під час кризових періодів. Внутрішній ресурс особистості, який виявляється в її життєстійкості, є корисним у здоланні стресових, військових та складних життєвих ситуацій[31].

Ми погоджуємося з думкою Л. Степаненко що складна життєва ситуація не лише сприяє особистісному зростанню, але й розкриває індивідуальність у людини, проламуючись через унікальний досвід вирішення проблеми. Під впливом такої ситуації особистість, незважаючи на біль і страждання, здатна до зцілення та формування життєстійкості. Життєстійкість, в свою чергу, допомагає подолати перешкоди, бачити переваги в будь-якій ситуації, відчувати задоволення та ефективно будувати своє життя. Вона забезпечує внутрішню рівновагу та загальне психологічне благополуччя, сприяє розвитку креативності та відповідальному ставленню до життєвого потоку [11с. 89]. О.Г. Чиханцова здійснила аналіз зв'язків між компонентами життєстійкості та важливими особистісними параметрами, такими як цінності, цілі, смисли, психологічне благополуччя, а також показники самоствавлення, самоприйняття, самовпевненості та самоефективності. В результаті було виявлено, що життєстійкість має глибокі зв'язки з особистісними цінностями, що виражаються в унікальному ставленні людини до самої себе і оточуючого світу.

Соціальна сторона особистості має найбільше значення для змін, які відбуваються в процесі досягнення життєстійкості протягом різних етапів життя. Розвиток соціального інтелекту, вольової сфери особистості, контролю над власним темпераментом і формування характеру є прикладами цього. В. Л. Зливков стверджує, що особливо важливим є юнацький вік, коли особистість, яка ще не має достатнього досвіду, стикається з складними, незнайомими та несподіваними обставинами. У цьому віці вона може розвивати життєстійкість і здатність шукати вихід, що допоможе їй розвиватися як особистість[30;24]. Глобалізація, швидкий розвиток

соціальних систем і зростаюча інтенсивність соціальних взаємодій створюють нові аспекти дослідження динаміки розвитку суспільства. Життєстійкість виявляється не лише частиною наведених тенденцій, але й методологічною основою для вирішення конфліктів, які постійно виникають.

Швидкі зміни, що відбуваються в сучасних соціальних системах, пов'язані з використанням терміну «життєстійкість» у психології. Ці зміни пов'язані з трансформацією комунікації, коли людина стикається з різними ситуаціями спілкування, а також з появою нових соціальних сценаріїв, які раніше не існували[8].

У критичних ситуаціях наявність і активація ресурсів життєзабезпечення може запобігти негативним наслідкам травматичного стресу. Під час війни діти та дорослі можуть зазнавати таких травматичних ситуацій, як перебування в зоні бойових дій, обстріли (продовжене приховування в укриттях), травматичні ушкодження, загрозливі поранення, участь у бойових діях, втрата близької людини, насильство та загрози, полон (викрадення, утримання в полоні), примусове переміщення з місця проживання, руйнування житла, виселення, втрата зв'язків з близькими та страх[20;29].

За винятком тимчасово окупованих територій Криму та Донбасу, у одному комплексному опитуванні, в рамках проекту «Україна в умовах війни» соціологічна група «Рейтинг», взяли участь 1000 осіб у всіх регіонах України віком від 18 років. Люди віком від 18 до 50 років з активною життєвою позицією (47 %) не відчують агресії, песимізму, розпачу чи апатії в умовах війни. Більшість з цієї групи мають роботу. Особи середнього віку (50%) і молоді люди віком до 35 років (53%) показали найбільшу впевненість у власних силах під час подолання життєвих труднощів. Це впливає на наявність зайнятості в умовах воєнного стану, яка може бути дистанційною (шістдесят шість відсотків) або повноцінною (60 відсотків)[28].

Таким чином, життєстійкість є внутрішнім резервом особистості, який спрямований на те щоб підтримувати фізичне, психологічне та соціальне благополуччя людини. Цінності, самооцінка, ставлення до оточуючого середовища, свідомий вибір і внутрішня рефлексія є джерелами цього резерву. Визначення

життєстійкості є важливим показником внутрішнього потенціалу особистості, коли йдеться про подолання стресових, військових і складних обставин, які можуть виникнути в житті людини. Труднощі сприяють розвитку особистості та розкриттю унікальності людини. Життєстійкість допомагає подоланню труднощів, допомагає досягти внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя, допомагає розвивати креативність і ставитися до життя з відповідальною відповідальністю.

1.2 Розуміння туги за домом

Американська психіатрична асоціація визначає тугу за домом як тривожний розлад, що характеризується повторюваними думками про дім. За Нейхофом та Енгельсом, не існує однозначного визначення туги за батьківщиною, але вони запропонували таке: туга за домом це "негативний емоційний стан, що характеризується повторюваними думками про дім, відсутніх друзів, бажанням повернутися у звичне середовище і часто супутніми фізичними скаргами". Автори Турбер і Волтон стверджують, що туга по дому характеризується дистресом і функціональними порушеннями, що виникають внаслідок фактичної або очікуваної розлуки з домом і об'єктами прив'язаності[33].

Також вони стверджували, що туга за домом може призвести до виникнення тривоги, почуття самотності та соціальної ізоляції, а також сприяти появі депресії. Цей емоційний стан може поглибити вже наявні розлади настрою та тривожність, або сприяти появі нових проблем, таких як безсоння, проблеми з пам'яттю, зміни апетиту, шлунково-кишкові розлади, імунодефіцит та навіть діабет.

Інші автори, а саме Фішер і Худ розглядають тугу за домівкою як складний психологічний стан, що включає когнітивні, мотиваційні та емоційні аспекти і пов'язаний з почуттями скорботи і сильної тяги до дому. Американська психіатрична асоціація визначає тугу за домом як тривожний розлад, який характеризується повторюваними думками про дім та прагненням до повернення до нього[36;33].

Хоча кожне з цих визначень дає дещо інше розуміння туги за домівкою, кожна концептуалізація зосереджується на понятті "дім".

Проте, туга за домівкою рідко розглядається як тема, яка викликає клінічний інтерес. Тому хоча у деяких дорослих і дітей спостерігаються серйозні реакції та наслідки, цей стан не визнається офіційним діагностичним терміном і не включен до категорії психічного розладу ні в четвертому, ні в п'ятому виданні американського діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів (Американська психіатрична асоціація).[34].

Дослідження, проведене Пойрайзлі та Лопез, пояснило, що туга за домом виникає через відчуття самотності та відчуженості в новому середовищі. Подібним чином інші дослідження показали, що однією з причин туги за домом є труднощі в адаптації до середовища, яке відрізняється від того, де ви жили раніше[35].

Згідно з Турбером і Волтоном (2012), в контексті туги за домівкою, майже всі студенти відчувають сум за чимось, але відсутні емпіричні дані у наявній літературі, які конкретизують, за чим саме вони сумують. Ця проблема є критично важливою, оскільки тугу за домівкою можна легко зняти за допомогою належних втручань. Крім того, точне визначення того, за чим саме люди сумують, може мати теоретичні наслідки та допомогти дослідникам вивчити фактори, які викликають негативні наслідки [36].

Існує кілька значущих паралелей, які можна виділити. Так само, як горе після важкої втрати, туга за домом виникає внаслідок розлуки з близькими, хоча в першому випадку втрата є безповоротною, а в другому - ні. Почуття туги та прагнення до з'єднання з цими людьми є першочерговими як при важкій втраті[38], так і при відчутті туги за домом. Аналогічно до того, як люди, що зазнали втрати, можуть сумувати за втраченими аспектами свого попереднього життя, туга також може поширюватися на домашнє оточення, при цьому деякі люди сумують за рідними людьми, а інші - за різними аспектами дому [39].

Як наслідок обох типів розлуки, виникає потреба в адаптації до нової ситуації: у разі важкої втрати - до життя без улюбленої людини, у разі перебування далеко від дому - до нового середовища з його вимогами. Труднощі, пов'язані з останнім типом розлуки, становлять стресори нового місця, відрізняються від явищ самої розлуки.

Важливо зазначити, що ці труднощі можуть бути пов'язані з різними психологічними проблемами. Таким чином, ці дві сфери вимагають окремого наукового підходу, проте наявна наукова література не містить систематичного дослідження цих компонентів окремо[34].

Манзо вказує на те, що наявні дослідження, що стосуються прив'язаності до місця проживання, часто обмежуються традиційним розумінням дому як місця проживання. Однак прив'язаність до місця проживання може виходити далеко за межі домогосподарства і охоплювати інші місця, такі як природа. Це твердження підтверджується дослідженням Тоньолі, який вказує на п'ять атрибутів, що характеризують дім: центральність, безперервність, приватність, самовираження і особиста ідентичність.

Тоньолі використовує ці характеристики, щоб продемонструвати фундаментальну різницю між домом і простою житловою площею. Крім того, Манзо підкреслює, що місця мають глибоке емоційне значення. Тому ми можемо розуміти прив'язаність до місця та сприйняття людьми свого дому як результат їх емоційних асоціацій, які вони пов'язують з домом і, можливо, навіть без нього (наприклад, почуття депресії та тривоги під час туги за домом). Відзначається, що емоційні аспекти відіграють важливу роль у формуванні відчуття саме туги за домівкою. Зазначається, що прив'язаність до «дому» стосується не лише фізичного простору, але й емоцій. Показано, що особливі емоційні зв'язки з місцем можуть впливати на те, як людина бачить дім і як він важливий для її життя. [32; 33]

Таким чином, можна зрозуміти, що поняття «дім» охоплює не лише фізичний простір, але й емоційні зв'язки, які складаються навколо певних місць. Наявність конкретної будівлі не є єдиним фактором, який створює відчуття «дому», а існує також багато емоційних зв'язків, пов'язаних із конкретним місцем або концепцією «дому».

Ван Тілбург вказав на те, що систематичне вивчення цього аспекту недостатнє, щоб зрозуміти культурні відмінності в тому, як люди знаходять і переживають тугу за рідною землею. Він сказав, що необхідні додаткові наукові дослідження.

Обмежившись вивченням лише жіночої групи, Карден і Фейхт зосередили свої дослідження на тузі за домівкою серед студентів у Туреччині та Сполучених Штатах.

Крім того, було проведено дослідження туги за батьківщиною серед людей, які походили з іранської та філіппінської культур, але всі вони проживали в Сполучених Штатах, і лише лікарі були включені до вибірки. Уорд і Кеннеді досліджували виявлення туги за батьківщиною серед студентів різних культур, які проживали в 23 країнах світу, але всі вони були з Нової Зеландії. Хоча дослідники також вивчали студентів, які переїхали на навчання в іншу культуру, його дослідження стосувалося лише китайських студентів, які потрапили до університету у Великій Британії[35;40].

Розглянувши підходи та різні погляди можна сказати, що туга за домом може бути розглянута з різних психологічних поглядів. Різні автори надають різні визначення цього стану, проте всі вони зосереджуються на понятті "дім" і відзначають пов'язані з ним емоційні, когнітивні та мотиваційні аспекти.

Дослідження показують, що туга за домом може мати негативний вплив на психічне благополуччя людини. Вона може сприяти розвитку тривоги, почуття самотності, соціальної ізоляції і навіть депресії. Також цей стан може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як безсоння, проблеми з пам'яттю, зміни апетиту, шлунково-кишкові розлади, імунодефіцит та інші.

Незважаючи на серйозні реакції та наслідки, туга за домом не визнається офіційним діагностичним терміном і не включена до категорії психічних розладів. Проте це не означає, що цей стан не потребує уваги та втручання. Дослідження зазначають, що відчуття туги за домом можуть бути полегшені за допомогою відповідних підходів і підтримки.

Додатково, важливо враховувати, що прив'язаність до місця проживання може виходити за межі традиційного розуміння "дому" і охоплювати інші місця, такі як природа. Це підкреслює важливість врахування емоційних асоціацій, які люди пов'язують зі своїм домом, при дослідженні туги за домом.

1.3 Поняття суб'єктивного благополуччя особистості та його аспекти в умовах воєнного стану.

Сучасні дослідники все частіше звертаються до проблеми вивчення суб'єктивного благополуччя у своїх працях, проте не існує одного підходу до розуміння цього явища. Загалом, термін "особисте благополуччя" описує складний концепт, що включає в себе взаємозв'язок фізичних, соціальних, економічних та психологічних факторів. Такі вчені, як Н. Бредберн, Е. Дінер і К. Ріфф, працювали в наукових дослідженнях з проблемами психологічного благополуччя; В.С. Братусь і І.В. Дубровіна досліджували цю тему в контексті вітчизняної психологічної літератури[26].

Бредбурн у 1969 році вперше запропонував термін "психологічне благополуччя особистості" і він був пов'язаний зі суб'єктивним відчуттям щастя та загальним задоволенням життям. На основі цього поняття він створив модель психологічного благополуччя, в якій враховувалися баланс між постійною взаємодією позитивних та негативних емоцій і подій у повсякденному житті. Згідно з ним, співвідношення між позитивним і негативним афектами є показником психологічного благополуччя і одночасно відображають загальне задоволення життям[6].

В психологічній літературі саме Дінер ввів термін "суб'єктивне благополуччя", яке включає когнітивну оцінку задоволеністю різними сферами власного життя, емоційну оцінку та самосприйняття. Сьогодні існує кілька концепцій суб'єктивного благополуччя. Наприклад, Ріф поділяє їх на гедоністичні і евдемоністичні, Раян і Десі стверджують, що їх теорія самодетермінації поєднує ці два підходи, а Кук виділяє чотири підходи і класифікує їх за критерієм загальноновживаності - гедоністичний, евдемоністичний, якість життя і оздоровчий.

К. Ріфф розробила свою багатомірну модель психологічного благополуччя в рамках евдемоністичного підходу. У цій моделі виділено шість складових, включаючи самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономність, управління довкіллям, цілі і особистісний ріст. За допомогою цих складових авторка

розробила методику дослідження психологічного благополуччя. К. Ріфф прагне вважати людину психологічно благополучною, якщо вона "повноцінно функціонує" і є "зрілою" особистістю[12;1].

Е. Дінер стверджує, що суб'єктивне благополуччя має тривалий характер. Особистісні характеристики, такі як нейротизм і екстраверсія, визначають, чи сприймаються життєві події позитивно чи негативно. Нейротизм впливає на те, як люди сприймають події негативно, тоді як екстравертність впливає на те, як люди сприймають їх позитивно. Збільшення кількості подій, які сприймаються як позитивні чи негативні, є результатом більшої відкритості до досвіду. Оскільки люди мають стійкі особистісні риси, зміни в житті не значно впливають на тривалу задоволеність життям. Тим не менш, діти, чиї особистісні якості ще не закріпилися, можуть бути більш вразливими до зовнішніх впливів на їхнє благополуччя[14].

Що конкретно слід включати в термін «суб'єктивне благополуччя», ще не вирішено. Зазвичай розрізняються оцінки життя, які включають когнітивну оцінку загального життя респондента або окремих його частин, і афективні виміри, які відображають емоції, які людина відчуває зараз. Деякі дослідники стверджують, що, крім розрізнення між оцінкою та афектом, суб'єктивне благополуччя також має виражений евдемоністичний компонент, який відображає почуття людини мети та залученості[21]. Структура психологічного благополуччя змінюється. Самоприйняття, тобто позитивне ставлення до себе та свого минулого, керування середовищем, а саме здатність створювати умови для задоволення потреб і досягнення своїх цілей і прийняття власних бажань, включаючи «хороші» та «погані», сильні та слабкі сторони, все це є важливими компонентами психологічного благополуччя під час дорослості. Незважаючи на те, що більшість цих елементів є необхідним компонентом життєвого вдосконалення дорослої людини, їх вплив на суб'єктивне благополуччя, таке як відчуття щастя та наповненості життям, змінюється. А проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям, стали більш важливими після 40 років. Позитивні міжособистісні взаємини та особистісна самореалізація

стають більш важливими, тоді як особистісна автономія та досягнення власних цілей перестають бути важливими[23].

Зважаючи на те, як змінилося вивчення проблеми психологічного благополуччя, можна відзначити, що це розділ викликав інтерес у соціологів, які проводили опитування для визначення демографічних факторів, що впливають на суб'єктивне благополуччя, таких як вік, дохід, сімейний стан тощо.

Представники соціальної та когнітивної психології також досліджували це питання, досліджуючи, як соціальні стандарти та адаптація впливають на почуття благополуччя. Якщо у людини є позитивні асоціації, більше подій може спричинити щасливі спогади та почуття. Гуманістична психологія покращила розуміння суб'єктивного благополуччя, підкреслюючи, що такі речі, як темперамент, адаптація до умов життя та прагнення до досягнення цілей, є важливими[6].

З перших досліджень було очевидно, що увага дослідників була спрямована на зовнішні умови суб'єктивного благополуччя. Згодом психологи прийшли до висновку, що зовнішні обставини мало впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Невелика частина загального впливу на благополуччя складається з факторів, які розглядаються як демографічні, таких як дохід, освіта, здоров'я та сімейний стан. Дослідження також показують, що суб'єктивне благополуччя не змінюється протягом життя, а змінюється лише після значущих подій. Крім того, воно сильно корелює зі стійкими особистісними рисами[19]. Таким чином, метою багатьох дослідників було з'ясування зв'язку між особистістю та суб'єктивним благополуччям. Базові рівні афективного та когнітивного благополуччя, емоційна реактивність і когнітивна обробка емоцій є трьома основними елементами індивідуальних відмінностей, які є центральною темою теорій особистості та суб'єктивного благополуччя[12;17].

Звернемо увагу на те, що суб'єктивне благополуччя не є абсолютним щастям або повною задоволеністю у всіх аспектах життя. У психологічному контексті воно описує стан динамічної рівноваги, досягнутої через різні напрямки переживань задоволеності в різних сферах життя. Це означає, що незадоволеність у одній сфері

може бути компенсована задоволеністю у іншій, а внутрішня динаміка незадоволеності створює зону напруження, яка стимулює особистісний розвиток, тоді як задоволеність створює зону розв'язання проблем. До феномену суб'єктивного благополуччя також можуть відноситись міжособистісні взаємини, що пронизані турботою і довірою, ефективність міжособистісної взаємодії, а також почуття приналежності до групи[7].

Визначення факторів суб'єктивного благополуччя є важливим питанням під час аналізу. Зовнішні (поза особистісні) фактори включають соціальні, матеріальні та фізичні аспекти, економічні ресурси та політичні свободи, рівень доходу, соціальні зв'язки, роботу, дозвілля та інші зв'язки. Зовнішні (суб'єктивні) фактори включають екстраверсію, нейротизм, відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю, високу самооцінку, оптимізм, довіру, залученість, відповідальність, розум.

Т. Титаренко стверджує, що щастя та благополуччя, а також психологічне здоров'я, в першу чергу визначаються позитивними відносинами у значущих спільнотах, рівнем цілісності, самореалізацією, креативністю та стресостійкістю, а не економічними факторами[1;7]. Крім того, дослідники звертають увагу на соціальне порівняння, яке є важливим соціально-психологічним фактором благополуччя. Т. Данильченко стверджує, що благополуччя базується на порівнянні особистості самої себе та свого життя з суб'єктивними еталонами, ідеалами та нормами[18]. Крім того, існування «значущого іншого» (референтної групи) пов'язане з соціальним порівнянням. Культурні та соціальні принципи та звичаї, які існують у суспільстві, в якому людина живе, або в соціальних групах, до яких вона належить, відображаються стандартами порівняння (соціальні уявлення). Дослідження показали, що часте порівняння з іншими знижує суб'єктивне благополуччя[4].

Особистість може успішно інтегрувати різні вияви себе та об'єктивні умови своєї життєдіяльності, оскільки вона є активним учасником соціального життя. Незважаючи на те, що емоційно-оцінне ставлення до самореалізації відрізняється в різних аспектах життя, є певні спільні елементи, які виникають як наслідок процесу соціалізації. Змінні, такі як стійка стратегія оцінки та самі життєві відносини, які

забезпечуються суб'єктною позицією, властивостями суб'єкта та рефлексивними механізмами, складають складну складову дослідження суб'єктивного благополуччя особистості[2]. Оскільки життєві простори не можуть бути рівнозначними для суб'єкта та в різній мірі впливають на психологічне сприйняття суб'єктивного благополуччя, порівняння їх складно. Крім того, повне переживання життя людини та її окрема думка про різні речі можуть значно відрізнятись. Наприклад, люди мають важливу здатність ініціювати свою активність і розширювати свої буттєві простори. Однак для успішної побудови життєдіяльності та соціальних стосунків необхідно зосереджуватися на цільових, процесуальних і результативних аспектах активності, а також на її регулюванні (саморегуляції)[3;13].

Одним з аспектів суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стану є безпека. Воєнна загроза створює почуття небезпеки та вразливості. Забезпечення фізичної та емоційної безпеки стає критичним для збереження благополуччя особистості.

Інший аспект - психологічна стійкість та адаптація до стресу. Воєнний конфлікт супроводжується травмуючими подіями, втратами та переживаннями. Особистість повинна розвивати механізми впорядкування та адаптації до стресових ситуацій, щоб зберегти свою психологічну рівновагу. Також важливим аспектом є підтримка соціального зв'язку та взаємодії. Воєнний конфлікт може призводити до розриву родин, розлуки з близькими та руйнування соціальних структур. Збереження соціальних зв'язків, спілкування з іншими людьми та отримання підтримки важливі для підтримки суб'єктивного благополуччя [16;15].

Крім того, збереження особистої ідентичності та значущості є необхідним. Воєнний конфлікт може змінювати життя особистості, ставити під сумнів її цінності та плани. Збереження особистої ідентичності, прагнення до самореалізації та знайдення значення в умовах воєнного стану є важливими факторами для суб'єктивного благополуччя.

Отже суб'єктивне благополуччя є складним концептом, що включає в себе взаємозв'язок фізичних, соціальних, економічних та психологічних факторів.

Дослідники пропонують різні підходи до розуміння цього явища, такі як модель психологічного благополуччя Бредбурна, концепція суб'єктивного благополуччя Дінер та багатомірна модель психологічного благополуччя Ріфф. Суб'єктивне благополуччя не є абсолютним щастям, але описує стан динамічної рівноваги, досягнутої через різні напрямки переживань задоволеності в різних сферах життя. Суб'єктивне благополуччя в умовах воєнного стану залежить від безпеки, психологічної стійкості, підтримки соціального зв'язку та взаємодії, а також збереження особистої ідентичності та значущості. Розуміння і врахування цих аспектів є важливими для підтримки суб'єктивного благополуччя у таких умовах.

Висновки до 1 розділу

1. Туга за домом є сильним емоційним станом, який виникає при віддаленні від рідного дому, особливо в умовах воєнного стану. Це почуття втрати, ностальгії та бажання повернутися до родини та звичного оточення.
2. Умови воєнного стану створюють складну ситуацію, яка впливає на суб'єктивне благополуччя. Стресові фактори, небезпека, втрата стабільності та відсутність звичного життя можуть негативно впливати на психологічний стан людей.
3. Життєстійкість виявляється як важливий фактор, що сприяє збереженню і адаптації в умовах воєнного стану. Вона охоплює різні аспекти, такі як психологічна стійкість, вміння розв'язувати проблеми, пошук позитивних ресурсів та сенсу життя.
4. Суб'єктивне благополуччя в умовах воєнного стану є складним явищем, що включає в себе фізичні, соціальні, економічні та психологічні аспекти. Туга за домом і життєстійкість можуть впливати на суб'єктивне благополуччя, але це потрібно досліджувати надалі.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Мета та завдання емпіричного дослідження

Об'єктом дослідження є чинники суб'єктивного благополуччя.

Предмет дослідження – життєстійкість та туга за домом як предиктори суб'єктивного благополуччя.

Мета: дослідження туги за домом та життєстійкості як предикторів суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та туги за домом
2. Вивчити зв'язки показників суб'єктивного благополуччя з життєстійкістю
3. Вивчити зв'язки показників суб'єктивного благополуччя з показниками туги за домом.
4. Провести аналіз показників життєстійкості та туги за домом як предикторів СБ.
5. Провести порівняльний аналіз досліджуваних показників в групах респондентів з різним місцем проживання у воєнний час.

Гіпотеза: Туга за домом та життєстійкість є предикторами суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стану.

У якості математико-статистичної обробки використовувалися наступні види аналізу:

- Описовий
- Кореляційний аналіз
- Регресійний аналіз
- U-критерій Манна-Уїтні
- Критерій Краскела — Уоліса
- Аналіз надійності Альфа-Кронбаха

2.2. Методики та методи дослідження

За поставленими завданнями в нашому дослідженні ми використовувалися такі методи:

- Теоретичний (теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження та систематизація джерел наукової літератури);
- психодіагностичний;
- математико-статистичний.

Щоб визначити рівень суб'єктивного благополуччя, та життєстійкості було використано:

1) *Опитувальник задоволеності життям Е. Дінера*

Він був використаний з метою вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. Цей компонент передбачає оцінку особистої задоволеності життям в цілому та різними його аспектами через внутрішні процеси мислення та міркування. Методика передбачає аналіз відповідей і визначення загального рівня задоволеності життям; це може бути корисним для подальших досліджень і порівнянь між різними групами. Загалом, опитувальник Дінера добре підходить для вимірювання психологічного стану людини та оцінки якості її життя.

За його допомогою досліджувані можуть описати своє ставлення до життя за 7-бальною шкалою, де 1 – категорично не згоден, а 7 – повністю згоден.

Інтерпретація полягає у тому що виходячи з кількості балів визначаються показники задоволеності від дуже незадоволеного, коли результат є набагато нижчим за середній, до надзвичайно задоволеного, де результат набагато за середній вищий.

2) *Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE)*

Для визначення афективного благополуччя особистості цей психодіагностичний інструмент широко використовується.

Е. Дінер, відомий американський психолог, і його колеги Марта Хілл і Френсі Джонс створили модель SPANE в 2009 році. Цей пристрій був розроблений для вимірювання емоційного стану та психічного благополуччя людини.

Шкали цієї методики дозволяють оцінити емоційний стан людини протягом певного періоду часу та дослідити баланс між позитивними та негативними переживаннями. Методика SPANE була розроблена, щоб враховувати як позитивні, так і негативні сторони емоційного стану, оскільки обидва компоненти є важливими для повного розуміння психічного благополуччя, бо вимірювання лише негативних або позитивних емоцій може не дати точної картини емоційного досвіду людини. Використовуючи шкали, метод дозволяє кількісно оцінити рівень загального психічного благополуччя. SPANE включає в себе 12 питань та має дві підшкали: 6 стосуються позитивних переживань, а 6 – негативних.

Завдяки прикметникам, які надаються у методиці досліджуваним, описуючи різні емоції та почуття, вони можуть відзначити якою мірою вони почували себе за декілька останніх тижнів. У опитувальнику використовується п'ятибальна шкала Лайкерта, яка починається з 1 («дуже рідко або ніколи») і досягає номера 5 («дуже часто або постійно»). Інтерпретація показників позитивних переживань та негативних проводиться за допомогою сумування показників за кожною з шкал. Показник балансу ж вимірюється відніманням від показника позитивних переживань негативного.

У нашому дослідженні ми використовували україномовні, адаптовані для українських дорослих людей шкали SPANE розроблені В.О. Олефіром, В.Ф. Боснюком та К.О. Малофейкіною.

3) Скринінгова версія шкали життєстійкості

Даний тест розроблений Є. Осінім на підставі опитувальника Hardiness Survey, який був розроблений американським психологом Сальваторе Мадді у 1984 році. Він використовується для вимірювання рівня життєстійкості, здатності справлятися зі стресом і труднощами в житті. Ця методика має 3 субшкали, а саме шкалу залученості, контролю, прийняття ризику та містить загальний показник життєстійкості. Досліджуваним потрібно надати відповіді на питання про себе, за допомогою чотирьох бальної шкали.

Інтерпретація даних здійснюється за допомогою підрахунків значень шкал.

4) *The Utrecht Homesickness Scale (UHS) Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002) - утрехтська шкала туги за домом*

Утрехтська шкала туги за домівкою, також відома як UHS, є інструментом, призначений для визначення того, наскільки важко жити за межами свого звичайного місця проживання та того, скільки часу вони проводять за межами свого звичайного місця проживання. Цей інструмент дозволяє досліджувати емоційний стан, пов'язаний з віддаленістю дому, і визначати, наскільки сильно особа відчуває тугу за місцем, де вона звикла перебувати.

Утрехтська шкала туги за домівкою включає різні запитання щодо емоцій, пов'язаних із залишенням дому та адаптацією до нового середовища.

Шкала складається з 20 питань, та включає в себе 6 шкал. Це шкала туги за сім'єю, самотності, туги за друзями, труднощів адаптації, роздуми про дім та загальний показник туги за домом. Ґрунтуючись на власних почуттях досліджувані можуть оцінити, завдяки п'ятибальній шкалі, рівень свого визнання чи незгоди з кожним з запропонованих тверджень.

2.3 Характеристика вибірки

За поставленими завданнями дослідження нами була зібрана вибірка у кількості 50 осіб від 18 до 64 років. Додатково нами було зібрано інформацію стосовно перебування кожної людини, та тим як воно змінилось з початку повномасштабного вторгнення, тобто в якому місті чи населеному пункті вони жили до 24.02.2022 та де перебувають зараз. Так за збором даних в нас вийшли такі за кількістю людей у групах:

4 осіб евакуювались та наразі знаходяться за межами України

9 осіб евакуювались та наразі знаходяться в іншому місті України

10 осіб евакуювались та повернулись до дому

24 особи живуть у себе вдома та не залишали його

На етапі психодіагностичного дослідження використовувався широкий спектр методик, який детально описано в підрозділі 2.2

Висновки до розділу 2

Обрані методики дозволяють проаналізувати та провести аналіз показників життєстійкості, туги за домом та суб'єктивного благополуччя. Загалом, обрані нами інструменти дослідження дозволяють розглянути проблему можливого внеску туги за домом та життєстійкості у суб'єктивне благополуччя людей.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ОПИС РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1. Перевірка надійності шкал

За для оцінки внутрішньої узгодженості, тобто надійності методик та шкал, які ми використовували, нами було проведено аналіз надійності Альфа-Кронбаха.

Результати розрахунків наведені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Внутрішня узгодженість шкал за альфа-Кронбаха

Шкала	Cronbach's alpha
Позитивні переживання	0,88
Негативні переживання	0,83
Туга за сім'єю	0,75
Самотність	0,79
Туга за друзями	0,84
Труднощі адаптації	0,92
Роздуми про дім	0,71
Залученість	0,87
Контроль	0,73
Прийняття ризику	0,61
Загальний показник життестійкості	0,89

Результати показують, що шкала SPANE має високий рівень внутрішньої узгодженості як для позитивних ($\alpha = 0,88$), так і для негативних переживань ($\alpha = 0,83$). Це підкреслює надійність та стабільність інструменту, який ми використовуємо для вимірювання цих переживань у нашому дослідженні.

За наведеними результатами шкал UHS ми можемо стверджувати що показники шкали «Туга за сім'єю» ($\alpha = 0,75$), «Самотність» ($\alpha = 0,79$), «Роздуми про дім» ($\alpha = 0,71$) виявили гарну надійність, показники ж шкал «Туга за друзями» ($\alpha = 0,84$), «Труднощі адаптації» ($\alpha = 0,92$) мають дуже високі показники за альфа-Кронбаха тому зважаючи на це, можна зробити висновок, що результати за цими шкалами є надійними та можуть бути використані для подальших досліджень і аналізу.

Надалі ми бачимо показники за скринінговою версією шкали життєстійкості Є. Осіна, так шкала «Залученість» ($\alpha = 0,87$) та «Загальний показник життєстійкості» ($\alpha = 0,89$) мають дуже високу внутрішню узгодженість, за цифрами які зазначені, шкала «Контроль» ($\alpha = 0,73$) має також високий бал. Шкалу «Прийняття ризику» ($\alpha = 0,61$) також можна використовувати. Це вказує на те, що питання, що входять до цієї категорії, сприймаються належним чином, і їх надійність підтверджується зазначеними нами результатами.

Тож роблячи висновки за проведеним аналізом ми можемо стверджувати що нами виявлено високий рівень внутрішньої узгодженості для шкал SPANE, що підтверджує надійність та стабільність цього інструменту в вимірюванні як позитивних, так і негативних переживань у нашому дослідженні. Щодо шкал UHS, показники, зазначені для підшкал "Туга за сім'єю", "Самотність" і "Роздуми про дім", вказують на гарну надійність цих вимірювань. Також шкали "Туга за друзями" і "Труднощі адаптації" мають дуже високі показники за альфа-Кронбахом, підкреслюючи їх високу стабільність та достовірність для аналізу. Шкали життєстійкості, свідчать про високу внутрішню узгодженість для шкал "Залученість" і "Контроль", що свідчить про їхню надійність. Шкала "Прийняття ризику" також може бути використана нами. Загальний висновок полягає в тому, що інструменти вимірювання, використані в цьому дослідженні, є надійними та стабільними. Це підкреслює, наскільки важливими є отримані дані для подальшого аналізу та вивчення конкретних аспектів наших досліджуваних.

3.2. Описова статистика для показників суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та туги за домом

Як нами вже було зазначено у розділі 2.2, використовуючи шкалу «Задоволеності життям Дінера» та шкалу «Позитивних і негативних переживань SPANE», ми досліджували рівень суб'єктивного благополуччя наших досліджуваних, за допомогою «Короткої версії шкали життєстійкості Є. Осіна» показники

життєстійкості, та за допомогою «Утрехтської шкали туги за домом» ми змогли відзначити показники туги за домівкою наших досліджуваних.

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, який включає в себе особисті переконання та оцінки задоволеності своїм життям, оцінюється шкалою задоволеності життям Дінера.

Згідно з результатами шкали задоволеності життям, які показані на Діаграмі 3.2.1, більша частина досліджуваних мала середні показники, що означає, що вони були менше задоволені своїм життям. Згідно з результатами шкали задоволеності життям, які показані на Рис. 3.2.1, більша частина досліджуваних мала середні показники, що означає, що вони були менше задоволені своїм життям.



Рис. 3.2.1 Показники рівня задоволеності життям Дінера

20% склали досліджувані з показником задоволеності життям вищим за середній, саме вони є тими хто дуже задоволені своїм життям. Розділили 18 % показники трохи нижче середнього та явно нижче середнього, тобто вони злегка незадоволені та незадоволені своїм життям. Менша кількість досліджуваних мають результат набагато нижче середнього – 10 %, вони дуже не задоволені власним життям, а 2% мають показник набагато вищий за середній, це 1 людина яка надзвичайно задоволена своїм життям.

Щодо показників за скринінговою методикою життєстійкості Осіна, ми маємо результати, які зазначили на Рис. 3.2.2.

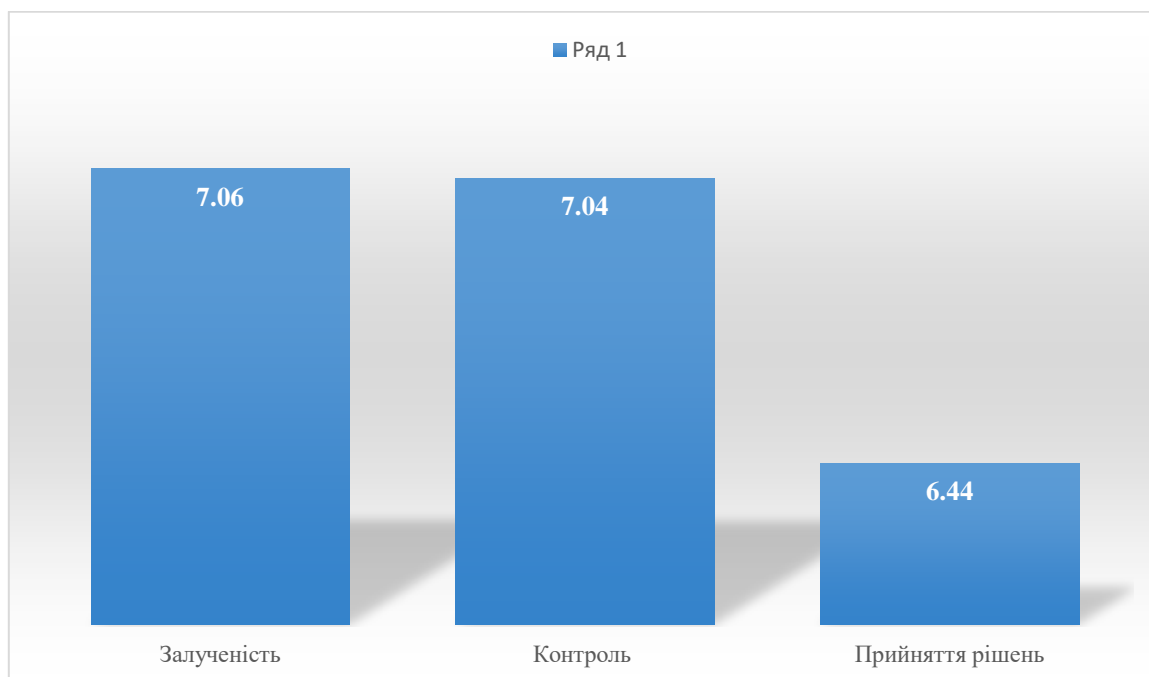


Рис. 3.2.2 Середні бали за субшкалами життєстійкості

Так за результатами ми маємо середні показники шкал, за якими ми можемо зробити висновок що середній бал досліджуваних за показником «Залученість» та «Контроль» трохи більші аніж показник «Прийняття рішень». Це може вказувати на те, що у їхньому досвіді та внутрішньому світі приділяється більше уваги соціальним зв'язкам та відчуттю впливу на своє оточення, а також на контроль над власним життям, а трохи менший показник прийняття рішення може вказувати на те, що процесі вибору та ухвалення рішень може вимагати додаткових ресурсів у порівнянні з іншими аспектами життєстійкості.

За проведеним нами дослідженням ми також змогли відзначити показники туги за домівкою наших досліджуваних. Отримані середні результати кожної з шкал ми показали на діаграмі яку додали нижче на Рис. 3.3.1

Ці показники дають нам краще зрозуміти наявні результати з кожної шкали туги за домом.

Туга за друзями та туга за сім'єю мають вищі середні показники. Це може свідчити про те що досліджувані приділяють більше значення сімейним відносинам

та можливо відчують сильну емоційну зв'язаність зі своєю сім'єю, а також друзями. У порівнянні з самотністю, шкала якої має менший середній бал за отриманими результатами.

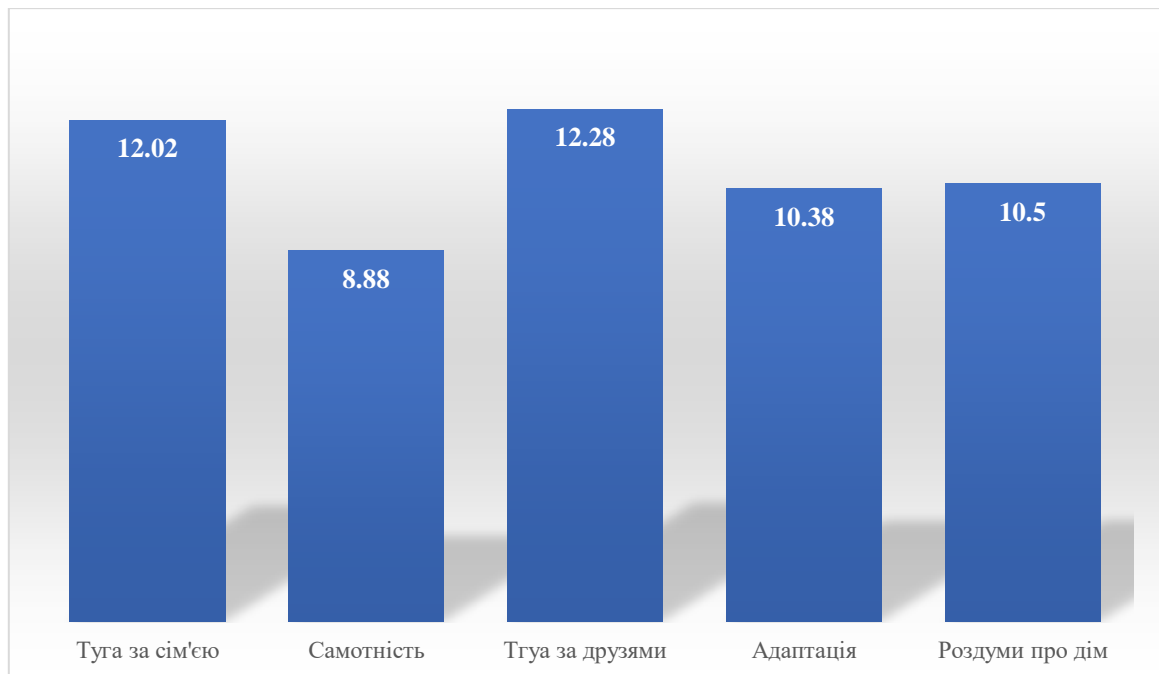


Рис. 3.2.3 Середні бали за субшкалами UHS

3.3. Дослідження зв'язків показників суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та туги за домом

При проведенні кореляційного аналізу Спірмена по ствердженням зі шкали задоволеності життям Дінера та шкалами життєстійкості, а саме: залученості, контролю, прийняттю рішень та життєстійкості, нами було виявлено кореляційний зв'язок. Отримані нами данні зазначені у таблиці 3.3.1.

З'ясовано статистично значущі взаємозв'язки між задоволеністю життям та шкалою залученості ($r = 0.595$, $p < 0,001$), контролю ($r = 0.481$, $p < 0,001$), прийняття рішень ($r = 0.555$, $p < 0,001$), та показником життєстійкості ($r = 0.641$, $p < 0,001$).

Зі шкалою негативних переживань негативно корелювали показники всіх шкал життєстійкості: залученість ($r = -0,549$, $p < 0,001$), контроль ($r = -0,521$, $p < 0,001$), прийняття рішень ($r = -0.503$, $p < 0,001$) і показник життєстійкості ($r = -0.598$, $p < 0,001$).

Зі шкалою позитивних переживань сильних взаємозв'язків не було виявлено.

Зі шкалою балансу позитивних та негативних переживань були виявлені середні взаємозв'язки. Зі шкалою залученості ($r = 0.396$, $p < 0,004$), контролю ($r = 0.355$, $p < 0,011$), прийняття рішень ($r = 0.409$, $p < 0,003$) та життєстійкості ($r = 0.447$, $p < 0,001$). Тобто за даними результатами ми можемо відзначити.

Таблиця 3.3.1

Кореляційні показники за методиками суб'єктивного благополуччя та життєстійкості

	Задоволеність життям	Позитивні переживання	Негативні переживання	Шкала балансу
Залученість	0.595	0.225	-0.549	0.437
р	< .001	0.117	< .001	0.002
Контроль	0.481	0.111	-0.521	0.350
р	< .001	0.441	< .001	0.013
Прийняття рішень	0.555	0.194	-0.503	0.405
р	< .001	0.178	< .001	0.004
Життєстійкість	0.641	0.199	-0.598	0.451
р	< .001	0.165	< .001	0.001

Надалі в цьому підрозділі ми розглянули зв'язок між суб'єктивним благополуччям і почуттям туги за домом. Ця частина є важливою для нашого розуміння того, які фактори, пов'язані з віддаленістю від своєї домівки, впливають на задоволеність людей своїм життям.

Аналізуючи кореляційні зв'язки між шкалами суб'єктивного благополуччя наших досліджуваних та шкалами туги за домом, ми отримали певні результати. Числові показники кореляції відзначено нами на таблиці 3.3.1

Нами були виявлені значущі негативні показники зв'язку між шкалами негативних переживань та самотності ($r = 0.56$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що існує тісний зв'язок між цими показниками у наших досліджуваних. Також виявлено високий показник негативної кореляції самотності з шкалою балансу позитивних та

негативних переживань ($r = -0.53$, $p < 0.001$). Також зі шкалою самотності виявлені середні негативні показники кореляції між шкалами задоволеності життям ($r = -0.40$, $p < 0.003$) та шкалою позитивних переживань ($r = -0.40$, $p < 0.004$).

Зі значущими показниками є шкали роздумів про дім там негативних переживань ($r = 0.486$, $p < 0.001$), зв'язки позитивно корелюють, тому ці дані можуть свідчити про залежність рівня роздумів про дім від сили негативних переживань.

З негативними переживаннями також корелює загальний показник туги за домівкою ($r = 0.50$, $p < 0.001$), з іншими показниками суб'єктивного благополуччя нами не було виявлено з цією шкалою у вибірці значущих та високих показників кореляцій.

Таблиця 3.3.2

Кореляційні зв'язки за показниками шкал благополуччя та шкал туги за домом

Шкали		Задоволеність життям	Позитивні переживання	Негативні переживання	Шкала балансу
Туга за сім'єю	r	-0.01	0.005	0.27	-0.18
	p	0.925	0.974	0.051	0.210
Самотність	r	-0.40	-0.40	0.56	-0.53
	p	0.003	0.004	< .001	< .001
Туга за друзями	r	-0.08	0.13	0.23	-0.09
	p	0.558	0.367	0.097	0.534
Труднощі адаптації	r	-0.13	-0.09	0.37	-0.25
	p	0.363	0.529	0.007	0.075
Роздуми про дім	r	-0.30	-0.20	0.48	-0.39
	p	0.034	0.149	< .001	0.004
Зп туги за домом	r	-0.26	-0.14	0.50	-0.37
	p	0.063	0.303	< .001	0.007

На основі проведеного кореляційного дослідження можна зробити висновок, що існує значний позитивний зв'язок між рівнем задоволеності життям та показниками залученості, контролю, прийняття рішень, життєстійкості та залученості. Це означає, що люди з високим рівнем цих характеристик мають більш високий рівень задоволеності життям. У той час як шкала негативних переживань виявилася негативно пов'язаною з усіма аспектами життєстійкості, що вказує на те,

що високий рівень негативних переживань може призвести до зниження здатності справлятися з життєвими проблемами та приймати рішення. Виявилося, що баланс позитивних і негативних переживань порівнюється з іншими елементами життєстійкості. Це може вказувати на те, що уникнення негативних емоцій, а також підтримка позитивних емоцій і баланс між ними є важливими для підтримання високого рівня життєстійкості.

Результати аналізу кореляційного зв'язку між шкалою самотності та шкалою негативних переживань, дозволяють припустити, що зі збільшенням самотності, збільшується показник негативних переживань. Такий зв'язок може бути пояснений тим, що люди, які відчують себе самотніми, можуть бути більш сприйнятливими до негативних емоцій, оскільки вони можуть не мати можливості отримати соціальну підтримку та взаємодіяти з оточенням. Також за тими показниками кореляції що в нас вийшли ми можемо припускати, що при зменшенні рівня самотності, позитивні переживання збільшуються, а при підвищенні негативних переживань рівень самотності буде підвищуватись. А наявні позитивні кореляційні зв'язки зі шкалою негативних переживань та туги за домом, можуть давати підставу для твердження про те, що при збільшенні рівня туги за домом, збільшується також рівень негативних переживань та емоцій які переживає людина.

3.4. Аналіз показників життєстійкості та туги за домом як предикторів суб'єктивного благополуччя

За для визначення нами того що життєстійкість та туга за домом є предикторами суб'єктивного благополуччя, ми провели регресійний аналіз між більш значущим показниками взаємозв'язку. Тому ми зосередили увагу на шкалі «Самотності» та «Життєстійкості». Так за даними які ми отримали (Таблиця 3.4.1 та Таблиця 3.4.2) в нас вийшли дві моделі за шкалою задоволеність життям.

Таблиця 3.4.1

Коефіцієнти лінійної регресії 1 моделі задоволеності життям з самотністю

Предиктор	Оцінка	SE	t	p	Стандартна оцінка
Константа	23.99	2.04	11.75	< .001	
Самотність	-0.57	0.20	-2.79	0.008	-0.37

За результатами 1 моделі ми маємо коефіцієнт для самотності (-0.57). Показник значущості для нашого регресора "Самотності" є від'ємним ($t = -2.79$), а ймовірність помилки є статистично значущою ($p = 0.008$). Це вказує на те, що рівень самотності має статистично значущий вплив на задоволеність життям. Стандартна оцінка (-0.37), вказує на напрямок та величину впливу цього фактору на задоволеність життям, в нашому випадку від'ємне значення вказує на те, що зі збільшенням рівня самотності задоволеність життя зменшується. Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0,14$) сягає 14% тобто ця модель лінійної регресії виявляється відносно слабкою у поясненні змін у відгуці. Узагальнюючи, отримана модель має статистично значущий вплив на задоволеність життя. Рівень самотності має важливий від'ємний вплив на цей відгук, що означає, що досліджувані з вищим рівнем самотності схильні виражати менше задоволення своїм життям.

Надалі ми розглянули два регресора, додавши до «Самотності» ще показник «Життєстійкості» (Таблиця 3.4.2)

Таблиця 3.4.2

Коефіцієнти лінійної регресії 2 моделі задоволеності життям з самотністю та життєстійкістю

Предиктор	Оцінка	SE	t	p	Стандартна оцінка
Константа	8.04	4.06	1.97	0.054	
Самотність	0.03	0.22	0.13	0.891	0.02
Життєстійкість	0.51	0.11	4.34	< .001	0.63

Коефіцієнт детермінації цієї моделі ($R^2 = 0,39$) сягає 39%. В даному випадку коефіцієнт для "Життєстійкості" (0.51, показник значущості для цього фактору

становить ($t = 4.34$), тобто предиктор вносить важливий статистичний внесок; ймовірність помилки при цьому має низьке значення ($p < 0.001$). Це свідчить про статистичну значущість і суттєвість впливу життєстійкості на задоволеність життя.

Але при цьому показники самотності, в даній моделі мають показники які дуже різняться з показниками першої моделі (Таблиця 3.4.1). Тут ми маємо зміну дуже не велику (0,03). Значущість в даному випадку низька ($t = 0.13$), високе р-значення свідчить про те, що немає статистично значущого впливу фактору самотності на задоволеність життям.

З цього виходить що в першій моделі ми маємо фактор самотності значущим на задоволеність життям, але у другій моделі, де показник самотності підраховувався разом з фактором життєстійкості, то він став не значимим. Це свідчить про те що самотність перестає бути значущим предиктором, якщо вводити в модель життєстійкість, тобто її зв'язок з задоволеністю життям опосередкований життєстійкістю. Життєстійкість є медіатором. Негативний внесок самотності в задоволеність життям пояснюється її негативним внеском в життєстійкість.

Далі ми провели регресійний аналіз за показником позитивних переживань, та отримали модель (Таблиця 3.4.3). Показник коефіцієнта детермінації ($R^2 = 0,14$) в цьому випадку доволі низький 14%. Коефіцієнт для фактору самотності (**-0.42**) вказує у нашому випадку, на те що зі зростанням рівня самотності на одиницю, очікуване середнє значення позитивних переживань зменшується. Показник значущості від'ємний ($t = -2.75$) та р-значення (0.008), свідчать про те що статистична значущість впливу самотності є підтвердженою, та коефіцієнт є значимим.

Таблиця 3.4.3

Коефіцієнти лінійної регресії моделі позитивних переживань з самотністю

Предиктор	Оцінка	SE	t	p	Стандартна оцінка
Константа	24.60	1.51	16.22	< .001	
Самотність	-0.42	0.15	-2.75	0.008	-0.369

Узагальнюючи, модель лінійної регресії вказує на статистично значущий від'ємний вплив самотності на рівень позитивних переживань, тобто зі зменшенням самотності спостерігається збільшення очікуваного середнього рівня позитивних переживань.

Розглядаючи показники регресійного аналізу предикторів негативних переживань, ми отримали певні показники також за двома моделями, які зазначили (Таблиця 3.4.4 та Таблиця 3.4.5).

Таблиця 3.4.4

Коефіцієнти лінійної регресії 1 моделі негативних переживань з самотністю

Предиктор	Оцінка	SE	t	p	Стандартна оцінка
Константа	9.63	1.43	6.71	< .001	
Самотність	0.69	0.15	4.78	< .001	0.568

Ця модель лінійної регресії (Таблиця 3.4.5) підтверджує, що самотність має статистично значущий вплив на негативні переживання. Велика t-статистика (4.78) та низька ймовірність помилки вказує на значущість впливу самотності на негативні переживання. Показник відповідності моделі ($R^2 = 0.33$) сягає 33% що каже на про те що модель досить ефективно пояснює зміни у негативних переживаннях з урахуванням самотності.

На другій моделі негативних переживань зазначені фактори самотності та життєстійкості (Таблиця 3.4.5). Показник відповідності моделі ($R^2 = 0.40$) сягає в цій моделі 40 %.

Таблиця 3.4.5

Коефіцієнти лінійної регресії 2 моделі негативних переживань з самотністю та життєстійкістю

Предиктор	Оцінка	SE	t	p	Стандартна оцінка
Константа	16.72	3.18	5.25	< .001	
Самотність	0.43	0.18	2.41	0.020	0.35
Життєстійкість	-0.23	0.09	-2.46	0.017	-0.35

Величина значущості для самотності ($t = 2.41$) підтверджує вплив самотності на негативні переживання, так як і у життестійкості ($t = -2.46$) але у негативному показнику.

Фактори самотності ($p = 0.020$) та життестійкості ($p = 0.017$) мають низьке значення ймовірності помилки. Та тому свідчать про статистичну значущість впливу цих предикторів на негативні переживання. У даному випадку, обидва предиктори мають помірно великі стандартні оцінки, що свідчить про їхню середню важливість у визначенні змін у негативних переживаннях.

Тобто за проведеним дослідження регресійного аналізу ми отримали результати, які вказують, що зв'язок самотності з задоволеністю життям є опосередкованим життестійкістю, це свідчить про те, що значущість самотності втрачається, коли враховується життестійкість у моделі, а саме – взаємозв'язок між задоволеністю життям і самотністю опосередкований через життестійкість. Остання виступає як посередник: негативний внесок самотності у задоволеність життям пояснюється її негативним впливом на рівень життестійкості. Разом з тим, життестійкість виступає буфером між відчуттям самотності. Зв'язок самотності з позитивними переживаннями показав нам результати, при яких самотність може бути предиктором позитивних переживань, являючись статистично значимим. За показниками моделей негативних переживань ми маємо результати при яких обидва фактори мають значимість на них, а саме самотність позитивну, а життестійкість негативну, тобто відчуття самотності може підвищувати рівень негативних переживань, тоді як високий рівень життестійкості може викликати зменшення цих переживань.

3.5. Порівняльний аналіз показників в групах

Надалі нами був проведений порівняльний аналіз за показниками досліджуваних у трьох групах. Це дає можливість зрозуміти, як різні місця проживання впливають на аспекти життя людей під час воєнних конфліктів. Тобто аналіз за критерієм Краскела — Уоліса, який ми використали для цього, був обраний

нами щоб вивчити та проаналізувати важливі параметри та показники, які визначають якість життя та стан досліджуваних нами людей, які мають відмінне місце проживання під час воєнних подій.

Так ми, як вже зазначено у розділі 2.2, зібрали інформацію у наших досліджуваних відносно їх поточного місцезнаходження, та того де вони перебували до початку повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року.

За результатами наданої нам інформації, отриманої за допомогою опитування, були сформовані три групи, а саме:

1. Особи, які живуть у себе вдома та не залишали його;
2. Особи, які евакуювались та повернулись до дому;
3. Особи, які евакуювались та наразі знаходяться не дома.

За проведенням аналізом за критерієм Краскела — Уоліса, ми отримали показники, які допомогли нам визначити існування статистично значущої різниці між нашими групами. Нами виявлені значущі розбіжності за шкалою самотності ($p=0,05$). Їх ми зазначили на графіку (Рис 3.5).

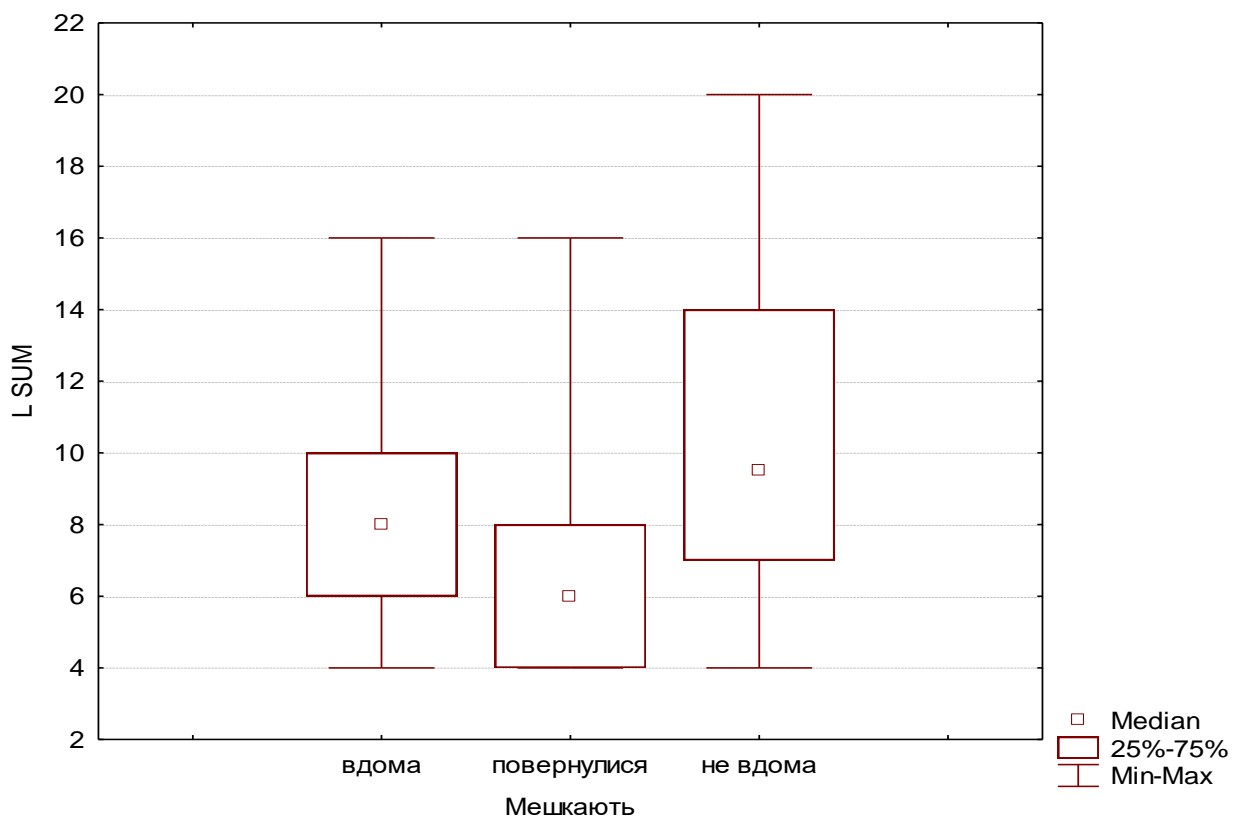
Першою зазначена група тих хто не покидали свого дому з початку повномасштабного вторгнення. Коробка широка, що вказує на значну різноманітність даних у цій групі. Вони мають значну різноманітність за шкалою самотності, але більшість людей зосереджені в певному діапазоні.

Другою зазначена група тих хто покидали свій дім на певний проміжок часу, але наразі перебувають вдома. Відсутність нижніх вусів у групи може свідчити про відсутність значущих нижніх викидів у ній.

Третьою йде група тих хто покинули свій дім, та не повернулись на даний момент часу, в них коробка є менш широкою, але все ще вказує на різноманітність даних.

Рис.3.5

Критерій Краскела – Уоліса для незалежних вибірок за шкалою самотності



Тобто ми маємо результати при яких досліджувані які покинули свій дім, та знаходяться на даний момент не дома показник самотності вищий. А у тих хто евакуювалися та повернулися до дому показник самотності нижчий аніж у тих хто залишався дома, та не покидав його.

Також ми провели аналіз між групами жінок і чоловіків за критерієм Манна Уїтні. За отриманими результатами ми маємо статистично значущий результат ($p = 0.05$) за показником роздумів про дім. А саме у жінок він більш виражений, аніж у чоловіків.

Висновки до розділу 3

1. Виявлений зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та життєстійкістю за допомогою кореляційного аналізу. Так ми, на основі проведеного дослідження можемо стверджувати, що існує значний позитивний зв'язок між таким показником суб'єктивного благополуччя як рівень задоволеності життям та показниками залученості, контролю, життєстійкості і

прийняттям ризику. Це може свідчити про те, що люди з високим рівнем цих характеристик більш задоволені своїм життям. Між таким компонентом суб'єктивного благополуччя, як показники шкали негативних переживань виявився від'ємний зв'язок з усіма аспектами життєстійкості, що може означати, що високий рівень негативних переживань може призвести до зниження здатності ясно сприймати рішення та справлятися з життєвими проблемами.

2. Були вивчені взаємозв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя та показниками туги за домом. Під час аналізу кореляційних показників ми виявили позитивний зв'язок між показником суб'єктивного благополуччя, а саме негативними переживаннями, та шкалою самотності з UHS. З цієї причини ми можемо припустити, що негативні переживання зростають разом коли зростає показник самотності. Крім того, спостерігався негативний зв'язок між самотністю та рівнем задоволеності життям. Також, шкала роздумів про дім і шкала негативних переживань мають значущі показники позитивної кореляції. Ці дані можуть свідчити про те, що рівень роздумів про дім може залежати від сили негативних переживань.
3. За результатами регресійного аналізу показників життєстійкості та туги за домом як предикторів суб'єктивного благополуччя, ми отримали результати які свідчать про те, що зв'язок між самотністю та задоволеністю життям є опосередкованим життєстійкістю. Тобто коли життєстійкість враховується в регресивній моделі, важливість самотності зменшується. Також виявлено що самотність може бути предиктором позитивних переживань. Результати за показниками регресійних моделей негативних переживань показують, що самотність і життєстійкість є двома значущими факторами. Самотність – позитивно впливає, тоді як життєстійкість – негативно. Отже, відчуття самотності може сприяти збільшенню негативних переживань, а високий рівень життєстійкості може сприяти зменшенню цих переживань.

4. Провівши порівняльний аналіз між показниками, які ми досліджували у 3-ох групах досліджуваних з відмінним місцем проживання під час воєнного стану, ми визначили, що показник самотності в кожній з груп відрізнявся. У тих хто виїхали з дому, та не повернулись він був вищим аніж у двох інших групах. Крім того, рівень самотності у тих, хто евакуювався та повернувся до дому є нижчим, ніж у тих, хто залишився вдома та не покидав його. Аналіз між групами жінок і чоловіків, показав що у жінок більш виражені роздуми про дім, аніж у чоловіків.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Суб'єктивне благополуччя, життєстійкість і туга за домом були розглянуті нами в процесі теоретичного аналізу. Визначено, що суб'єктивне благополуччя охоплює емоційну та когнітивну оцінку задоволеності різними аспектами життя, включаючи самосприйняття, і не розглядається як абсолютне щастя. Воно спрямоване на опис динамічного стану рівноваги, досягнутого через різноманітні переживання у різних сферах життя. Життєстійкість є важливим фактором, який допомагає людині зберегти та адаптуватися в різних умовах, в яких вона знаходиться. Вона охоплює різні аспекти, та навички розв'язування проблем та проявляється у людини через усвідомленні життєві рішення під час кризових ситуацій. Розглянуте поняття туги за домом показує що це психологічний стан, який виникає при віддаленні від рідного дому. Різні автори надають різні визначення цього стану, проте всі вони зосереджені на понятті "дім" і відзначають пов'язані з ним емоційні, когнітивні та мотиваційні аспекти.
2. Встановлено значущі взаємозв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя та життєстійкістю. А саме: зв'язок між показниками задоволеності життям(позитивний) та залученістю, контролем, прийняттям ризику та загальним показником життєстійкості, також між показниками негативних переживань (негативний) та показниками контролю, залученості, ризику та задоволеністю життям.
3. Виявлено значущі взаємозв'язки між показниками туги за домом та суб'єктивного благополуччя. А саме: зв'язок (позитивний) між показниками негативних переживань і самотності, між показниками самотності (позитивний) та показниками задоволеності життям і між показниками негативних переживань (позитивний) та роздумами про дім.
4. Встановлено, що життєстійкість є значущім предиктором задоволеності життям, а також виступає медіатором між переживанням самотності та

задоволеності життям. Тобто життєстійкість є буфером, який зменшує вплив відчуття самотності на задоволеність життям. Також виявлено, що з вивчених показників лише самотність є предиктором (негативним) для позитивних переживань. Предикторами негативних переживань є життєстійкість, яка послаблює негативні переживання, та самотність, що пов'язана з посиленням негативних переживань.

5. Виявлено розбіжності між групами людей, що різняться за місцем перебування під час війни. Ті люди, які не повернулися додому після евакуації, відчують себе більш самотніми, ніж ті, хто перебував вдома або евакуювався й потім повернувся. При цьому ті, хто евакуювалися та повернулися додому, відчують себе менш самотніми, ніж ті, хто залишився в рідному місті. За іншими показниками туги за домом, а також показниками життєстійкості та суб'єктивного благополуччя значущі розбіжності між цими групами відсутні. Розбіжності між групами жінок і чоловіків встановлені лише за одним показником туги за домом: жінки більше згадують про дім, ніж чоловіки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 11. С. 10–17. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.2
2. Аршава І. Ф., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник дніпропетровського університету Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, № 9/1.
3. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 293–304.
4. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19, ч. 1. С. 25–34.
5. Дучимінська Т., Хлівна О., Ключко Л. Психологічний аналіз дослідження та психокорекції життєвої стійкості у студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 66–72.
6. Ключко Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 13. С. 36–41.
7. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Scientific bulletin of kherson state university series psychological sciences*. 2022. № 2. С. 85–93. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12>
8. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Sloboda scientific journal. psychology*. 2023. № 2. С. 24–29. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4> (дата звернення: 19.06.2023).
9. Курова А. В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Одеський національний університет імені І.І. Мечникова*. 2014. № 1(31). С. 174–179.

10. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI:
11. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 68-72. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_23_13
12. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології. 2017. № 2 (12). С. 109–114.
13. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2018. С. 32–36. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7209>
14. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
15. Полухтович Т. Г., Гапончук О. М. Психологічна стійкість до травмуючих ситуацій. Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах. 2022. С. 122–124. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/34>
16. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 140–150.
17. Харитинський А. Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 190–197. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-190-197> (дата звернення: 19.06.2023).
18. Кашлюк Ю. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. Psychological journal. 2017. Т. 7, № 3. С. 47–58. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5>
19. Ключко Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2019. № 13. С. 36–41. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.120.

20. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права. 2022. № 4. С. 78–83. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>
21. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. Психологія: реальність і перспективи. 2019. № 11. С. 10–17. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.2.
22. Бедан В. Б. Життєстійкість як один із чинників схильності особистості до переживання самотності. Вісник Одеського національного університету. Серія: психологія. 2018. Т. 23, вип. 2 (48). С. 23–32.
23. Бочелюк В. Структура психологічного благополуччя та його роль в життєздійсненні в різних періодах дорослості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 1(51). С. 17–33. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-51-1-17-33>
24. Предко В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1(54). С. 74–99. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>.
25. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 185–189.
26. Поліванова, О. Є., Гуляєва, О. В. (2015). До проблеми визначення психологічного змісту поняття "психологічного благополуччя". *Вісник Харківського національного університету*, 1150, 34–39.
27. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія. 2022. № 4. С. 113–117. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>
28. Як українці адаптуються до життя в умовах війни? Опитування. Українська правда. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/23/247941/>.
29. Марченко А. Основні детермінанти розвитку життєстійкості особистості у соціальному середовищі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 2(55). С. 134–140. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021>

30. Чиханцова О.Г. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. № 42. С. 211–231.
31. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування: програма навчального курсу. Київ : Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2009. 64 с.
32. Hack-Polay D., Mahmoud A. B. Homesickness in developing world expatriates and coping strategies. German journal of human resource management: zeitschrift für personalforschung. 2020. P. 239700222095273. URL: <https://doi.org/10.1177/2397002220952735>
33. Scharp K. M., Paxman C. G., Thomas L. J. “I want to go home”. Environment and behavior. 2016. Vol. 48, no. 9. P. 1175–1197. URL: <https://doi.org/10.1177/0013916515590475>
34. Stroebe M., Schut H., Nauta M. H. Is homesickness a mini-grief? Development of a dual process model. Clinical psychological science. 2015. Vol. 4, no. 2. P. 344–358. URL: <https://doi.org/10.1177/2167702615585302>
35. Watt S. E., Badger A. J. Effects of social belonging on homesickness: an application of the belongingness hypothesis. Personality and social psychology bulletin. 2009. Vol. 35, no. 4. P. 516–530.
36. Thurber C. A., Walton E. A. Homesickness and adjustment in university students. Journal of american college health. 2012. Vol. 60, no. 5. P. 415–419. URL: <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>.
37. Maddi S. R., Harvey R. H. Hardiness considered across cultures. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping. Boston, MA. P. 409–426. URL: https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_17.
38. O'Connor M.-F., Sussman T. J. Developing the yearning in situations of loss scale: convergent and discriminant validity for bereavement, romantic breakup, and homesickness. Death studies. 2013. Vol. 38, no. 7. P. 450–458. URL: <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.782928> (date of access: 21.06.2023).
39. Olefir V., Bosniuk V., Malofeikina K. Validation and measurement invariance of the ukrainian version of the scale of positive and negative experiences (SPANES). *Visnyk of V.*

N. karazin kharkiv national university. A series of psychology. 2021. No. 71. P. 34–42.

URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-04>.

40. Vingerhoets A., Tilburg M. V. Psychological aspects of geographical moves: homesickness and acculturation stress. Amsterdam University Press, 2006. P. 37–49

АНОТАЦІЯ

Темою магістерської роботи є «Туга за домом та життєстійкість як предиктори суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стану». Об'єкт дослідження – чинники суб'єктивного благополуччя. Предмет дослідження – життєстійкість та туга за домом як предиктори суб'єктивного благополуччя. Мета роботи – дослідження туги за домом та життєстійкості як предикторів суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стану. Використані методи – теоретичний, психодіагностичний, математико-статистичний. Вибірка сягала 50 осіб, 20 чоловіків та 30 жінок з різним місцем проживання у воєнний час. Емпіричні результати: виявлено що життєстійкість є значущим предиктором задоволеності життям, а також виступає медіатором між переживанням самотності та задоволеності життям. Встановлено що самотність є предиктором для позитивних переживань. Також виявлено, що життєстійкість слугує предиктором негативних переживань, зменшуючи їх вплив, в той час як самотність посилює їх. Встановлено розбіжності між групами, люди, які не повернулися додому після евакуації, відчують себе більш самотніми, ніж ті, хто перебували вдома або евакуюювався й потім повернувся. Ті хто залишились в рідному місті відчують більшу самотність, ніж ті хто евакуювалися та повернулися додому. Розбіжності між групами жінок і чоловіків: жінки більше згадують про дім, ніж чоловіки.

Ключові слова: Суб'єктивне благополуччя, предиктори, життєстійкість, туга за домом, самотність.

ABSTRACTS

The topic of the master's thesis is "Homesickness and hardiness as predictors of subjective well-being during martial law". The object of the study is the factors of subjective well-being. The subject of the study is resilience and homesickness as predictors of subjective well-being. Purpose - to study homesickness and resilience as predictors of subjective well-being during martial law. The methods used were theoretical, psychodiagnostic, mathematical and statistical. The sample consisted of 50 people, 20 men and 30 women with different places of residence in wartime. Empirical results: it was found that resilience is a significant predictor of life satisfaction and also acts as a mediator between the experience of loneliness and life satisfaction. It was found that loneliness is a predictor of positive experiences. It has also been found that resilience serves as a predictor of negative experiences, reducing their impact, while loneliness increases them. Differences between groups were found, with people who did not return home after evacuation feeling more lonely than those who stayed at home or evacuated and then returned. Those who stayed in their hometown feel more lonely than those who evacuated and returned home. Differences between groups of women and men: women mention home more than men.

Key words: Subjective well-being, predictors, resilience, homesickness, loneliness.