

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
другого (магістерського)
рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Юлії ПАЛАЖІЙ

Науковий керівник:
доцент кафедри загальної
та соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Ольга БОРИСЮК

Рецензент
доцент кафедри загальної
та соціальної роботи
кандидат психологічних наук,
доцент
Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2026 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Палажій Юлія. Особливості суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни.

У роботі розглянуто теоретичні підходи до дослідження суб'єктивного благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології, а також проаналізовано сучасні наукові уявлення про психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя в умовах тривалих кризових ситуацій, зокрема війни. Окреслено теоретичні засади дослідження ролі типу прив'язаності та ціннісних орієнтацій у структурі суб'єктивного благополуччя студентів.

Здійснено емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя студентів в умовах воєнного стану та проаналізовано його взаємозв'язок із типами прив'язаності та ціннісними орієнтаціями особистості. Отримані результати свідчать, що особливості прив'язаності пов'язані з характером переживання та регуляції суб'єктивного благополуччя студентів. Тоді як ціннісні орієнтації пов'язані з окремими компонентами суб'єктивного благополуччя студентів і ймовірно можуть виступати внутрішнім психологічним ресурсом, що сприяє підтриманню та збереженню суб'єктивного благополуччя в умовах складних життєвих обставин.

Визначено психологічні умови оптимізації суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах війни, що передбачають врахування особливостей прив'язаності та збереження ціннісних орієнтацій як внутрішніх психологічних ресурсів.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, тип прив'язаності, ціннісні орієнтації.

ANNOTATION

Palazhiy Yuliia. Specifics of Students' Subjective Well-Being in Wartime Conditions.

The paper examines theoretical approaches to the study of individuals' subjective well-being in both domestic and international psychological research, and analyzes contemporary scientific perspectives on the psychological determinants of subjective well-being under prolonged crisis conditions, particularly in the context of war. The theoretical foundations for investigating the role of attachment styles and value orientations in the structure of students' subjective well-being are outlined.

An empirical study of students' subjective well-being under martial law was conducted, and its relationship with attachment styles and personal value orientations was analyzed. The findings indicate that attachment characteristics are associated with the nature of experiencing and regulating students' subjective well-being. At the same time, value orientations are related to specific components of subjective well-being and may serve as internal psychological resources that contribute to its maintenance and preservation under challenging life circumstances.

Psychological conditions for optimizing the subjective well-being of students in wartime have been identified, emphasizing the importance of considering attachment characteristics and preserving value orientations as internal psychological resources.

Keywords: subjective well-being, attachment style, value orientations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1. Сучасні наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя.....	8
1.2.....
Ціннісні орієнтації та типи прив'язаності як чинники суб'єктивного благополуччя студентів.....	18
1.3 Особливості суб'єктивного благополуччя студентів в часі війни.....	24
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	28
2.1 Методологічні засади дослідження та характеристика вибірки.....	28
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	35
2.3 Кореляційний аналіз даних.....	42
2.3.1 Зв'язок типу прив'язаності із суб'єктивним благополуччям у часі війни.....	43
2.3.2 Ціннісні орієнтації як ресурс суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни.....	45
Висновки до другого розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового осмислення психологічних чинників, що забезпечують підтримання суб'єктивного благополуччя в умовах війни.

Проблематика суб'єктивного благополуччя у сучасній психології розглядається у межах багатьох підходів. Основними виступає гедоністичний, який трактує суб'єктивного благополуччя як поєднання когнітивної оцінки задоволеності життям та балансу між позитивними та негативними афектами. Наступним підходом, який важливо згадати є евдемоністичний, що акцентує увагу самореалізації особистості, автономії, наявності життєвої цілеспрямованості, особистісному зростанні та якості міжособистісних взаємин, як ключових складників благополуччя.

Дослідження таких авторів: Д. Боулбі; К. Гейзан, Ф. Шейвер; М. Мікулінсер, Ф. Шейверт свідчать про зв'язок суб'єктивного благополуччя із особливостями прив'язаності. Такі дослідники, як Ш. Шварц, Т. Кассер вказують на зв'язок із ціннісними орієнтаціями особистості.

Попри ґрунтовну теоретичну розробленість проблеми суб'єктивного благополуччя, прив'язаності та ціннісних орієнтацій, емпіричні дослідження здебільшого зосереджуються на аналізі кожної з цих змінних окремо. Тобто вони не дають відповіді на питання, чи вступають типи прив'язаності та система ціннісних орієнтацій незалежними факторами компонентів суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни чи їх вплив має взаємопов'язаний характер.

Отже, підсумовуючи наукова проблема полягає у встановленні характеру взаємозв'язків між типами прив'язаності, системою ціннісних орієнтацій та

показниками суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни у взаємозв'язку з типами прив'язаності та ціннісними орієнтаціями.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни, а також визначити його взаємозв'язок із типами прив'язаності та ціннісними орієнтаціями.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя.
2. Охарактеризувати ціннісні орієнтації та типи прив'язаності як чинники суб'єктивного благополуччя студентів.
3. Емпірично дослідити особливості суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни
4. Дослідити взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям студентів в умовах війни із типами прив'язаності та ціннісними орієнтаціями.

Гіпотези дослідження:

- 1) Ймовірно, студенти з надійним типом прив'язаності демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно зі студентами з ненадійними типами прив'язаності.
- 2) Припускаємо, що рівень суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни статистично значуще пов'язаний із особливостями їхніх ціннісних орієнтацій.

Методи та методологія дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація психологічних даних згідно теми дослідження.

Емпіричні методи: Шкала суб'єктивного благополуччя Г.Перуе-Баду

(адаптація М.В. Соколової); Опитувальник за методикою «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф; Тест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities - MAQ); Методика Ш. Шварца «Портрет цінностей» (адаптовано І. Семків).

Методи математичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз Спірмена та t-критерій Стьюдента.

Емпірична база дослідження: У дослідженні взяли участь 56 осіб, 9 чоловіків та 47 жінок. Вибірку дослідження склали 54 студентів 1-6 курсів, 19 з яких мали досвід тимчасового переміщення.

Теоретична значущість дослідження: поглиблено та проаналізовано наукові уявлення про психологічні особливості суб'єктивного благополуччя студентів в умовах воєнного стану. Здійснено теоретичний аналіз взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя з особливостями прив'язаності та ціннісними орієнтаціями особистості студентів.

Практичне значення: полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психоедукаційних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підтримку суб'єктивного благополуччя студентів в умовах воєнного стану та у діяльності практичних психологів у системі психологічної служби університетів.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, додатків і списку використаних джерел. Загальний обсяг дослідження – 52 сторінки друкованого тексту. Список використаних джерел містить 38 найменувань, з них 30 іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Сучасні наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя

Гедоністичний підхід у сучасній психології розглядає суб'єктивне благополуччя як оцінку людиною власного життя, що ґрунтується на поєднанні задоволеності життям та співвідношення позитивних і негативних переживань. [12] Суть цього підходу полягає в тому, що в емоційному досвіді переважають позитивні стани над негативними [14]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя трактується як індивідуальна оцінка якості життя, а не як характеристика об'єктивних умов існування.

Сучасні дослідження гедоністичного напрямку пов'язані з роботами Е. Дінера, Р. Лукаса, Ш. Ойші, Л. Тей, М. Буссері та інших дослідників, які уточнили структуру й динаміку суб'єктивного благополуччя [14; 20; 21; 38]. У цих роботах наголошується, що суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною, але водночас динамічною характеристикою, що може змінюватися під впливом життєвих подій, проте зберігає певний індивідуальний рівень у довготривалій перспективі [20; 38]. Дослідники також підкреслюють роль індивідуальних стандартів оцінки, які визначають, як саме людина інтерпретує власні життєві обставини [14].

У структурі суб'єктивного благополуччя в межах гедоністичної моделі виділяють три основні компоненти: задоволеність життям, позитивні

переживання, негативні переживання. Перший відображає узагальнену когнітивну оцінку людиною свого існування. Другий-позитивні переживання, що характеризують частоту та інтенсивність приємних емоційних станів. Третій негативні переживання, які включають тривогу, смуток, роздратування та інші неприємні емоції [14; 21]. Важливо, що позитивні й негативні переживання розглядаються як відносно самостійні показники, які не є просто протилежними полюсами одного виміру. Саме співвідношення цих компонентів формує індивідуальний профіль суб'єктивного благополуччя. Гедоністичний підхід пояснює, чому однакові об'єктивні умови можуть по-різному впливати на різних людей. Дослідження демонструють, що задоволеність життям залежить не лише від доходу, статусу чи соціального становища, а й від внутрішніх критеріїв оцінки, очікувань та попереднього досвіду [20; 38]. Людина може переживати складні життєві обставини, однак зберігати відносно високий рівень задоволеності життям завдяки позитивній оцінці свого існування. Так само короткочасне підвищення негативних переживань не обов'язково призводить до різкого зниження загального рівня суб'єктивного благополуччя, якщо зберігається стабільна когнітивна позитивна оцінка життя [21]. Сучасні дослідження також підтверджують, що суб'єктивне благополуччя може змінюватися під впливом значущих подій, однак люди схильні адаптуватися до змін, повертаючись до відносно стабільного рівня задоволеності життям [38; 27]. Цей феномен пояснює, чому навіть у періоди соціальних криз або невизначеності рівень суб'єктивного благополуччя не завжди знижується пропорційно до об'єктивних труднощів.

Водночас гедоністичний підхід має певні обмеження, його основний акцент на емоційному балансі може створювати враження, що благополуччя зводиться до переживання приємних емоцій. Проте сучасні дані свідчать, що люди здатні зберігати задоволеність життям навіть за наявності негативних переживань, якщо вони сприймають ці переживання як тимчасові або значущі в контексті життєвого досвіду [14]. Крім того, гедоністична модель меншою мірою розкриває механізми смислового сприйняття труднощів, що зумовило

розвиток інших теоретичних підходів.

Отже, гедоністичний підхід формує методологічну основу сучасного розуміння суб'єктивного благополуччя, визначаючи його як поєднання задоволеності життям і афективного балансу. Він дозволяє чітко описати феномен та забезпечує емпіричну базу для подальших досліджень. Разом із тим необхідність пояснення довготривалої стійкості благополуччя в умовах соціальної нестабільності зумовлює звернення до інших теоретичних підходів, які доповнюють гедоністичну модель.

Евдемоністичний підхід у сучасній психології виник як спроба розширити уявлення про благополуччя, виходячи за межі емоційного балансу та задоволеності життям. [26] У межах цього підходу благополуччя розглядається не лише як стан задоволення, а як процес реалізації особистісного потенціалу, узгодження життя з внутрішніми цінностями та відчуття осмисленості власного існування. Евдемоністична перспектива, суб'єктивного благополуччя акцентує на якості функціонування та розвитку особистості [23; 37].

Сучасні дослідження пов'язують евдемоністичну традицію насамперед із працями К. Ріфф, А. Вотермана, а також із сучасними роботами, що аналізують зв'язок осмисленості життя та внутрішньої узгодженості з благополуччям [23; 29]. У цих роботах підкреслюється, що переживання сенсу, автономії, особистісного зростання та позитивних взаємин пов'язане з більш стійкими показниками суб'єктивного благополуччя, особливо в умовах тривалого стресу. У структурі евдемоністичного підходу традиційно виділяють кілька ключових компонентів: автономію, самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання, наявність життєвих цілей та здатність ефективно організувати власне життя [30]. Ці компоненти відображають не стільки емоційний стан, скільки рівень внутрішньої узгодженості та реалізації особистісних можливостей. А. Вотерман у сучасних інтерпретаціях наголошує, що переживання повноти життя пов'язане з діяльністю, яка відповідає внутрішнім цінностям людини, а не лише із її зовнішніми очікуваннями [29].

Даний підхід, які і гедоністичний пояснює, чому люди можуть зберігати відносно стабільний рівень суб'єктивного благополуччя навіть за наявності негативних переживань, проте із іншої перспективи. А саме, дослідження показують, що відчуття сенсу та узгодженість із власними цінностями виступають чинниками, які пом'якшують вплив стресових подій на задоволеність життям [37; 25]. Зокрема, у періоди соціальної нестабільності осмисленість діяльності та ціннісна визначеність пов'язані з вищим рівнем стійкості та меншим зниженням суб'єктивного благополуччя.

Окрему увагу в сучасних роботах приділено ідеям В. Франкла щодо того, що сенси визначають людську поведінку. У сучасних дослідженнях його підхід розглядається як теоретична основа для аналізу ролі сенсу життя у збереженні благополуччя в умовах екстремальних обставин [31]. Осмислення людиною життєвих подій, навіть травматичних, пов'язане з меншою ймовірністю тривалого зниження задоволеності життям та з більшою психологічною стійкістю.

Отже, евдемоністична перспектива доповнює гедоністичну модель, розкриваючи роль сенсу, цінностей і внутрішньої узгодженості у підтриманні суб'єктивного благополуччя. Вона не замінює поняття суб'єктивного благополуччя, а пояснює механізми його довготривалої стійкості, особливо в умовах соціальних та особистісних викликів.

Когнітивно-оціночний підхід до суб'єктивного благополуччя сформувався як спроба пояснити механізм виникнення задоволеності життям. Якщо гедоністична традиція описує структуру суб'єктивного благополуччя, то когнітивно-оціночний підхід зосереджується на процесі формування його оцінки. Сутність когнітивно-оціночного підходу полягає в тому, що задоволеність життям виникає внаслідок співвідношення реального стану життя з індивідуальними стандартами, очікуваннями та уявленнями про бажане.

Розвиток цього підходу пов'язаний насамперед із працями Е.Дінера та У. Павота, які уточнили роль когнітивної оцінки у формуванні задоволеності

життям і обґрунтували її як самостійний компонент суб'єктивного благополуччя [28]. Автори наголошують, що людина здійснює узагальнену оцінку власного життя, спираючись на внутрішні критерії, а не лише на об'єктивні умови.

Задоволеність життям є результатом свідомого судження про те, наскільки життя відповідає очікуванням.

Подальший розвиток когнітивної перспективи пов'язаний із дослідженнями процесів оцінювання та інтерпретації подій. К. Шерер розглядає емоції як наслідок когнітивної оцінки ситуації, підкреслюючи, що значення події для особистості визначає характер емоційного реагування [11]. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя формується через постійний процес осмислення життєвих подій і їх інтеграцію в цілісну картину життя.

Структурно когнітивно-оціночний підхід передбачає наявність внутрішніх стандартів, системи очікувань і процесів соціального порівняння. Людина співвідносить власні досягнення з поставленими цілями, із життям інших людей або з уявленням про бажаний рівень існування. Якщо розбіжність між реальністю та очікуваннями незначна, формується позитивна оцінка життя якщо вона значна задоволеність життям знижується.

Цей підхід пояснює, чому за однакових зовнішніх умов різні люди демонструють різний рівень суб'єктивного благополуччя. Вирішальним чинником є не подія як така, а її інтерпретація. Гнучкість мислення, здатність переглядати очікування та коригувати стандарти сприяють збереженню задоволеності життям навіть у складних обставинах.

Обмеження когнітивно-оціночного підходу полягає в тому, що він переважно аналізує свідомі оцінки та меншою мірою враховує роль автоматичних емоційних реакцій або соціально-культурних чинників. Проте його значення полягає у поясненні механізму формування центрального компонента суб'єктивного благополуччя задоволеності життям.

Отже, когнітивно-оціночний підхід уточнює механізми формування суб'єктивного благополуччя, розкриваючи роль внутрішніх стандартів,

процесів порівняння та смислового формування досвіду. Він доповнює гедоністичну модель, пояснюючи, як саме виникає задоволеність життям і чому вона може зберігатися або змінюватися залежно від індивідуальних інтерпретацій.

Подальший розвиток уявлень про природу суб'єктивного благополуччя відбувався у межах позитивної психології. Цей підхід розглядає суб'єктивне благополуччя у контексті розвитку особистісних ресурсів, які сприяють формуванню задоволеності життям та стабільного позитивного емоційного досвіду. Його сутність полягає в тому, що суб'єктивне благополуччя не є випадковим результатом зовнішніх обставин, а пов'язане з активною позицією людини, її здатністю розвивати сильні сторони, підтримувати позитивні взаємини та усвідомлено ставитися до власного життя.

Розвиток цього напрямку пов'язаний із працями М. Селігмана та С. Любомирської, які досліджували чинники, що сприяють підвищенню рівня задоволеності життям і позитивних переживань [33; 22]. М. Селігман запропонував модель, яка описує ключові складові стійкого благополуччя: позитивні емоції, залученість у діяльність, підтримувальні взаємини, наявність сенсу та досягнення результатів [33]. Хоча ця модель охоплює ширше розуміння благополуччя, емпіричні дослідження демонструють, що її компоненти пов'язані з вищими показниками задоволеності життям і позитивного афекту.

С. Любомирська у своїх роботах наголошує, що значна частина варіативності суб'єктивного благополуччя зумовлена поведінковими стратегіями та способом мислення людини [22]. Регулярні практики вдячності, підтримка соціальних зв'язків, постановка досяжних цілей і розвиток оптимістичного стилю інтерпретації подій пов'язані зі зростанням задоволеності життям. Таким чином, суб'єктивне благополуччя частково залежить від активних дій особистості.

Підхід позитивної психології пояснює, що суб'єктивне благополуччя підтримується через розвиток внутрішніх ресурсів і якісних соціальних

взаємин. Позитивні емоції сприяють формуванню більш гнучкого мислення та ефективнішого подолання труднощів. Залученість у значущу діяльність та відчуття досягнення результатів посилюють загальну оцінку життя як цінного і продуктивного.

Разом із тим цей підхід має певні обмеження. Його акцент на розвитку позитивних характеристик може створювати ризик недооцінки структурних соціальних факторів або складних життєвих умов, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Крім того, не всі компоненти моделей позитивної психології є тотожними показникам суб'єктивного благополуччя, вони радше виступають його попередниками або умовами підтримання.

Отже, підхід позитивної психології розширює розуміння суб'єктивного благополуччя, акцентуючи на ролі активної життєвої позиції, розвитку сильних сторін і теплих підтримуючих взаємин. Він доповнює попередні теоретичні рамки, показуючи, що задоволеність життям і позитивний емоційний баланс можуть підтримуватися через усвідомлені поведінкові та когнітивні стратегії.

Водночас прояви та способи підтримання благополуччя не є універсальними, оскільки вони формуються в певному соціальному та культурному контексті. Саме тому для кращого розуміння цього феномена необхідно враховувати вплив соціальних та культурних норм. Тому культурно-соціальний підхід розглядає суб'єктивне благополуччя як феномен, що формується не лише через індивідуальні оцінки, а й у контексті соціального та культурного середовища.

Його сутність полягає в тому, що задоволеність життям і характер емоційних переживань значною мірою залежать від прийнятих у суспільстві правил, цінностей і моделей взаємодії. Людина оцінює своє життя не ізольовано, а крізь призму соціальних очікувань, культурних стандартів і групової приналежності. Розвиток цього підходу пов'язаний із працями С. Кітайями та Г. Маркуса, які обґрунтували, що у різних культурних контекстах поняття благополуччя має різні смислові акценти [14]. У суспільствах із переважанням індивідуалістичних орієнтирів вищого значення набувають

автономія та особисті досягнення, тоді як у колективістичних культурах більш значущими є гармонія взаємин та відповідність соціальним нормам. Відповідно, суб'єктивне благополуччя залежить від того, наскільки спосіб життя людини узгоджується з домінуючими цінностями її соціального середовища.

Основними компонентами культурно-соціальної перспективи є соціальна підтримка, відчуття приналежності, узгодженість особистісних орієнтацій із культурними нормами та якість міжособистісних взаємин. Дослідження підтверджують, що підтримка з боку родини, друзів і спільноти пов'язана з вищим рівнем задоволеності життям і меншою інтенсивністю негативних переживань [19]. Соціальні зв'язки виконують регулятивну та захисну функцію, особливо в умовах нестабільності.

Зазначені положення отримали подальший розвиток у дослідженнях українських науковців, які аналізують суб'єктивне благополуччя з урахуванням соціокультурних умов життя особистості.

Обмеження цього підходу полягає в тому, що він меншою мірою пояснює індивідуальні відмінності у межах одного й того ж культурного середовища. Отже, культурно-соціальний підхід доповнює попередні теоретичні моделі, демонструючи, що суб'єктивне благополуччя формується у взаємодії внутрішніх оцінок і зовнішнього середовища.

Український науковий контекст дослідження суб'єктивного благополуччя формується з урахуванням соціальної нестабільності, воєнного стану та трансформаційних процесів у суспільстві. Сутність цього підходу полягає у розгляді суб'єктивного благополуччя як динамічної системи оцінки життя, що формується під впливом соціальних змін, ціннісних переорієнтацій та процесів осмислення досвіду. На відміну від класичних моделей, українські дослідники приділяють особливу увагу ролі соціальної підтримки, національної ідентичності та смислових орієнтирів у збереженні задоволеності життям в умовах кризи.

Розвиток цього напрямку пов'язаний із працями Т. Титаренко, Л. Сердюк,

Н. Пов'якель, О. Скрипченко та інших дослідників, які аналізують благополуччя особистості в контексті суспільних потрясінь [6; 5]. Т. Титаренко у сучасних роботах розглядає процес переосмислення життєвого досвіду як ключовий механізм психологічної стійкості. Авторка підкреслює, що кризові події порушують цілісність життєвої картини світу, однак саме через смислову реконструкцію досвіду людина може відновлювати внутрішню рівновагу та підтримувати позитивну оцінку власного життя [17]. Йдеться не про заперечення складних переживань, а про їх інтеграцію в оновлену систему цінностей.

Л. Сердюк у своїх дослідженнях суб'єктивного благополуччя молоді підкреслює, що його структура включає задоволеність життям, наявність цілей, самоприйняття, відчуття компетентності та якість міжособистісних взаємин [5]. Ці компоненти взаємопов'язані та формують цілісну систему оцінки життя.

Зниження одного з елементів може впливати на загальний рівень задоволеності, проте підтримка з боку соціального оточення здатна частково компенсувати негативний вплив інших чинників.

Н. Пов'якель та О. Скрипченко акцентують на ролі освітнього та соціального середовища у формуванні емоційної стабільності молоді. У їхніх дослідженнях показано, що підтримка з боку родини, університетської спільноти та значущих інших осіб пов'язана з вищими показниками задоволеності життям у періоди суспільної нестабільності [3]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя студентів значною мірою залежить від якості соціальних зв'язків та відчуття безпеки в групі.

Особливе місце в українських дослідженнях посідає феномен посттравматичного зростання. Т. Титаренко зазначає, що подолання травматичного досвіду може супроводжуватися переосмисленням життєвих пріоритетів, посиленням ціннісної визначеності та формуванням більш усвідомленого ставлення до життя [17]. У цьому контексті посттравматичне зростання не ототожнюється із відсутністю страждання, а розглядається як процес формування нової системи смислів. Саме цей процес може

підтримувати задоволеність життям навіть у складних умовах.

Українські емпіричні дослідження, проведені серед студентської молоді в 2022–2024 роках, демонструють, що нестабільне матеріальне становище не завжди призводить до різкого зниження суб'єктивного благополуччя, якщо зберігається соціальна підтримка та ціннісна визначеність [5; 3]. Це свідчить про те, що задоволеність життям формується не лише під впливом базових потреб, а й через смислові та соціальні чинники.

Обмеження українського підходу полягає в тому, що частина досліджень має описовий характер і потребує подальшої емпіричної перевірки з використанням стандартизованих інструментів вимірювання. Проте його цінність полягає в урахуванні специфіки соціального контексту та інтеграції теоретичних моделей із реаліями сучасного українського суспільства.

Отже, український теоретико-емпіричний контекст дослідження суб'єктивного благополуччя демонструє, що задоволеність життям і емоційний баланс формуються під впливом смислового осмислення досвіду, соціальної підтримки та ціннісної визначеності.

Підсумовуючи погляди сучасних підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя дозволяє розглядати цей феномен як багатовимірну систему, що поєднує афективний компонент і когнітивну оцінку життя. Гедоністична традиція визначає його структуру через баланс позитивних і негативних переживань та рівень задоволеності життям. Когнітивно-оціночний підхід уточнює механізм формування цієї оцінки, підкреслюючи роль внутрішніх стандартів, очікувань і процесів інтерпретації досвіду. Позитивна психологія акцентує на розвитку внутрішніх ресурсів і поведінкових стратегій, що підтримують стабільність задоволеності життям. Культурно-соціальна перспектива розширює розуміння феномена, демонструючи залежність суб'єктивного благополуччя від соціальних норм, підтримки та відчуття приналежності. Українські дослідження доповнюють ці теоретичні моделі аналізом смислових процесів та ролі соціальної єдності.

Попри відмінності, всі підходи сходяться в одному: суб'єктивне

благополуччя є результатом інтеграції переживань і свідомої оцінки власного життя. Воно не зводиться ані до тимчасових емоцій, ані до абстрактних характеристик особистісного розвитку. Центральним залишається індивідуальне судження

людини щодо того, наскільки її життя є цінним, задовільним і таким, що відповідає її очікуванням та життєвим орієнтирам.

Сучасні дослідження підтверджують, що рівень суб'єктивного благополуччя формується під впливом внутрішніх чинників (когнітивні оцінки, ціннісні орієнтації, смислові структури), а також зовнішніх умов (соціальна підтримка, культурний контекст, стабільність середовища). У кризових ситуаціях особливого значення набувають процеси переосмислення досвіду, гнучкість мислення та якість міжособистісних взаємин. Саме взаємодія цих чинників визначає стабільність задоволеності життям у довготривалій перспективі.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя доцільно розглядати як динамічну систему, що формується на перетині емоційних переживань, когнітивної оцінки життя та соціального контексту. Теоретичний аналіз різних підходів створює основу для подальшого емпіричного дослідження чинників.

1.2. Ціннісні орієнтації та типи прив'язаності як чинники суб'єктивного благополуччя студентів

Суб'єктивне благополуччя студентів є багатовимірним феноменом, що формується під впливом комплексу психологічних чинників. У сучасних дослідженнях його чинники систематизують як внутрішні та зовнішні, що дозволяє розмежувати індивідуальні ресурси особистості та умови її соціального функціонування [14; 36].

Внутрішні чинники охоплюють індивідуально-психологічні характеристики, які визначають спосіб інтерпретації досвіду, оцінювання власного життя та регуляції емоцій. Зовнішні чинники пов'язані з якістю

соціальних взаємин і ширшим соціальним контекстом, у якому перебуває особистість.

У межах психологічного підходу внутрішні чинники доцільно ототожнювати з особистісними, оскільки вони включають ціннісні орієнтації, життєві смисли, особливості когнітивної оцінки ситуації та емоційної регуляції [32].

Дослідження підтверджують, що саме внутрішні переконання й система пріоритетів виступають ключовими регуляторами задоволеності життям та емоційного балансу [20; 32].

Зовнішні чинники, своєю чергою, поділяються на міжособистісні та контекстуальні. Міжособистісні охоплюють якість значущих взаємин, стиль прив'язаності, сприйняття соціальної підтримки та довіру до інших [24].

Контекстуальні чинники пов'язані з умовами освітнього середовища, соціально-економічними обставинами та суспільними подіями, що впливають на відчуття стабільності й безпеки [36]. Для студентської молоді ці аспекти набувають особливого значення в умовах війни, коли зовнішні обставини можуть істотно трансформувати переживання суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя студентів доцільно розглядати як результат взаємодії особистісних (внутрішніх) і міжособистісно-контекстуальних (зовнішніх) чинників. У межах даного дослідження особлива увага приділяється двом психологічним детермінантам системі цінностей як особистісному регулятору та дорослій прив'язаності як міжособистісному механізму, пов'язаному з емоційною регуляцією, соціальною підтримкою та задоволеністю життям.

Цінності виступають одним із провідних внутрішніх чинників суб'єктивного благополуччя студентів, оскільки визначають систему життєвих пріоритетів, способи інтерпретації подій та напрям поведінки. У студентському віці, який характеризується активним процесом самовизначення та формування ідентичності, зокрема ціннісні орієнтації виконують функцію внутрішніх регуляторів вибору, смислотворення й оцінювання життєвого

досвіду.

Для розуміння зв'язку цінностей із суб'єктивним благополуччям важливим є не лише їх декларування, а й реальна реалізація у поведінці. Якщо особистість має чітко сформовані цінності, але не має можливості їх втілювати, виникає внутрішня напруга та зниження задоволеності життям. Натомість узгодженість між ціннісними орієнтирами та реальними діями підсилює відчуття сенсу, цілісності та внутрішньої стабільності [35].

У межах теорії Ш. Шварца цінності розглядаються не лише як абстрактні переконання, а як мотиваційні принципи, що мають регулятивну функцію та спрямовують конкретні дії особистості [24]. Проте їхній вплив на благополуччя опосередковується ступенем реалізації у повсякденному житті.

Емпіричні дослідження підтверджують, що саме відповідність між декларованими цінностями та поведінковими проявами є важливим предиктором задоволеності життям.[35] Ш. Шварц показав, що особи, поведінка яких узгоджується з домінуючими цінностями, демонструють вищі показники суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, у кого спостерігається розрив між переконаннями та діями [35]. Така узгодженість забезпечує внутрішню цілісність, знижує когнітивну напругу та сприяє формуванню відчуття автентичності.

Натомість ціннісна неузгодженість, а саме ситуація, коли людина змушена діяти всупереч власним пріоритетам супроводжується внутрішнім конфліктом і може знижувати рівень благополуччя. Особливо це проявляється у періоди соціальної нестабільності, коли зовнішні обставини обмежують можливість реалізації значущих цілей. У студентському віці подібний розрив може виникати, наприклад, між прагненням до самостійності й необхідністю підпорядковуватися зовнішнім вимогам або між цінністю безпеки та умовами невизначеності. Такий дисбаланс ймовірно здатен посилювати тривожність та знижувати задоволеність життям.

Дослідження В. Ханель та співавторів (2024) засвідчило, що взаємозв'язок між цінностями та благополуччям має взаємний

характер. Реалізація значущих цінностей підвищує суб'єктивне благополуччя, однак і високий рівень благополуччя, у свою чергу, підсилює здатність діяти відповідно до власних переконань [18]. Це дозволяє говорити про циклічний механізм взаємного підкріплення. Коли особистість відчуває емоційну стабільність і задоволення життям, вона має більше психологічних ресурсів для втілення своїх ціннісних орієнтирів, а реалізація ж цінностей додатково зміцнює внутрішню цілісність.

У контексті кризових подій особливої ваги набуває смислотворчий потенціал цінностей. Як зазначає Ю. Швалб, складні життєві обставини переживаються на об'єктивному та суб'єктивному рівнях, причому вирішальним є саме суб'єктивний компонент-інтерпретація подій через систему переконань і цінностей [8].

Отже, система цінностей виступає базовим особистісним механізмом регуляції суб'єктивного благополуччя студентів. Модель Ш. Шварца дозволяє концептуалізувати ціннісну структуру як організовану систему мотиваційних пріоритетів, що визначають інтерпретацію подій, вибір поведінки та переживання сенсу. Умови ймовірно війни можуть актуалізувати окремі блоки цінностей, трансформуючи їх ієрархію, що, у свою чергу, впливає на рівень задоволеності життям та емоційний стан студентів.

Суб'єктивне благополуччя формується під впливом різноманітних особистісних і міжособистісних чинників (зовнішніх та внутрішніх), як було уже згадано.

Одним із важливих психологічних механізмів, що визначає спосіб переживання людиною власного життя, характер емоційних реакцій та якість міжособистісних взаємин, є система прив'язаності. Саме особливості прив'язаності впливають на відчуття безпеки, довіру до інших людей та здатність отримувати і надавати підтримку, що безпосередньо пов'язано з переживанням суб'єктивного благополуччя. У зв'язку з цим аналіз прив'язаності дозволяє глибше зрозуміти психологічні чинники суб'єктивного благополуччя [25].

Прив'язаність як психологічний феномен була концептуалізована у працях Дж. Боулбі, який розглядав її як вроджену поведінкову систему, спрямовану на забезпечення безпеки та виживання дитини через близькість із значущою особою [29]. Ключовим положенням його теорії стала ідея «внутрішніх робочих моделей» стійких уявлень про себе та інших, що формуються на основі раннього досвіду взаємодії з фігурою прив'язаності. Ці моделі визначають очікування щодо доступності підтримки, власної цінності та безпечності соціального світу.

Емпіричне підтвердження типів прив'язаності було отримане у дослідженнях М. Ейнсворт, яка виокремила різні патерни реагування дітей на розлуку та возз'єднання з матір'ю [30]. Надалі ці типи були переосмислені в межах дорослої прив'язаності та адаптовані до міжособистісних стосунків у юнацькому та зрілому віці.

У сучасній психології прив'язаність у дорослих осіб розглядають як відносно стабільну систему очікувань, емоційних реакцій та поведінкових стратегій у близьких взаєминах [31]. Найчастіше виділяють такі типи:

Надійна прив'язаність. Характеризується базовою довірою до інших, позитивним ставленням до себе, здатністю поєднувати автономію з близькістю. Особи з таким типом схильні відкрито виражати емоції, приймати підтримку та надавати її іншим. Емпіричні дані свідчать, що надійна прив'язаність послідовно пов'язана з вищими показниками суб'єктивного благополуччя. У дослідженні К. Сагоне та М. Де Каролі встановлено, що особи з надійним типом прив'язаності демонструють вищий рівень задоволеності життям, більш позитивне самосприйняття та кращу інтеграцію особистісного досвіду [32].

Автори підкреслюють, що здатність довіряти іншим і приймати підтримку виступає психологічним ресурсом стабільності. Надійна прив'язаність асоціюється з гнучкістю реагування та здатністю знижувати інтенсивність негативних переживань, тоді як ненадійні типи пов'язані з підвищеною емоційною реактивністю [32].

Окремі дослідження, проведені у студентських вибірках, підтверджують,

що стиль прив'язаності пов'язаний із показниками задоволеності життям та психологічної стійкості. Зокрема, надійна прив'язаність позитивно корелює з відчуттям соціальної підтримки та доброю адаптацією, тоді як тривожний і уникаючий типи з підвищеним рівнем стресу та зниженням життєвої задоволеності [36].

Тривожно-амбівалентна прив'язаність. Відзначається підвищеною чутливістю до відкидання, потребою в підтвердженні значущості та страхом втрати близькості. Для цього типу характерна емоційна нестабільність у взаєминах і залежність самооцінки від реакцій інших. Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності має стійкий негативний зв'язок із благополуччям. За даними дослідження Н. Мікулінсер та Ф. Шейвера, підвищена тривожність у близьких стосунках асоціюється з труднощами емоційної регуляції, схильністю до румінацій та зниженням задоволеності життям [33]. Особи з вираженою тривожною прив'язаністю частіше демонструють нестабільну самооцінку та вищий рівень вразливості.

Уникаюча прив'язаність проявляється тенденцією до емоційного дистанціювання, зниженням потреби в близькості та перевагою самостійності над взаємозалежністю. Особи з таким типом можуть мінімізувати значення емоційних зв'язків як спосіб самозахисту. Уникаюча прив'язаність також пов'язана зі зниженим рівнем суб'єктивного благополуччя, хоча механізм цього впливу є іншим. Дослідження П. Карвера та співавторів показало, що тенденція до емоційного дистанціювання знижує якість міжособистісної підтримки, що, у свою чергу, опосередковує негативний вплив на задоволеність життям [34].

Уникаюча стратегія зменшує відкритість до емоційного обміну, що обмежує можливості отримання ресурсу підтримки.

У дорослому віці тип прив'язаності не розглядається як жорстко фіксований, однак він задає загальну тенденцію переживання близькості, інтерпретації поведінки інших та способів реагування на стресові ситуації. Для студентського віку це має особливе значення, оскільки період навчання у

закладі вищої освіти супроводжується розширенням соціального простору, формуванням нових значущих зв'язків і підвищеним навантаженням на систему емоційної регуляції.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що прив'язаність виступає значущим міжособистісним чинником суб'єктивного благополуччя. Надійна прив'язаність пов'язана з ефективною емоційною регуляцією, довірою та здатністю використовувати соціальну підтримку, що сприяє вищому рівню задоволеності життям. Ненадійні типи прив'язаності тривожний, уникаючий та дезорганізований асоціюються з труднощами регуляції, підвищеною тривожністю та зниженням суб'єктивного благополуччя.

Однак зазначені психологічні чинники не функціонують ізольовано від соціального контексту. Їх значення особливо актуалізується в умовах масштабних суспільних змін, які трансформують звичні умови життя, систему безпеки та освітнє середовище. У такій ситуації відбувається переоцінка ціннісних орієнтирів, змінюється інтенсивність потреби в підтримці та модифікуються способи міжособистісної взаємодії.

Саме тому подальший аналіз доцільно спрямувати на розгляд особливостей функціонування студентської молоді в умовах війни як специфічного соціально-психологічного контексту, що здатен впливати на структуру цінностей, прояви прив'язаності та загальне психологічне самопочуття.

1.3. Особливості суб'єктивного благополуччя студентів в часі війни

Згідно з сучасними дослідженнями у сфері психотравми, перебування у середовищі постійної загрози пов'язане з підвищенням рівня тривожності, симптомів депресії, розладів сну та соматичних скарг [28; 34]. Для студентської молоді ці наслідки мають додаткову специфіку, оскільки студенти припадають на період активного професійного становлення, формування ідентичності та

соціальних зв'язків.

Українські дослідники (Т. Титаренко, Л. Сердюк, Н. Пов'якель, 2023) зазначають, що тривала дія воєнного стресу призводить до порушення відчуття стабільності життєвого світу, що проявляється у підвищеній емоційній напрузі, коливаннях настрою та відчутті втрати перспективи [7]. Водночас інтерпретація подій відіграє ключову роль, однакові обставини можуть по-різному впливати на молодих людей залежно від їхніх внутрішніх ресурсів та системи цінностей. На когнітивному рівні воєнний контекст супроводжується зниженням концентрації уваги, труднощами довгострокового планування та переорієнтацією мислення на короткострокові завдання виживання. Порушення передбачуваності майбутнього зменшує відчуття життєвої визначеності, що є важливим компонентом психологічної рівноваги [34].

На емоційному рівні війна формує стан хронічної настороженості. Підвищена реактивність нервової системи, очікування небезпеки та інформаційне перевантаження сприяють емоційній лабільності та виснаженню.

Водночас сучасні українські дослідження вказують на неоднорідність психологічних реакцій. Поряд із проявами дистресу у частини молоді спостерігається мобілізація активності, переосмислення життєвих пріоритетів та посилення відчуття соціальної згуртованості [7; 12]. Така амбівалентність свідчить, що війна одночасно виступає чинником ризику і тригером внутрішньої перебудови.

Таким чином, психологічні наслідки війни для студентів мають комплексний характер і охоплюють підвищення тривожності, емоційної нестабільності, порушення когнітивної регуляції та відчуття невизначеності майбутнього.

Водночас індивідуальні відмінності у реагуванні зумовлюють необхідність подальшого аналізу чинників, які підсилюють вразливість або, навпаки, сприяють збереженню внутрішньої рівноваги.

Війна ймовірно впливає на показники суб'єктивного благополуччя

студентської молоді, оскільки змінює базові умови переживання стабільності, безпеки та життєвої визначеності. Тривала дія стресових чинників порушує емоційну рівновагу, знижує задоволеність життям та ускладнює підтримання відчуття контролю над подіями. У наукових дослідженнях підкреслюється, що переживання небезпеки та невизначеності пов'язане зі зростанням тривожності, депресивних симптомів і загального психоемоційного виснаження, що безпосередньо відображається на рівні суб'єктивного благополуччя [31]. Зміни стосуються не лише емоційного стану, а й когнітивного компоненту благополуччя оцінки якості власного життя. В умовах війни майбутнє стає менш передбачуваним, що ускладнює планування професійного та особистісного розвитку. Для студентів, які перебувають на етапі активного самовизначення, така невизначеність може знижувати відчуття життєвої перспективи та стабільності. Порушення відчуття контролю над життям є одним із факторів, що зменшує загальну задоволеність і посилює внутрішню напругу [9].

Водночас вплив війни на благополуччя не є однозначним. Українські дослідження 2023–2024 років показують, що поряд із зростанням дистресових станів спостерігається і мобілізація адаптаційних механізмів. Частина молоді демонструє збереження активності, переосмислення життєвих пріоритетів та посилення відчуття причетності до спільноти [7; 16]. Це свідчить про те, що суб'єктивне благополуччя в умовах війни набуває іншого змістового наповнення: воно менш пов'язане з комфортом і стабільністю та більше з внутрішньою витривалістю, наявністю сенсу й соціальної включеності.

Таким чином, війна трансформує структуру переживання благополуччя студентами, поєднуючи підвищену вразливість із потенціалом до мобілізації. Рівень благополуччя в цих умовах залежить не лише від об'єктивних обставин, а й від індивідуального способу їх осмислення та доступності психологічних ресурсів.

Вагомим ресурсом є наявність сенсу та ціннісних орієнтирів. Осмислення подій, інтеграція пережитого досвіду у власну життєву історію знижує рівень

хаотичності сприйняття та сприяє збереженню цілісності особистості.

Дослідження засвідчують, що молоді люди, які зберігають чіткі життєві орієнтири та відчуття значущості власної діяльності, демонструють вищі показники суб'єктивного благополуччя навіть у складних соціальних обставинах [15]. Залученість до волонтерської діяльності, навчання, соціальних ініціатив створює відчуття контролю та корисності, що безпосередньо пов'язане з позитивною оцінкою власного життя.

Суттєвим чинником підтримки благополуччя залишається соціальна підтримка. Емоційна включеність у стосунки з родиною, друзями, одногрупниками та викладачами виконує буферну функцію, пом'якшуючи вплив стресових подій. Встановлено, що відчуття прийняття та підтримки корелює зі зниженням рівня тривожності й депресивних проявів та сприяє збереженню задоволеності життям [28]. Для студентів особливо важливою є підтримка академічної спільноти, яка формує простір стабільності та передбачуваності в умовах загальної кризи.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя студентів у період війни визначається не лише рівнем пережитого стресу, а й доступністю внутрішніх і соціальних ресурсів. Саме їх наявність дозволяє частині молоді зберігати активність, відчуття сенсу та емоційну стійкість навіть у тривалих кризових умовах.

Висновки до першого розділу

Отже, проведений теоретичний аналіз засвідчив, що суб'єктивне благополуччя студентів у період війни є складною та соціально значущою проблемою.

Тривалий стрес, невизначеність і трансформація життєвих умов впливають на емоційний стан, задоволеність життям і відчуття внутрішньої стабільності молоді. Водночас наукові підходи свідчать, що переживання благополуччя не визначається виключно зовнішніми обставинами, а залежить від внутрішніх- психологічних характеристик особистості.

Аналіз сучасних досліджень дозволяє розглядати тип дорослої

прив'язаності та систему ціннісних орієнтацій як важливі психологічні чинники, що можуть бути пов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя студентів. Особливості прив'язаності визначають характер емоційної регуляції та використання соціальної підтримки, тоді як цінності задають смислові орієнтири та впливають на інтерпретацію подій і поведінкові стратегії в умовах війни.

Таким чином, теоретичні положення розділу окреслюють підґрунтя для емпіричної перевірки взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям, типом прив'язаності та ціннісними орієнтаціями студентів. Це зумовлює необхідність проведення емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методологічні засади дослідження та характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 56 осіб, які є студентами закладів вищої освіти. Вибірку становлять 47 жінок та 9 чоловіків. Вік респондентів коливається від 17 до 35 років. Вибірка відповідає поставленим завданням, хоча не є рівномірною за статевою ознакою.

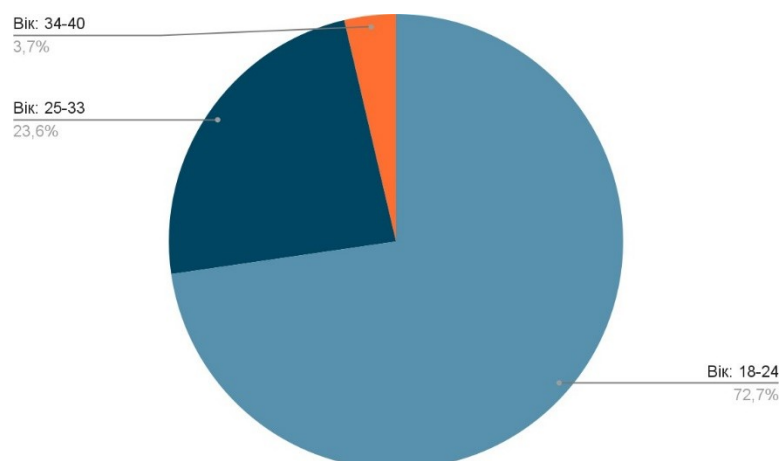


Рис. 2.1 Вікова категорія досліджуваних

Дослідження було проведено за допомогою онлайн опитування, а саме Google Forms. У вибірці взяли участь студенти Українських вузів, 1-6 курсів із них, 19 осіб з вибірки мали досвід переміщення, 37 осіб не мали такого досвіду.

Відштовхуючись від теоретичних досліджень було обрано такі методики: Тест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities – MAQ) був розроблений К. С. Карвером у 1997 році. Опитувальник містить 14 запитань, які об'єднані у чотири шкали: «безпека», «уникнення», «амбівалентність занепокоєння» та «амбівалентність заглиблення у себе». Повний текст методики подано у Додатку А. [11].

Методика має вимірювальний характер і дозволяє оцінити вираженість окремих характеристик прив'язаності у дорослих міжособистісних стосунках. Отримані показники можуть співвідноситися з класичними типами прив'язаності відповідно до домінування показників певної шкали. Співвіднесення здійснено за таким принципом: високі показники за шкалою «безпека» відповідають характеристикам безпечного типу прив'язаності; вираженість шкали «уникнення» співвідноситься з унікаючим типом прив'язаності; високі значення за шкалою «амбівалентність занепокоєння» відповідають тривожно-амбівалентному типу прив'язаності; вираженість шкали «амбівалентність заглиблення» теж інтерпретаційно співвідноситься з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності. «Амбівалентність заглиблення» відображає внутрішній компонент тривожної прив'язаності, що в окремих інтерпретаціях розглядається як близький до дезорганізованих проявів емоційної регуляції, однак у межах оригінальної структури MAQ окремий дезорганізований тип не виділяється.

Оцінювання відповідей здійснюється за чотирибальною шкалою:

1 – «я більшою мірою не погоджуюся з твердженням»;

- 2 – «я певною мірою не погоджуюся з твердженням»;
- 3 – «я певною мірою погоджуюся з твердженням»;
- 4 – «я більшою мірою погоджуюся з твердженням».

1) Шкала «безпека» є індикатором емоційної стабільності та довіри у стосунках. Високі показники свідчать про внутрішню впевненість, здатність приймати та надавати підтримку без переживання загрози втрати автономії.

2) Шкала «амбівалентність занепокоєння» відображає рівень тривожності у близьких стосунках. Високі показники притаманні особам, які сумніваються у власній значущості для партнера, потребують підтвердження прийняття та схильні до переживання страху віддалення. Низькі показники характеризують спокійне ставлення до тимчасової дистанції у взаєминах.

3) Шкала «уникнення» визначає міру дистанціювання від емоційної близькості. Високі значення можуть свідчити про прагнення до самодостатності як захисної стратегії та уникання глибокої емоційної залученості. Низькі показники відображають готовність до відкритої взаємодії та прийняття емоційної близькості.

4) Шкала «амбівалентність заглиблення у себе » характеризує прагнення до надмірної емоційної злитості. Високі показники можуть свідчити про труднощі у збереженні особистісних меж та тенденцію до залежної моделі взаємодії. Низькі значення відображають здатність підтримувати близькість із збереженням власної автономії.

Таким чином, МАQ дозволяє оцінити індивідуальний профіль прив'язаності через співвідношення вираженості окремих шкал та їх комбінацію. Це дає змогу проаналізувати індивідуальні відмінності у формуванні та переживанні людиною близькості, емоційної підтримки, що є важливим чинником суб'єктивного благополуччя.

Шкала суб'єктивного благополуччя Г.Перуе-Бадю (адаптація М.В. Соколової) Оригінальна методика була створена французьким дослідником Г. Перуе-Бадю у 1988 році. В українському науковому просторі методика була адаптована М. В. Соколовою, яка здійснила переклад, перевірку надійності.

Шкала дозволяє визначити загальний рівень суб'єктивного благополуччя як узагальнену характеристику задоволеності життям, емоційного комфорту та відчуття внутрішньої рівноваги. Методика містить 17 тверджень, що відображають різні аспекти переживання благополуччя. Респондент оцінює кожне твердження, обираючи один із варіантів відповіді, що відображає ступінь його згоди або відповідності твердження власному стану. В адаптації М. В. Соколової використовується трьох-бальна система відповідей: 1-«не згоден»; 2-«важко відповісти» або «частково згоден»; 3-«згоден». Частина тверджень підраховується у прямому напрямі, частина-у зворотному. Після реверсування відповідних пунктів обчислюється сумарний показник шляхом додавання балів за всіма твердженнями.

Дана методика сфокусована на оцінці внутрішнього самовідчуття респондента, його задоволеності повсякденним функціонуванням. Вона дозволяє оцінити емоційний стан особистості.

1) «Чутливість та напруга» відображає рівень внутрішньої тривожності та схильність особистості реагувати напруженням навіть на незначні подразники. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про підвищену емоційну чутливість і вразливість до стресових факторів.

2) «Психоемоційна симптоматика»: фіксує наявність тривожності, пригніченого настрою та загального емоційного дискомфорту. Підвищені значення можуть вказувати на виражене емоційне виснаження або внутрішню напруженість.

3) «Зміни настрою» оцінює емоційну лабільність, зокрема частоту та інтенсивність перепадів настрою, а також нестабільність афективного фону.

4) «Соціальне оточення» відображає рівень задоволеності міжособистісною взаємодією та значущість спілкування у житті особистості. Високі показники свідчать про позитивне сприйняття соціальних контактів і відчуття підтримки.

5) «Самооцінка та здоров'я» характеризує суб'єктивне сприйняття власного фізичного стану та загального самопочуття, що пов'язане з відчуттям

життєвого задоволення.

б) «Задоволення повсякденням» відображає ставлення до щоденної діяльності, навчання або професійної роботи. Низькі показники за цією шкалою можуть свідчити про внутрішню незадоволеність рутинною діяльністю та переживання внутрішнього конфлікту.

Для дослідження психологічного благополуччя було використано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф. Оригінальна методика була розроблена Керол Ріфф у 1989 році на основі багатовимірної моделі психологічного благополуччя, що розглядає його як комплексне явище особистісного розвитку та ефективного функціонування особистості. В україномовному просторі методика була адаптована Т. Шевеленковою та П.Фесенком у 2005 році. Респонденту пропонується ознайомитися з низкою тверджень, що стосуються його ставлення до себе, взаємодії з оточенням та сприйняття власного життя. Необхідно визначити, наскільки кожне твердження відповідає його особистим переконанням та досвіду. Відповіді надаються за шкалою ступеня згоди. У адаптованій версії використовується шестибальна шкала:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – переважно не згоден
- 3 – частково не згоден
- 4 – частково згоден
- 5 – переважно згоден
- 6 – повністю згоден

Методика спрямована на вимірювання шести структурних компонентів психологічного благополуччя:

1) Шкала «позитивні стосунки» відображає якість взаємодії з оточенням. Високі показники свідчать про здатність до побудови теплих, довірливих і стабільних взаємин. Низькі значення можуть вказувати на труднощі в налагодженні близьких контактів.

2) Шкала «самосприйняття» характеризує рівень прийняття себе, включно з особистими обмеженнями та помилками. Високі показники

відображають цілісне ставлення до себе та внутрішню гармонію, тоді як низькі можуть свідчити про схильність до самокритики та незадоволеність собою.

3) Шкала «автономія» визначає ступінь внутрішньої незалежності та здатність діяти відповідно до власних переконань. Високі показники притаманні особам, які орієнтуються на власні цінності та менш залежні від соціального схвалення. Низькі значення можуть свідчити про конформність і залежність від думки інших.

4) Шкала «управління середовищем» відображає здатність ефективно організувати власне життя та впливати на зовнішні обставини. Високий рівень пов'язаний із відчуттям контролю над подіями та продуктивністю у вирішенні життєвих завдань.

5) Шкала «ціль у житті» визначає наявність життєвих орієнтирів і відчуття осмисленості існування. Високі показники характеризують чітке розуміння життєвих цілей і послідовність розвитку, тоді як низькі можуть свідчити про переживання життєвої невизначеності.

6) Шкала «особистісне зростання» демонструє прагнення до розвитку та відкритість новому досвіду. Високі показники вказують на активне самовдосконалення та готовність до змін, низькі на відсутність інтересу до розвитку.

Частина тверджень підраховується у прямому напрямі, частина у зворотному. Після реверсування відповідних пунктів обчислюється сумарний бал за кожною шкалою окремо. Чим вищий показник за шкалою, тим вищий рівень відповідного компонента благополуччя. За потреби може обчислюватися інтегральний показник як сума всіх шкал.

Використання даної методики дозволяє здійснити поглиблений аналіз особистісного благополуччя студентів в часі війни.

3) Для дослідження ціннісних орієнтацій було використано методику Ш. Шварца «Портрет цінностей» (Portrait Values Questionnaire – PVQ), додаток Б. Оригінальна версія опитувальника була розроблена Ш. Шварцом у 2001 році

в межах теорії базових людських цінностей. Подальші уточнення та валідизація інструмента здійснювалися у 2006–2012 роках. Українська адаптація методики була здійснена І. Семків у 2013 році. Методика спрямована на дослідження базових особистісних цінностей та дозволяє визначити їх ієрархію. Вона ґрунтується на теорії десяти цінностей, які згруповані за мотиваційними типами. Респонденту пропонуються короткі описи різних людей, у яких відображені певні життєві орієнтації. Завдання полягає в тому, щоб оцінити, наскільки описана людина є схожою на нього. Відповіді надаються за шестибальною шкалою:

- 1 – зовсім не схожий на мене
- 2 – не схожий на мене
- 3 – трохи не схожий на мене
- 4 – трохи схожий на мене
- 5 – схожий на мене
- 6 – дуже схожий на мене

Методика містить такі шкали:

- 1) «Самостійність» відображає прагнення до автономії у мисленні та діях, незалежність у прийнятті рішень, творчий підхід.
- 2) «Стимуляція» характеризує потребу у новизні, ризику, різноманітності та яскравих враженнях.
- 3) «Гедонізм» пов'язаний із орієнтацією на задоволення, комфорт і позитивні емоції.
- 4) «Досягнення» відображає прагнення до особистого успіху, компетентності та соціального визнання.
- 5) «Влада» характеризує орієнтацію на статус, престиж, контроль над ресурсами та вплив на інших.
- 6) «Безпека» спрямована на стабільність, порядок, захист себе та соціального середовища.
- 7) «Конформізм» відображає стримування дій, що можуть порушити соціальні норми або завдати шкоди іншим.

8) «Традиція» пов'язана з повагою до культурних, релігійних і соціальних звичаїв.

9) «Універсалізм» характеризує орієнтацію на толерантність, соціальну справедливість та захист природи.

10) «Доброзичливість» відображає турботу про благополуччя близьких людей, готовність допомагати та підтримувати інших.

Обробка результатів здійснюється шляхом обчислення середнього арифметичного значення за кожною шкалою відповідно до ключа методики. Вищі показники свідчать про більшу значущість відповідної цінності для особистості.

Отже, для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно охарактеризувати досліджувані змінні. Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду (адаптація М. В. Соколової) забезпечує визначення інтегрального рівня суб'єктивного благополуччя та його окремих компонентів. Тест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities – MAQ) К. С. Карвера дає можливість оцінити вираженість характеристик прив'язаності дорослих. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф дозволяє проаналізувати структурні компоненти особистісного функціонування. Методика Ш. Шварца «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків) забезпечує дослідження ієрархії базових цінностей. Сукупність обраних інструментів створює методологічну основу для комплексного аналізу взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя, особливостей прив'язаності та ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах війни.

За статевою ознакою у вибірці переважали жінки- 48 осіб 85,7%, тоді як чоловіки становили 8 осіб 14,3%. Такий розподіл є типовим для психологічних досліджень, де участь жінок є статистично більшою. Щодо досвіду вимушеного переміщення, 19 осіб 33,9% зазначили, що мали досвід переміщення у зв'язку з воєнними подіями, тоді як 37 респондентів 64,3% не мали такого досвіду.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

«Шкали благополуччя» К. Ріфф. Методика дозволяє оцінити шість структурних компонентів суб'єктивного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, управління середовищем, ціль у житті та особистісне зростання.

Середнє значення за шкалою «Самоприйняття» становило $M = 47,93$, $S.D = 3,74$. Діапазон значень варіюється від 40 до 56, що свідчить про помірну варіативність показників у вибірці (див. Табл. 2.2.). Отриманий результат вказує на загалом позитивне ставлення респондентів до себе при наявності індивідуальних відмінностей у рівні прийняття власного досвіду та особистісних характеристик.

За шкалою «Позитивні стосунки» середнє значення склало $M = 52,89$, $S.D = 4,55$. Показники варіюються в межах від 42 до 62, що свідчить про достатньо виражений рівень здатності до встановлення довірливих міжособистісних зв'язків та наявність певної варіативності у якості соціальної взаємодії. Середній показник «Автономії» становив $M = 45,39$, $S.D = 4,27$, при діапазоні від 35 до 54.

Отримані результати вказують на середній рівень незалежності суджень та самостійності респондентів із помірною варіативністю. За шкалою «Управління середовищем» середнє значення дорівнювало $M = 48,77$, $S.D = 4,49$. Діапазон показників становить від 40 до 58, що свідчить про достатній рівень здатності студентів організовувати власну діяльність та адаптуватися до вимог середовища. Показник «Ціль у житті» мав середнє значення $M = 45,91$, $S.D = 4,37$. Значення варіюються від 36 до 55, що ймовірно вказує на наявність життєвих орієнтирів у більшості студентів при збереженні індивідуальних відмінностей у рівні смислової визначеності. За шкалою «Особистісне зростання» середній показник становив $M = 44,86$, $S.D = 5,06$. Діапазон значень від 33 до 59, що свідчить про помітну варіативність у рівні переживання

розвитку та самореалізації.

Загалом отримані результати ймовірно демонструють помірний рівень психологічного благополуччя студентів із вираженою варіативністю за окремими компонентами, що може відображати індивідуальні особливості адаптації до умов воєнного часу.

Таблиця 2.1 Описова статистика показників структурних компонентів суб'єктивного благополуччя

Шкала	N	Minimum	Maximum	M	S. D.
Самосприйняття	56	40	56	47,93	3,74
Позитивні стосунки	56	42	62	52,89	4,55
Автономія	56	35	54	45,39	4,27
Управління середовищем	56	40	58	48,77	4,49
Ціль у житті	56	36	55	45,91	4,37
Особистісне зростання	56	33	59	44,86	5,06

З метою детальнішого аналізу емоційного стану студентів було використано методику Перуе-Баду, що дозволяє оцінити різні аспекти психоемоційного функціонування: чутливість і напругу, психоемоційну симптоматику, зміни настрою, соціальне оточення, самооцінку здоров'я та задоволення повсякденним життям.

З метою детальнішого аналізу емоційного стану студентів було використано методику Перуе-Баду, що дозволяє оцінити різні аспекти психоемоційного функціонування: чутливість і напругу, психоемоційну симптоматику, зміни настрою, соціальне оточення, самооцінку здоров'я та

задоволення повсякденним життям.

За шкалою «Чутливість і напруга» середнє значення становило $M = 4,04$, $S.D = 0,89$. Діапазон значень варіюється від 2,0 до 6,3, що можливо свідчить про помітну варіативність рівня емоційної напруженості серед респондентів. Така неоднорідність результатів ймовірно може відображати індивідуальні відмінності у переживанні стресу, емоційній регуляції та особливостях адаптації студентів в умовах війни.

Середній показник за шкалою «Психоемоційна симптоматика» склав $M = 4,14$, $S.D = 1,49$, при діапазоні від 2,0 до 7,0. Отримані результати можливо є ознакою індивідуальних відмінностей у вираженості емоційних проявів та психоемоційного дискомфорту. За шкалою «Зміни настрою» середнє значення дорівнювало $M = 2,77$, $S.D = 1,16$. Значення варіюються від 1,0 до 5,5, що свідчить про неоднорідність у стабільності емоційного фону студентів.

Показник «Соціальне оточення» мав середнє значення $M = 2,38$, $S.D = 0,97$ при діапазоні від 1,0 до 5,0. Це вказує на помірний рівень задоволеності або підтримки з боку соціального середовища з наявністю індивідуальних відмінностей.

За шкалою «Самооцінка здоров'я» середній показник становив $M = 3,68$, $S.D = 1,63$. Діапазон значень від 1,0 до 7,0, що свідчить про значну варіативність суб'єктивного сприйняття власного фізичного стану.

Середнє значення за шкалою «Задоволення повсякденним» становило $M = 3,59$, $S.D = 1,25$, при діапазоні від 1,3 до 7,0. Отримані результати ймовірно можуть вказувати на помірний рівень задоволеності щоденним життям із помітними індивідуальними відмінностями.

Таблиця 2.2 Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя за методикою Перуе-Баду

Шкала	N	Minimum	Maximum	M	S. D.
Чутливість і	56	2,0	6,3	4,04	0,89

напруга					
Психоемоційна симптоматика	56	2,0	7,0	4,14	1,49
Зміни настрою	56	1,0	5,5	2,77	1,16
Соціальне оточення	56	1,0	5,0	2,38	0,97
Самооцінку здоров'я	56	1,0	7,0	3,63	1,63
Задоволеність повсякденним	56	1,3	7,0	3,59	1,25

Загалом результати методики Перуе-Баду демонструють помірний рівень емоційного напруження та варіативність психоемоційного стану студентів, що відображає неоднорідність переживання воєнних умов у вибірці.

З огляду на те, що прив'язаність розглядається як важливий особистісний чинник психологічного благополуччя, було проаналізовано особливості стилів прив'язаності студентів. Отримані результати дозволяють охарактеризувати загальну структуру міжособистісних моделей у вибірці. Дослідження показало, що найбільш вираженим у студентів є безпечний тип прив'язаності $M = 3,05$, $S.D = 0,43$. Показники варіюються від 1,7 до 4,0, що свідчить про відносну однорідність вибірки за цим параметром. Це означає, що більшість респондентів схильні до довіри у стосунках, здатні приймати підтримку та зберігати емоційну стабільність у міжособистісній взаємодії. Показники тривожно-амбівалентного типу прив'язаності мають помірний рівень вираженості. Зокрема, шкала «Амбівалентність занепокоєння» $M = 2,36$, $S.D = 0,63$, при діапазоні від 1,3 до 4,0, що вказує на наявність у частини студентів схильності до переживання невпевненості у стосунках та підвищеної чутливості до можливого відкидання. Шкала «Амбівалентність заглиблення у себе» $M = 1,84$, $S.D = 0,46$, значення варіюються від 1,0 до 3,3. Отримані дані свідчать про відносно невисоку схильність студентів до надмірної емоційної фіксації та самозаглиблення, що може розглядатися як позитивний показник з точки зору емоційної регуляції. Унікаючий тип прив'язаності також

представлений на помірному рівні $M = 2,39$, $S.D = 0,50$, при діапазоні від 1,4 до 3,8. Це свідчить про те, що хоча частина студентів демонструє тенденцію до емоційного дистанціювання, загалом ця модель не є домінуючою у вибірці.

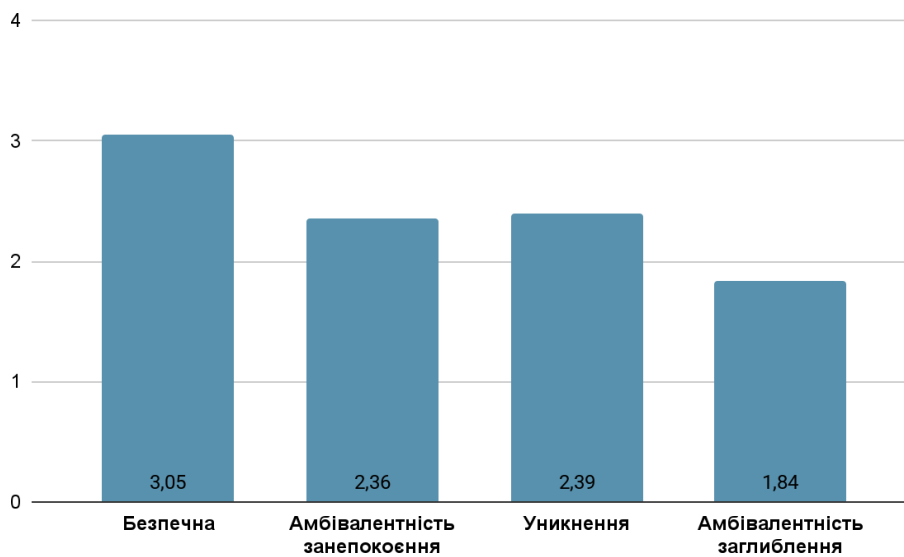


Рис. 2.2 Характеристика вираженості типів прив'язаності у вибірці

Таким чином, результати дослідження вказують на переважання безпечного типу прив'язаності серед студентів при помірній представленості тривожних та уникаючих тенденцій. Це дозволяє припустити, що для більшості респондентів характерні відносно адаптивні моделі міжособистісної взаємодії, які можуть виступати психологічним ресурсом у збереженні суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного часу.

У дослідженні було проаналізовано особливості ціннісних орієнтацій студентів за допомогою опитувальника портретних цінностей Ш. Шварца. Методика дозволяє визначити вираженість десяти базових цінностей, що відображають мотиваційні пріоритети особистості. Для кожної шкали було обчислено середні значення, стандартне відхилення, а також мінімальні та максимальні показники. Шкала «Конформізм» має середнє значення $M = 3,13$, $S.D = 0,84$. Мінімальне значення становить 1,5, максимальне - 4,5, що свідчить про наявність орієнтації студентів на дотримання соціальних норм і правил із водночас помітними індивідуальними відмінностями у вираженості цієї цінності. Шкала «Традиція» характеризується середнім значенням $M = 3,74$, $S.D$

= 0,78. Діапазон значень від 2,0 до 5,2 вказує на достатню значущість збереження культурних, сімейних та моральних норм для частини респондентів. За шкалою «Доброзичливість» середній показник становить $M = 2,54$, $S.D = 0,79$. Мінімальне значення дорівнює 1,0, максимальне 4,2, що вказує на орієнтацію частини студентів на турботу про близьких, підтримку інших та збереження гармонійних міжособистісних взаємин, при цьому результати демонструють наявність відмінностей у ступені вираженості цієї цінності серед респондентів.

Шкала «Універсалізм» має середнє значення $M = 2,47$, $S.D = 0,76$. Значення варіюються від 1,3 до 4,3, що може свідчити про середню вираженість цінностей толерантності та справедливості. Середній показник за шкалою «Самостійність» становить $M = 2,43$, $S.D = 0,82$ при діапазоні від 1,0 до 4,0. Отримані результати свідчать про наявність у частини студентів орієнтації на незалежність мислення, здатність діяти автономно та самостійно приймати рішення, водночас показники демонструють різний ступінь вираженості цієї ціннісної установки серед респондентів. Шкала «Стимуляція» характеризується середнім значенням $M = 2,98$, $S.D = 0,95$. Мінімальне значення становить 1,7, максимальне 5,0, що ймовірно відображає різний рівень потреби у новизні та динаміці. За шкалою «Гедонізм» середній показник дорівнює $M = 2,68$, $S.D = 1,05$. Діапазон від 1,0 до 5,7 свідчить про помітну варіативність у прагненні до отримання задоволення. Шкала «Досягнення» має середнє значення $M = 3,05$, $S.D = 0,98$. Мінімальне значення становить 1,0, максимальне 5,0, що вказує на різний рівень орієнтації на особистий успіх і самореалізацію.

Середній показник за шкалою «Влада» становить $M = 3,24$, $S.D = 1,02$. Діапазон значень від 1,3 до 5,7 відображає неоднорідність ставлення до соціального статусу та впливу. Шкала «Безпека» характеризується середнім значенням $M = 2,44$, $S.D = 0,77$ при мінімальному значенні 1,0 та максимальному 4,8. Отримані результати свідчать про помірну значущість стабільності та захищеності.

Загалом результати демонструють відносно рівномірну представленість

ціннісних орієнтацій у вибірці з помірною варіативністю більшості показників. Дещо вищі значення за шкалами «Традиція», «Влада» та «Досягнення» можуть відображати поєднання орієнтації на соціальну стабільність і прагнення до самореалізації. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу зв'язку ціннісних орієнтацій із показниками суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 2.3 Описова статистика показників ціннісних орієнтацій студентів

Шкала	N	Minimum	Maximum	M	S. D.
Конформізм	56	1,5	4,5	3,13	0,84
Традиція	56	2,0	5,2	3,74	0,78
Доброзичливість	56	1,0	4,2	2,54	0,79
Універсалізм	56	1,3	4,3	2,47	0,76
Самостійність	56	1,0	4,0	2,43	0,82
Стимуляція	56	1,7	5,0	2,98	0,95
Гедонізм	56	1,0	5,7	2,68	1,05
Досягнення	56	1,0	5,0	3,05	0,98
Влада	56	1,3	5,7	3,24	1,02
Безпека	56	1,0	4,8	2,44	0,77

Отримані результати описової статистики дозволяють перейти до наступного етапу аналізу вивчення взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями, особливостями прив'язаності та показниками суб'єктивного благополуччя студентів. Саме кореляційний аналіз дає змогу з'ясувати, які цінності пов'язані з вищим або нижчим рівнем психологічного благополуччя та

якою мірою вони можуть виступати його психологічними предикторами.

2.3.1. Кореляційний аналіз даних

У дослідженні розглядалися особливості суб'єктивного благополуччя студентів в умовах воєнного стану залежно від характеристик їхньої прив'язаності.

Суб'єктивне благополуччя студентів оцінювалося за показниками психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф та показниками емоційного стану за методикою Перуе-Баду. Такий підхід дозволив охопити як загальні життєві орієнтації та особистісні ресурси, так і актуальні емоційні переживання студентів у ситуації тривалого воєнного стану.

2.3.1. Зв'язок типу прив'язаності із суб'єктивним благополуччям у часі війни

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між показниками прив'язаності та окремими компонентами суб'єктивного благополуччя.

Зокрема, встановлено негативний зв'язок між шкалою МАQ «Безпека» та показником «Чутливість і напруга» за методикою Перуе-Баду ($r = -0,370$; $p < 0,01$). Це означає, що студенти з вищим рівнем внутрішнього відчуття безпеки повідомляють про меншу емоційну напругу, менше соматичних проявів стресу та нижчий рівень суб'єктивно переживання тривоги. В умовах війни, коли невизначеність і загроза стають частиною повсякденності, така асоціація може свідчити про більш стабільне емоційне реагування.

Також виявлено негативний зв'язок між МАQ «Безпека» та показником «Зміни настрою» ($r = -0,336$; $p < 0,05$). Це ймовірно вказує на те, що студенти з вищими показниками безпечної прив'язаності рідше демонструють різкі емоційні коливання, що може відображати більшу афективну стійкість у складних умовах.

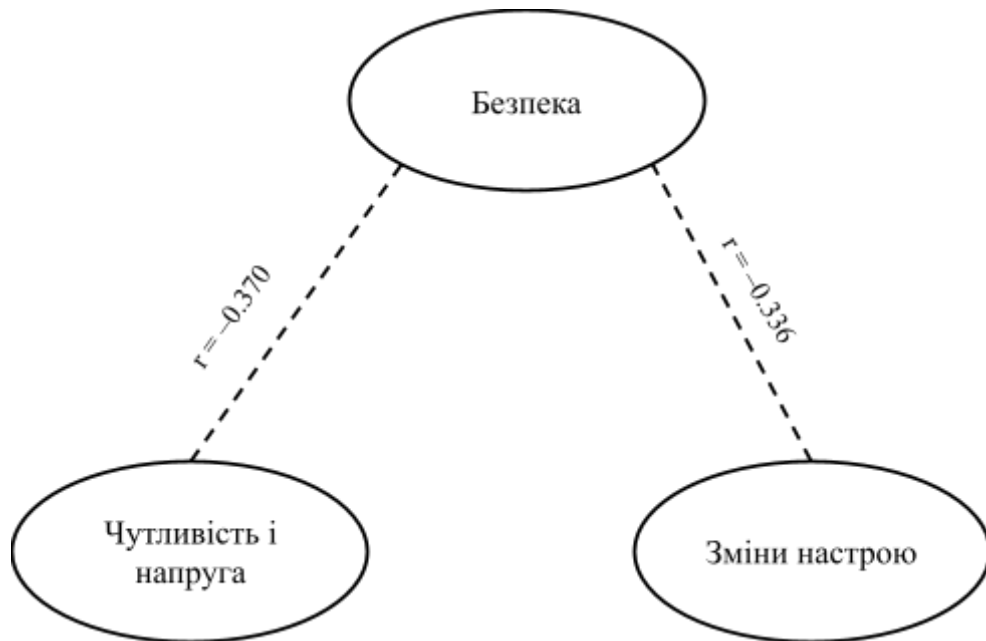


Рис. 2.3 Кореляційна плеяда зв'язків безпечної прив'язаності з показниками емоційного благополуччя студентів

Аналіз шкали «Амбівалентність занепокоєння» показав її позитивний зв'язок із показником «Психоемоційна симптоматика» ($r = 0,272$; $p < 0,05$). Це може свідчити про те, що зі зростанням тривожної прив'язаності збільшується кількість скарг на емоційне виснаження, внутрішню напругу та соматичні прояви стресу. Також встановлено позитивний зв'язок із показником «Соціальне оточення» ($r = 0,286$; $p < 0,05$). Це може означати, що емоційний стан студентів з амбівалентною прив'язаністю більшою мірою залежить від якості міжособистісних контактів. В умовах війни, коли соціальні зв'язки можуть порушуватися через переміщення, втрати або дистанціювання, така залежність може посилювати психологічну вразливість.

Показник «Уникнення» має позитивний зв'язок зі шкалою «Зміни настрою» ($r = 0,497$; $p < 0,01$), а також негативний зв'язок із показником «Чутливість і напруга» ($r = -0,346$; $p < 0,01$). На перший погляд, зниження напруги може свідчити про кращий емоційний стан. Проте поєднання низької чутливості до напруги з підвищеною лабільністю настрою дозволяє припустити іншу інтерпретацію. Студенти з уникаючою прив'язаністю

можуть рідше усвідомлювати або вербалізувати власний стрес, але це не означає його відсутності. У щоденному досвіді це може проявлятися як декларування благополуччя за наявності об'єктивних стресових обставин. Водночас емоційне напруження може проявлятися опосередковано через різкі зміни настрою, дратівливість або емоційне виснаження. В умовах тривалого воєнного стану така форма регуляції може не забезпечувати повноцінного емоційного опрацювання переживань.

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між типами прив'язаності та емоційними компонентами суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни. Надійна прив'язаність пов'язана з нижчим рівнем напруги та меншою емоційною лабільністю.

Амбівалентна прив'язаність асоціюється з більш вираженою психоемоційною симптоматикою та підвищеною залежністю від соціального контексту.

Унікаюча прив'язаність демонструє специфічну конфігурацію показників, що може відображати особливості емоційної регуляції у стресових умовах.

З огляду на кореляційний характер дослідження, отримані результати не дозволяють робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки, однак вони вказують на значущість типу прив'язаності як психологічного чинника, пов'язаного зі способом переживання воєнного досвіду студентською молоддю.

2.3.2. Ціннісні орієнтації як ресурс суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни

Важливим аспектом аналізу суб'єктивного благополуччя студентів в умовах воєнного стану є їхні ціннісні орієнтації. Цінності, згідно з теорією Ш. Шварца, виступають стійкими життєвими орієнтирами, що спрямовують поведінку та допомагають структурувати досвід у ситуаціях невизначеності та кризи. В умовах війни вони можуть виконувати функцію внутрішніх

смислових координат, через які людина осмислює події та приймає рішення. [31]

У дослідженні проаналізовано зв'язки між цінностями за Ш. Шварцом, показниками прив'язаності та компонентами суб'єктивного благополуччя. Аналіз результатів показав, що шкала MAQ «Безпека» має переважно негативні кореляційні зв'язки з низкою ціннісних орієнтацій, що відображено у Рис.2.4.

Ці результати свідчать про те, що вищий рівень відчуття внутрішньої безпеки пов'язаний із меншою вираженістю зазначених ціннісних орієнтацій. Отримані дані не дозволяють робити висновки про зниження значущості цінностей у таких студентів, однак можуть вказувати на те, що за наявності внутрішньої стабільності потреба в додатковому смисловому або компенсаторному підкріпленні може бути менш актуалізованою.

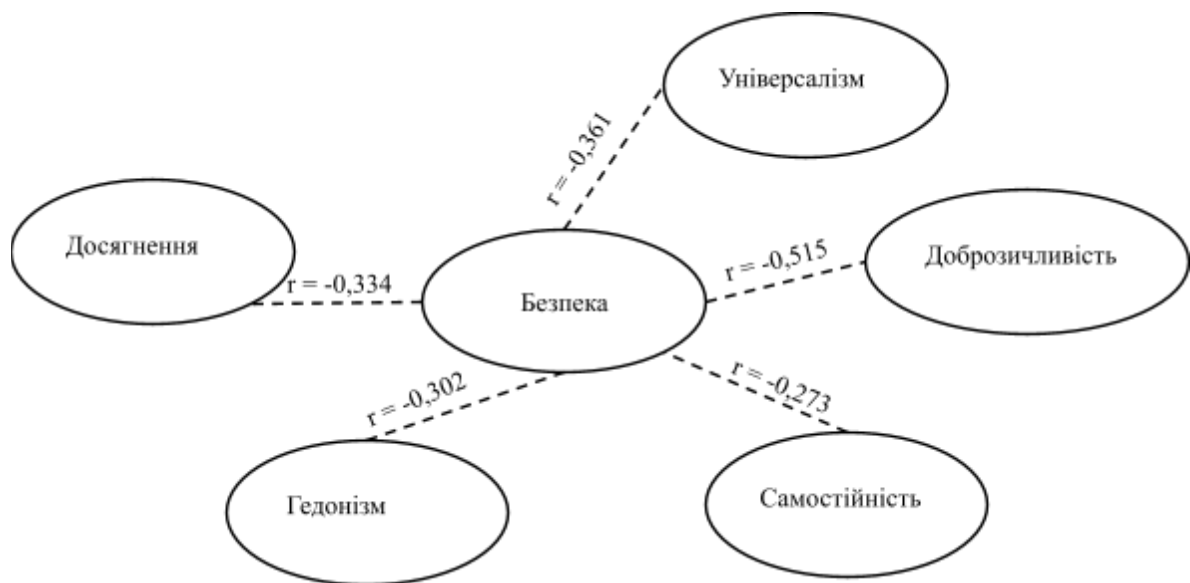


Рис. 2.4 Кореляційна плеяда зв'язків показника «Безпека» з характеристиками ціннісних орієнтацій студентів.

Іншу конфігурацію зв'язків продемонстрували ненадійні показники прив'язаності. Зокрема, шкала «Уникнення» має позитивні кореляції з доброзичливістю ($r = 0,392$; $p < 0,01$), універсалізмом ($r = 0,268$; $p < 0,05$), самостійністю ($r = 0,345$; $p < 0,05$), стимуляцією ($r = 0,267$; $p < 0,05$), гедонізмом ($r = 0,352$; $p < 0,01$) та досягненнями ($r = 0,373$; $p < 0,01$). Подібна тенденція

спостерігається і щодо амбівалентних характеристик прив'язаності. Шкала

«Амбівалентність заглиблення» позитивно пов'язана з доброзичливістю ($r = 0,315$; $p < 0,05$), самостійністю ($r = 0,362$; $p < 0,01$), гедонізмом ($r = 0,385$; $p < 0,01$) та досягненнями ($r = 0,475$; $p < 0,01$). Отримані результати можуть свідчити про те, що для студентів із ненадійними моделями прив'язаності цінності відіграють більш виражену роль у структурі їхнього внутрішнього світу. В умовах війни, коли базове відчуття стабільності може бути порушеним, ціннісні орієнтації можуть асоціюватися зі спробами зберегти відчуття впорядкованості та особистісної визначеності. У цьому контексті цінності можуть виконувати роль психологічного ресурсу, що частково компенсує труднощі емоційної регуляції та сприяє підтриманню суб'єктивного благополуччя. Проте ці висновки потребують обережності з огляду на кореляційний характер аналізу.

Аналіз взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями та показниками емоційного стану виявив, що низка цінностей ймовірно пов'язана з емоційною сферою студентів та прив'язаністю. Для унаочнення представлення системи взаємозв'язків між показником «Зміни настрою» за методикою Перуе-Бадю та показниками прив'язаності, ціннісних орієнтацій було побудовано кореляційну пляду (рис. 2.5).

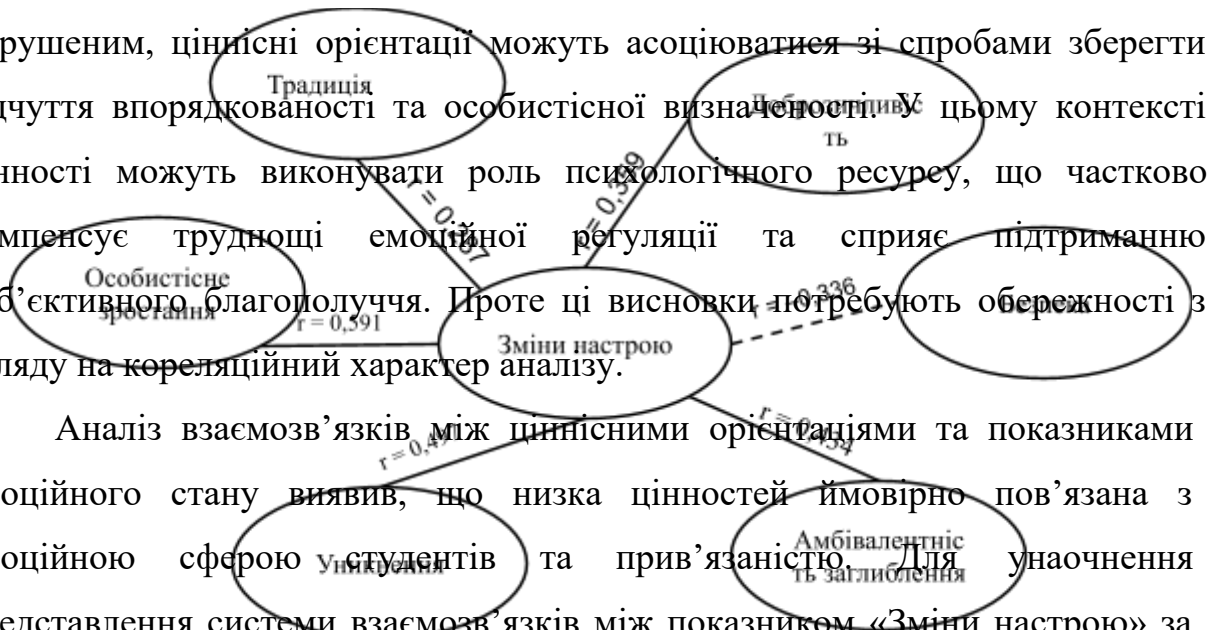


Рис. 2.5 Кореляційна плеяда зв'язків показника «Зміни настрою» з характеристиками прив'язаності, психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій студентів

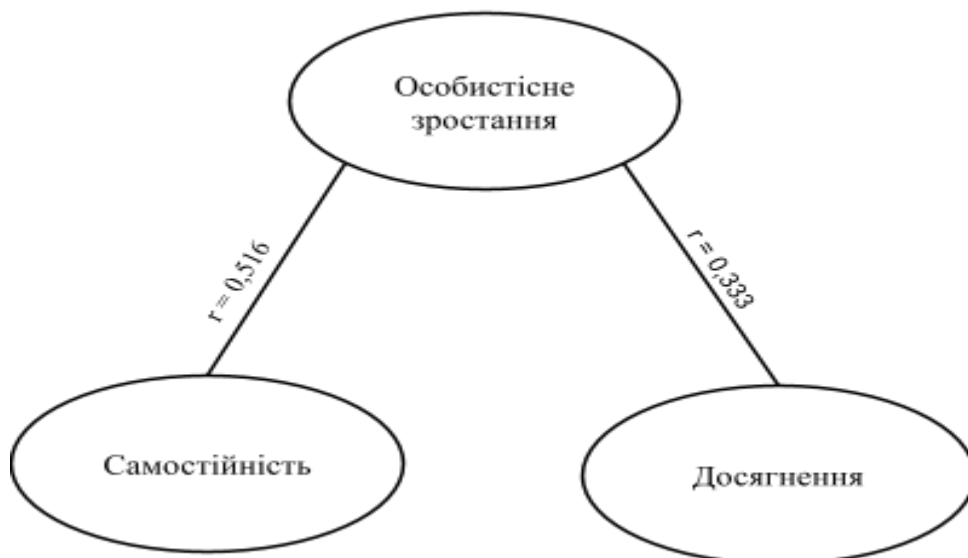
За результатами кореляційного аналізу встановлено зв'язки між показником «Зміни настрою» за методикою Перуе-Бадю та показниками інших психодіагностичних методик. Зокрема, виявлено негативний кореляційний зв'язок між показником «Зміни настрою» та показником безпечної прив'язаності за методикою МАQ ($r = -0,336$). Це може свідчити про те, що вищий рівень безпечної прив'язаності пов'язаний із більшою емоційною стабільністю та менш вираженими коливаннями настрою. Натомість нижчий рівень відчуття безпеки у міжособистісних взаєминах може супроводжуватися більшою емоційною лабільністю. Водночас встановлено позитивні кореляційні зв'язки між показником «Зміни настрою» та показниками уникнення ($r = 0,497$) і амбівалентності та емоційного заглиблення ($r = 0,434$) за методикою МАQ. Це може свідчити про те, що підвищена емоційна мінливість може поєднуватися з менш стабільними моделями міжособистісної взаємодії, для яких характерні коливання у відчутті близькості, труднощі у довірі або тенденція до дистанціювання у стосунках. Крім того, встановлено позитивний зв'язок між показником «Зміни настрою» та показником «Особистісне зростання» за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф ($r = 0,591$). Це може вказувати на те, що емоційна динамічність у частини студентів супроводжується переживанням внутрішніх змін, пошуком нових можливостей розвитку та прагненням до самореалізації. Також виявлено позитивні зв'язки між показником «Зміни настрою» та ціннісними орієнтаціями «Традиція» ($r = 0,287$) і «Доброзичливість» ($r = 0,359$) за методикою Ш. Шварца. Це може свідчити про те, що емоційні коливання частково пов'язані зі значущістю соціальних взаємин, орієнтацією на підтримання гармонійних стосунків з іншими людьми та важливістю соціальних норм і традицій.

Отже, отримані результати свідчать про те, що показник «Зміни настрою» пов'язаний як з особливостями прив'язаності, так і з окремими компонентами психологічного благополуччя та ціннісними орієнтаціями студентів. Це підкреслює складний і багатовимірний характер емоційної регуляції, що формується у взаємодії особистісних та соціально-психологічних чинників.

Окремої уваги заслуговують зв'язки цінностей із показником «Особистісне зростання» за методикою К. Ріфф. Встановлено позитивні кореляції з цінністю самостійності ($r = 0,516$; $p < 0,01$) та досягнення ($r = 0,333$; $p < 0,05$). Для унаочнення представлення взаємозв'язків між показником особистісного зростання та ціннісними орієнтаціями студентів було побудовано кореляційну пляду (рис. 2.6).

Ці результати можуть свідчити про те, що орієнтація на автономію та самореалізацію пов'язана з відчуттям внутрішніх змін і розвитку навіть у складних умовах воєнного періоду. Таким чином, прагнення до самостійності та досягнень може асоціюватися з переживанням особистісного зростання, що узгоджується з підходом К. Ріфф, згідно з яким розвиток особистості можливий навіть у стресових обставинах [28].

З метою виявлення можливих відмінностей у показниках суб'єктивного благополуччя між студентами з досвідом переміщення та без нього було



застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Рис. 2.6. Кореляційна плеяда зв'язків особистісного зростання з ціннісними орієнтаціями студентів

До групи без досвіду переміщення увійшло 37 осіб, до групи з досвідом переміщення 19 осіб. Аналіз показників прив'язаності не виявив статистично значущих відмінностей між студентами з досвідом переміщення та без такого досвіду. Хоча за шкалою «Амбівалентність заглиблення» спостерігається тенденція до відмінностей, рівень статистичної значущості не досягнуто. Таким чином, досвід переміщення у межах цієї вибірки не пов'язаний із вираженими змінами типу прив'язаності. Статистично значущу різницю між групами виявлено лише за шкалою «Чутливість і напруга». Середнє значення у групі студентів без досвіду переміщення становить 3,84, тоді як у групі студентів з досвідом переміщення 4,34. Результати t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок показали наявність статистично значущої різниці між групами ($t = -2,028$; $p = 0,047$). Студенти з досвідом переміщення продемонстрували вищий рівень емоційної напруги та чутливості до стресових факторів. Отже, досвід переміщення асоційований насамперед із підвищеною емоційною напругою, однак не супроводжується статистично значущими відмінностями за іншими емоційними показниками. Водночас невелика чисельність групи студентів із досвідом переміщення потребує врахування при подальшій інтерпретації результатів.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між ціннісними орієнтаціями, типами прив'язаності та компонентами суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни. Цінності пов'язані як з емоційними показниками, так і з психологічними аспектами благополуччя. Водночас з огляду на велику кількість проведених кореляцій необхідна обережність в інтерпретації результатів та подальше уточнення отриманих закономірностей.

Висновок до другого розділу

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя студентів в умовах воєнного стану. У межах дослідження суб'єктивне благополуччя студентів розглядалося через показники психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф та показники емоційного стану за методикою Перуе-Баду. Тип прив'язаності визначався за методикою MAQ, а ціннісні орієнтації за опитувальником Ш. Шварца. У дослідженні взяли участь студенти, частина з яких мала досвід вимушеного переміщення у зв'язку з війною. Це дозволило додатково проаналізувати відмінності в показниках благополуччя залежно від наявності досвіду переміщення.

Аналіз отриманих результатів показав, що суб'єктивне благополуччя студентів у воєнних умовах характеризується збереженням психологічних ресурсів розвитку при одночасній наявності емоційної напруги та коливань настрою. Це свідчить про складну структуру переживання воєнного досвіду, де процеси адаптації поєднуються з внутрішнім напруженням.

Перша гіпотеза передбачала, що студенти з надійним типом прив'язаності мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно зі студентами з ненадійними типами прив'язаності. Результати кореляційного аналізу показали, що безпечна прив'язаність пов'язана з нижчим рівнем емоційної напруги та менш вираженими змінами настрою. Натомість амбівалентна прив'язаність пов'язана з більшою психоемоційною симптоматикою, а уникаюча прив'язаність з більшою лабільністю настрою. Це свідчить про те, що тип прив'язаності дійсно пов'язаний з емоційними аспектами суб'єктивного благополуччя студентів. Водночас значущі зв'язки були виявлені не з усіма компонентами благополуччя, тому перша гіпотеза підтвердилася частково. Друга гіпотеза полягала у припущенні, що рівень суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни пов'язаний із особливостями їхніх ціннісних орієнтацій. Проведений аналіз показав наявність окремих статистично значущих зв'язків між цінностями та показниками благополуччя. Зокрема,

особистісне зростання пов'язане з цінностями самостійності та досягнення, а показник змін настрою з цінностями традиції та доброзичливості. Це свідчить про те, що ціннісні орієнтації дійсно пов'язані з деякими аспектами суб'єктивного благополуччя студентів та ймовірно можуть виступати внутрішнім ресурсом психологічної адаптації. Однак ці зв'язки виявлено лише щодо окремих показників, тому друга гіпотеза також підтвердилася частково. Отже, результати дослідження свідчать про те, що суб'єктивне благополуччя студентів в умовах війни формується у взаємодії типу прив'язаності, ціннісних орієнтацій та емоційної динаміки. Отримані дані можуть бути використані для подальшого вивчення механізмів психологічної адаптації студентської молоді в умовах тривалої кризи.

ВИСНОВКИ

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни.

Узагальнення гедоністичного, евдемоністичного, когнітивно-оціночного,

культурно-соціального підходів, а також положень позитивної психології та сучасних українських досліджень дозволило розглядати суб'єктивне благополуччя як багатовимірний феномен. Також у наукових підходах воно розглядається як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать індивідуальні способи інтерпретації подій, система цінностей, смислові орієнтири та особливості емоційної регуляції, тоді як зовнішні аспекти пов'язані з соціальною підтримкою, якістю міжособистісних взаємин і ширшим соціальним контекстом життя.

Система цінностей виступає внутрішнім регулятором, що визначає смислові орієнтири, впливає на оцінку життєвих подій і спрямовує поведінку. Водночас прив'язаність є міжособистісним механізмом, пов'язаним із відчуттям безпеки, довірою, емоційною регуляцією та здатністю отримувати соціальну підтримку. Таким чином, теоретичні

положення розділу створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям, ціннісними орієнтаціями та типами прив'язаності студентів.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя студентів в умовах війни. Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між окремими показниками суб'єктивного благополуччя, типами прив'язаності та ціннісними орієнтаціями студентів.

Отримані результати показали, що безпечна прив'язаність асоціюється з нижчим рівнем емоційної напруги та більшою стабільністю настрою, тоді як амбівалентна і уникаюча прив'язаність пов'язані з більш вираженими проявами психоемоційної нестабільності. Аналіз ціннісних орієнтацій також виявив окремі статистично значущі зв'язки з показниками суб'єктивного благополуччя, зокрема між цінностями самостійності та досягнення і показником особистісного зростання, а також між цінностями традиції і доброзичливості та змінами настрою.

Отримані результати дослідження свідчать про важливість врахування психологічних чинників суб'єктивного благополуччя студентів у процесі організації освітнього та психологічного супроводу молоді в умовах війни. Зокрема, увага має бути спрямована на підтримку внутрішніх ресурсів особистості, розвиток усвідомлення власних ціннісних орієнтацій та формування більш стабільних моделей міжособистісної взаємодії. Практична реалізація цих завдань може здійснюватися через підвищення психологічної обізнаності студентської молоді щодо ролі цінностей, міжособистісних зв'язків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінова О. Коваленко О. Психологічне благополуччя молоді в умовах соціальної нестабільності//Психологічний часопис. 2021. № 7(5). С. 23–33.
2. Пов'якель Н.Скрипченко О.Психологічні чинники емоційної стабільності молоді в умовах суспільної невизначеності // Вісник психології і соціальної педагогіки. 2022. № 1. С. 12–21.
3. Пов'якель Н.Скрипченко О.Соціальна підтримка як чинник збереження емоційної стабільності студентської молоді // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. №1.С.34–42.
4. Сердюк Л. Психологічні ресурси особистості як чинник суб'єктивного благополуччя молоді//Проблеми сучасної психології. 2018. № 41. С. 215–226.
5. Сердюк Л. Структурні компоненти суб'єктивного благополуччя молоді в умовах соціальної нестабільності//Психологічний часопис. 2021. Т. 7. №3. С. 45–56.
6. Титаренко Т. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнної травматизації//Психологічний журнал. 2022. № 8(4). С. 12–25.
7. Титаренко Т. Сердюк Л. З. Пов'якель Н.І. Психологічна стійкість

особистості в умовах воєнних викликів: монографія. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 256 с.

8. Швалб Ю. Психологія життєвих криз особистості : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 248 с.

9. Arslan G.Yıldırım M., Tanhan A., Buluş M., Allen K.-A. Coronavirus stress, optimism–pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties and mediation analysis//International Journal of Mental Health and Addiction. 2021. Vol. 19. P. 2423–2439.

10. Bonanno A.The resilience paradox: Loss, trauma, and human resilience//American Psychologist. 2004. Vol. 59. P. 20–28.

11. Carver C.Adult attachment and personality: Converging evidence and a new measure//Personality and Social Psychology Bulletin. 1997. Vol. 23. № 8. P. 865–883.

12. Diener E. Subjective well-being//Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95. № 3. P. 542–575.

13. Diener E.Lucas R. Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction//Handbook of Positive Psychology / ed. C.Snyder, S. Lopez. New York : Oxford University Press, 2002. P. 63–73.

14. Diener E.Oishi S.Tay L. Advances in subjective well-being research//Nature Human Behaviour. 2018. Vol. 2. P. 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

15. Diener E Suh E. M., Lucas R.Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress//Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125. № 2. P. 276–302.

16. Gross J.Uusberg H.Uusberg A. Mental health and emotion regulation: Mechanisms and implications//Current Directions in Psychological Science. 2019. Vol. 28. № 6. P. 545–552.

17. Hamama-Raz Pat-Horenczyk R. Goodwin R. Exposure to war-related stress and psychological distress among young adults: the role of perceived control and social support//Journal of Affective Disorders. 2022. Vol. 296. P. 428–435.

18. Hanel P. Maio G. Manstead A. Values and well-being: A reciprocal

relationship//Journal of Personality. 2024. Vol. 92. P. 115–129.

19. Kitayama S. Markus H. Culture and well-being: Theory and research// Current Opinion in Psychology. 2020. Vol. 32. P. 1–5.

20. Lucas R. Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events/Current Directions in Psychological Science. 2007. Vol. 16. № 2. P. 75–79.

21. Luhmann M. Hofmann W. Eid M. Lucas R. Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis//Journal of Personality and Social Psychology. 2012. Vol. 102. № 3. P. 592–615.

22. Lyubomirsky S. The how of happiness revisited: Behavioral contributions to well-being // Current Directions in Psychological Science. 2019. Vol. 28. № 6. P. 1–6.

23. Martela F. Steger M. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance//The Journal of Positive Psychology. 2016. Vol. 11. № 5. P. 531–545.

24. Mikulincer M. Shaver P. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2016. 761 p.

25. Pavot W. Diener E. The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction//The Journal of Positive Psychology. 2008. Vol. 3.

26. № 2. P. 137–152.

27. Ryan R. Deci E. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being//Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

28. Ryff C. Psychological well-being revisited//Psychotherapy and Psychosomatics. 2018. Vol. 87. № 4. P. 199–208.

29. Scherer K. Appraisal theory of emotion: State of the art//Psychological Review. 2019. Vol. 126. № 4. P. 1–27.

30. Schnell T. The Psychology of Meaning in Life. London : Routledge, 2020. 250 p.

31. Schwartz S. The refined theory of basic values//Journal of Personality and

Social Psychology. 2017. Vol. 103. P. 663–688.

32. Schwartz S. Cieciuch J., Vecchione M. et al. Refining the theory of basic individual values // Journal of Personality and Social Psychology. 2018. Vol. 114. P. 639–662.

33. Schwartz S. Sortheix F. Values and subjective well-being // Handbook of Well-Being / ed. E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City : DEF Publishers, 2018. P. 1–25.

34. Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being // The Journal of Positive Psychology. 2018. Vol. 13. № 4. P. 333–335.

35. Shevlin M. Hyland P. Vallières F., Karatzias T. Bentall R. Anxiety, depression, and traumatic stress in populations exposed to war // European Journal of Psychotraumatology. 2022. Vol. 13. P. 1–12.

36. Sortheix F. M. Schwartz S. Values and well-being: A study across cultures // Journal of Cross-Cultural Psychology. 2017. Vol. 48. P. 651–673.

37. Tay L. Kuykendall L. Diener E. Satisfaction and happiness: The bright side of quality of life // World Happiness Report. New York : Sustainable Development Solutions Network, 2015. P. 54–79.

38. Waterman A. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 64. № 4. P. 678–691.

39. Zacher H. Rudolph C. Individual differences and well-being during societal crisis // Journal of Vocational Behavior. 2021. Vol. 129. Article 103610.

ДОДАТКИ

Додаток А Тест на визначення якості прив'язаності Карвера (MAQ: The Measure of Attachment Qualities, Carver, 1997)

Інструкція: Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь. Будь ласка, спробуйте бути точним, наскільки це можливо та постарайтеся, щоб ваша відповідь не впливала на інші відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлюєте свої почуття та власну думку. Вибирайте з поміж цих варіантів відповідей:

- 1 = Я більшою мірою Не погоджуюся з твердженням.
 - 2 = Я певною мірою Не погоджуюся з твердженням.
 - 3 = Я певною мірою погоджуюся з твердженням.
 - 4 = Я більшою мірою погоджуюся з твердженням.
1. Я відчуваю добре, коли я поруч з людиною.
 2. Я часто переживаю, що мій партнер насправді не любить мене.
 3. Мені важко утримати інших настільки близько, наскільки я хочу.
 4. Мені легко бути поруч з іншими.
 5. Я часто переживаю, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.
 6. Інші хочуть, щоб я був/була ближчою, ніж я цього хочу.
 7. Це приємно бути поруч з кимось.
 8. Мені добре поруч з іншими.
 9. Я не засмучуюсь, коли мене покидають люди.
 10. Моя звичка заглиблюватися у себе відштовхує інших.
 11. Я не хочу бути близьким/близькою з іншими людьми.
 12. Люди неохоче зближуються зі мною, у той час як я цього прагну.
 13. Мені стає некомфортно, коли хтось хоче зблизитися.

14.Зближення з кимось надає мені сили.

Ключ до опитувальника:

Пункти 4, 8 та 9 зворотно закодовані.

Безпека = Пункт 1, 7 та 14.

Амбівалентність занепокоєння = Пункти 2, 5 та 9.

Уникнення = Пункт 4, 6, 8, 11 та 13.

Амбівалентність заглиблення у себе = 3, 10 та 12.

Додаток Б

Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (Адаптація І. Семків)

Методика спрямована для дослідження динаміки зміни цінностей груп (культур) у зв'язку зі змінами в суспільстві, життєвими проблемами.

Інструкція: Нижче наведено описи деяких людей. Прочитайте уважно і подумайте, наскільки текст відповідає Вам. Якщо опис стосується Вас, то позначте у комірці відповідь.

Насільки подібною є ця людина :

- Дуже подібна – 6
- Така ж як я – 5
- Майже така, як я – 4
- Трішки така як я – 3
- Не така як я – 2
- Зовсім не така як я – 1

1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально.
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей.
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки

6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти.
9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він переконаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є.
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення.
11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози.
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод.
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими.
17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже.
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань.
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад.
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти.
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим.
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний.
25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили.
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати.
27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає.
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним.

29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає.
Для нього важливо захищати слабких у суспільстві.
- 30.30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим.
31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього.
32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші
33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися.
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку.
- 36.36: Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу.
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу.

Шкала обліку за формулами:

Конформізм = $(п7+п16+п28+п36) / 4$

Традиція = $(п9+п20+п25+п38) / 4$

Доброзичливість = $(п12+п18+п27+п33) / 4$

Універсалізм = $(п3+п8+п19+п23+п29+п40) / 6$

Самостійність = $(п1+п11+п22+п34) / 4$

Стимуляція = $(п6+п15+п30) / 3$

Гедонізм = $(п10+п26+п37) / 3$

Досягнення = $(п4+п13+п24+п32) / 4$

Влада = $(п2+п17+п39) / 3$

Безпека = $(п5+п14+п21+п31+п35) / 5$

Додаток В

Текст опитувальника за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» за Перуе-Баду

Інструкція до тесту: Вкажіть, будь ласка, якою мірою згодні чи не згодні з наведеними нижче висловлюваннями, використовуючи для цього таку шкалу:

- 1 – повністю згідна;
- 2 – згідна;
- 3 – більш менш згідна;
- 4 - важко відповісти;
- 5 – більш менш не згідна;
- 6 – не згодна;
- 7 – повністю не згідна.

Тестовий матеріал

1. Останнім часом я був у гарному настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
3. Якщо я маю проблеми, я можу звернутися до когось.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко сумую у процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто почуваюся самотнім
7. Я почуваюся здоровою та бадьорим.

8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом із сім'єю чи друзями.
9. Іноді я стаю неспокійним без невідомої причини.
10. Вранці мені важко вставати та працювати.
11. Я дивлюся на майбутнє з оптимізмом.
12. Я охочіше би менше просив інших про щось.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реауюю на незначні перешкоди та невдачі.
15. Останнім часом я почуваюся у чудовій формі.
16. Я все більше відчуваю потребу в самоті.
17. Останнім часом я був дуже розсіяною

Додаток Г

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being)

Методика призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділитися.
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 сьогоднішньому, 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 справляюся 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 подобаюся.
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
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 у розріз 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.