

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної
безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Василевська Іванна Сергіївна

УДК 159.922

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Дослідження якості життя особистості у часі війни

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня _____
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело

_____ Василевська Іванна Сергіївна

Керівник роботи
Можаровська Т. В.
кандидат психологічних
наук, доцент

Житомир – 2024

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 2024 року

Завідувач кафедри психології _____ к.психол.н., доцент Алла ЛИТВИНЧУК
(підпис)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Василевська Іванна Сергіївна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

АНОТАЦІЯ

Василевська І. С. Дослідження якості життя особистості у часі війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Зміст анотації.

Вивчення якості життя людини в умовах війни - дуже актуальна тема, що охоплює багатогранний вплив військових конфліктів на фізичне, психологічне, соціальне та економічне благополуччя. Метою дослідження є аналіз суттєвих змін у житті окремих людей під час війни, виявлення основних проблем та пошук стратегій адаптації та реабілітації.

Під час війни психологічний стан людей значно погіршується. Постійний стрес, тривога, депресія, а також високий рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) спостерігаються серед цивільних осіб, військовослужбовців та переміщених осіб. Діти, жінки та люди похилого віку особливо вразливі. Дослідження показують, що психосоціальна підтримка, групи взаємодопомоги та професійна психологічна підтримка є важливими інструментами для подолання цих проблем.

Соціальний аспект дослідження стосується змін у життєвих стосунках. Вимушене переміщення, втрата житла і близьких стають причиною ізоляції і розпаду спільноти. Водночас соціальна згуртованість зростає завдяки волонтерським організаціям, благодійності та формуванню місцевих громад підтримки.

Економічні наслідки війни включають втрату роботи, зниження доходів та обмежений доступ до медичних та соціальних послуг. Такі зміни значно знижують рівень життя населення і створюють додаткові джерела стресу. Водночас дослідження показали позитивний вплив гуманітарної допомоги, яка частково компенсує втрати.

Зміна цінностей також є важливою складовою якості життя в умовах війни. Люди переосмислюють свої пріоритети, зосереджуючись на сімейних стосунках, солідарності, безпеці та духовних аспектах. Така переорієнтація дозволяє багатьом людям зберігати психологічну рівновагу навіть у кризових ситуаціях.

Результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки населення. Розробка програм психологічної, економічної та соціальної реабілітації є ключем до підтримки і поліпшення якості життя в умовах війни. Гуманітарна допомога, міжнародне співробітництво, громадські дії та освітні ініціативи повинні стати основою для всеосяжної стратегії підтримки.

Ключові слова: якість життя, війна, психологічна реабілітація, соціальна підтримка, вимушена міграція, економічна нестабільність, посттравматичний стресовий розлад, життєстійкість.

Annotation

Vasilevska I. The study of individual quality of life during wartime. – A qualifying paper in the form of a manuscript. Qualifying paper for obtaining a master's degree in specialty 053 – psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

Annotation Content. The study of the quality of human life during wartime is a highly relevant topic that encompasses the multifaceted impact of armed conflicts on physical, psychological, social, and economic well-being. The aim of this research is to analyze significant changes in the lives of individuals during wartime, identify key problems, and seek strategies for adaptation and rehabilitation.

During wartime, people's psychological state deteriorates significantly. Constant stress, anxiety, depression, as well as a high level of post-traumatic stress disorder (PTSD) are observed among civilians, military personnel, and displaced persons. Children, women, and the elderly are particularly vulnerable. Studies show that psychosocial support, mutual aid groups, and professional psychological support are important tools for overcoming these problems.

The social aspect of the study concerns changes in life relationships. Forced displacement, loss of housing, and loved ones lead to isolation and the disintegration of communities. At the same time, social cohesion grows thanks to volunteer organizations, charity, and the formation of local support communities.

The economic consequences of war include job loss, decreased incomes, and limited access to medical and social services. Such changes significantly reduce the standard of living of the population and create additional sources of stress. At the same time, studies have shown the positive impact of humanitarian aid, which partially compensates for losses.

A change in values is also an important component of the quality of life during wartime. People rethink their priorities, focusing on family relationships, solidarity, safety, and spiritual aspects. Such a reorientation allows many people to maintain psychological balance even in crisis situations.

The results of the study emphasize the importance of a comprehensive approach to supporting the population. The development of programs for psychological, economic, and social rehabilitation is key to supporting and improving the quality of life during wartime. Humanitarian aid, international cooperation, community action, and educational initiatives should form the basis for a comprehensive support strategy.

Keywords: quality of life, war, psychological rehabilitation, social support, forced migration, economic instability, post-traumatic stress disorder, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	13
1.1. Поняття якості життя та його складові у науково-психологічних джерелах	13
1.1.1. Огляд основних теоретичних підходів до розуміння якості життя.....	13
1.1.2. Фізичні, психологічні та соціальні аспекти якості життя. . .	16
1.2. Особливості психологічного стану особистості в умовах воєнних дій.....	21
1.2.1. Вплив війни на психічне здоров'я: стрес, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	21
1.2.2. Вплив психічного стану на здатність до адаптації та емоційної стійкості.....	25
1.3. Фактори, що впливають на якість життя під час війни.....	28
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	32
2.1. Опис вибірки та характеристика респондентів.....	32
2.1.1. Критерії відбору респондентів: вік, стать, соціальний статус, регіон проживання.....	32
2.1.2. Опис вибірки емпіричного дослідження.....	34
2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію та процедури проведення емпіричного дослідження.....	35
2.2.1. Етапи та умови проведення емпіричного дослідження.....	35
2.2.2. Огляд методик та опитувальників для проведення дослідження.....	40
Висновки до розділу 2.....	43

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ	
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	45
3.1. Результати дослідження якості життя особистості в умовах війни. .	45
3.1.1. Опис основних результатів дослідження якості життя в умовах війни.	45
3.1.2. Оцінка рівня впливу психоемоційного стану на загальну якість життя.	56
3.2. Рекомендації щодо покращення якості життя в умовах війни.	66
Висновки до розділу 3.	76
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах життя та діяльності людини висуваються значні вимоги до її адаптивних механізмів. Різноманітні фактори можуть призводити до виникнення дезадаптації, посттравматичних стресових розладів, психосоматичних та нервово-психічних порушень. Екстремальні обставини можуть бути настільки інтенсивними, що особистісні якості втрачають вирішальну роль у запобіганні посттравматичному стресовому розладу, який може виникнути навіть у здорових та емоційно стабільних людей.

Економічні труднощі, спричинені війною, впливають на доступ до базових ресурсів, таких як харчування, житло та медичні послуги. Фізичний добробут також страждає через обмеження доступу до медицини, води і безпечного середовища. Зазначені фактори ускладнюють збереження якості життя і вимагають розробки конкретних рекомендацій щодо допомоги постраждалим.

Тривала дія стресових факторів може призводити до зниження психологічної та фізіологічної адаптації. Людина стикається з труднощами у відновленні внутрішньої рівноваги, що ускладнює її здатність до нормального функціонування в різних сферах життя. Виходячи з цього, дослідження механізмів адаптації, а також розробка дієвих методів психологічної підтримки, є важливими для забезпечення стійкості до негативних впливів зовнішнього середовища. Особливу увагу слід приділити групам, які найбільше піддаються впливу травматичних подій, включаючи військових, біженців і цивільне населення, яке перебуває в зонах конфліктів.

В умовах сучасних викликів, особливо під час війни, стрес набуває особливого характеру, який відрізняється від переживань у мирний час. Війна створює надзвичайно складні умови, що супроводжуються порушенням базових потреб, таких як безпека, стабільність і сімейні зв'язки. Розлука з

близькими, вимушені переміщення та тривала депривація стають постійними супутниками людей, що значно ускладнює адаптацію і збільшує ризик виникнення психічних розладів (О. С. Чабан).

Нездатність ефективно протидіяти стресу може призводити до серйозних негативних наслідків у різних сферах життя: поведінковій, соціальній, професійній і психічній. Така ситуація особливо актуальна в умовах війни, де кожен аспект життя зазнає значного впливу. Дослідження (С. І. Яковенко, М. В. Савчин, В. О. Моляко, Н. В. Тарабріна) свідчать, що стресостійкість є ключовим чинником у здатності людини адаптуватися до надзвичайних умов. Водночас, підвищення або підтримання стресостійкості потребує активного пошуку ресурсів, які можуть допомогти у подоланні наслідків травматичних подій (К. Д. Роман, Ю. В. Щербатих, В. М. Крайнюка, Г. М. Ришко).

Війна ставить перед суспільством виклики у відновленні соціальної гармонії, інтеграції постраждалих осіб та розробці гуманітарних стратегій для забезпечення довгострокової стабільності. Таким чином, вивчення якості життя в умовах війни є не лише науково значущим, але й необхідним для формування практичних заходів, які допоможуть суспільству долати наслідки конфлікту та створювати умови для сталого розвитку і відновлення.

Мета дослідження: теоретично та практично дослідити особливості якості життя особистості в умовах війни.

На основі мети дослідження сформовано низку **завдань**:

1. Проаналізувати поняття якості життя та його складові у науково-психологічних джерелах.
2. Зазначити особливості психологічного стану особистості в умовах воєнних дій та фактори, що впливають на якість життя.
3. Емпірично дослідити особливості якості життя особистості в умовах війни.
4. Розробити рекомендації щодо покращення якості життя в умовах війни.

Об'єкт дослідження: якість життя особистості.

Предмет дослідження: якість життя особистості у часі війни.

Гіпотеза дослідження: війна суттєво негативно впливає на якість життя особистості, знижуючи її адаптаційні можливості через порушення базових потреб, підвищення рівня стресу, тривожності та посттравматичних проявів.

Теоретико-методологічною основою дослідження є наукові наробітки І. Аршави (дослідження феномену «емоційна стійкість»), Н. Белікова (визначення якості життя населення, яке постраждало від військових дій), О. Бондарчук (аналізування психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя людини в сучасних реаліях життя), Ю. Дорошенко (критеріально-факторне оцінювання якості життя людини), Г. Захарова (дослідження тривоги та ПТСР під час війни) та ін.

Методи дослідження. *Теоретичні* включають аналіз наукової літератури, що дозволяє вивчити існуючі концепції і теоретичні підходи щодо впливу війни на якість життя особистості, адаптацію до стресу та посттравматичні прояви. Синтез теоретичних знань сприяє об'єднанню різних наукових поглядів для формування цілісного розуміння механізмів, які впливають на особистість в умовах війни. Узагальнення та систематизація отриманих даних дозволяють зробити висновки і сформулювати рекомендації щодо збереження якості життя особистості в умовах війни. *Емпіричні* включали низку психодіагностичних методик, а саме шкала оцінки рівня якості життя (О.С.Чабан), шкала задоволеності життям (Е. Дінер, адаптація В. Олефіра та В. Боснюка), опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка за С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова), опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик- Бурчак), опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

Емпірична база дослідження: опитування проводилося протягом вересня-жовтня 2024 року на базі Поліського національного університету м. Житомир. У дослідженні взяли участь 80 осіб, студенти та викладачі, віком 18-

40 років, серед респондентів були ВПО з Херсонської, Миколаївської та Харківської областей. Статевий розподіл включає 75% жінок та 25% чоловіків.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що в рамках дослідження вперше було комплексно вивчено вплив умов війни на якість життя особистості через призму стресових реакцій та адаптаційних механізмів. Особлива увага була приділена аналізу специфіки посттравматичних стресових розладів, психосоматичних порушень та нервово-психічних дезадаптацій, які виникають у контексті екстремальних умов війни.

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані для розробки ефективних програм психосоціальної підтримки осіб, які постраждали від війни, а також для покращення адаптаційних стратегій в умовах екстремальних стресових ситуацій. Розроблені рекомендації щодо підвищення стресостійкості та збереження якості життя можуть бути застосовані в психологічній практиці, зокрема для психологів, соціальних працівників, медичних працівників та організацій, які працюють з людьми, що пережили травмуючі події.

Особистий внесок здобувача полягає в проведенні теоретичного аналізу та емпіричного дослідження впливу війни на якість життя особистості. Автор самостійно розробив методику дослідження, визначив об'єкт та предмет, а також сформулював гіпотезу, що війна негативно впливає на якість життя особистості. Робота базується на аналізі наукової літератури, що стосується стресу, адаптації та посттравматичного стресового розладу, а також на емпіричних даних, зібраних через анкети та інтерв'ю з учасниками дослідження. Автор також самостійно здійснив обробку та аналіз отриманих даних, використовуючи сучасні методи статистичної обробки, а також розробив практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості в умовах війни.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох основних розділів та підрозділів, висновків, списку використаних джерел (70 найменувань) і додатків. Загальний обсяг роботи становить 88 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття якості життя та його складові у науково-психологічних джерелах

1.1.1. Огляд основних теоретичних підходів до розуміння якості життя

Огляд основних теоретичних підходів до розуміння якості життя є важливою частиною сучасних досліджень у сфері психології, соціології та медицини. Підхід до якості життя визначається через різні аспекти особистісного розвитку, соціальної взаємодії, фізичного та психічного благополуччя.

Ю. Павлова зазначає, що спираючись на існуючі дефініції якості життя, особливо ті, що походять із соціологічного та економічного підходів, можна зрозуміти, що ці визначення часто акцентують увагу на матеріальних та соціальних аспектах життя. У розвинутих країнах, де економічне зростання і підвищення життєвого рівня давно стали нормою, питання якості життя набувають нового виміру, оскільки зростання багатства та рівня добробуту не завжди супроводжується покращенням гуманістичних і соціальних умов. Дане явище особливо чітко простежується в індустріально розвинутих країнах, де економічне процвітання часто не корелює з покращенням умов життя для окремих громадян або з гуманізацією умов праці й загальних соціальних практик [41].

З огляду на цей контекст, дослідниця Ж. Вірна пропонує розглядати якість життя не тільки через матеріальний аспект (зростання доходів, рівня благополуччя), а й через взаємозв'язок із якістю навколишнього середовища. За його визначенням, якість життя включає в себе необхідність гуманізації соціальних і виробничих умов, створення таких умов, які забезпечують не

тільки економічне благополуччя, але й повагу до гідності людини, комфортні умови для розвитку особистості та соціальної інтеграції. Важливим аспектом є врахування того, як зміни в навколишньому середовищі, в тому числі екологічні, культурні та соціальні фактори, можуть сприяти або, навпаки, гальмувати розвиток індивідуальної і колективної якості життя [10].

За визначенням Ю.О. Дорошенко та О.О. Степанюк, якість життя можна визначити через її зв'язок із навколишнім середовищем, яке створюється як природними, так і соціальними факторами, а також через вимогу гуманізації суспільного життя, що включає як економічну, так і соціально-культурну складову. Згідно з цією теорією, покращення якості життя вимагає не тільки економічного зростання, але й глибоких змін у соціальній політиці, в ставленні до людини в суспільстві, а також в адаптації середовища, яке б сприяло гармонійній взаємодії індивіда і соціуму [14].

М. Наумова зазначає, що існує підхід до визначення якості життя, згідно з яким її оцінка базується не на суб'єктивному відчутті задоволення людини своїм життям, а на об'єктивних показниках, що вимірюються сторонніми, кваліфікованими особами. Така оцінка здійснюється не самою людиною, а колективом експертів, які мають доступ до повної та достовірної інформації про різні аспекти життя індивіда або певної групи людей. Даний підхід передбачає, що якість життя не є лише особистим відчуттям, а є більш об'єктивною, вимірюваною категорією, яку можна аналізувати через різні соціальні, економічні, медичні та інші показники [33].

В. М. Корнацький разом з колегами опираються на детальні дані та статистику, а також на стандартизовані критерії, що дозволяють оцінити рівень життя за певними параметрами: рівень доходу, доступ до освіти, медичних послуг, умови праці, житлові умови, стан здоров'я, безпека тощо. Колектив експертів здатний створити більш об'єктивну картину якості життя, оскільки він використовує факти і дані, а не суб'єктивні враження або переживання людини [22].

А. Боловацький вказує, що якість життя можна визначити як сукупність різних показників, які відображають як рівень задоволення потреб людини, так і ступінь досягнення її життєвих планів. Важливим аспектом є співвідношення між двома основними чинниками: з одного боку, це змінювані соціальні стандарти, які визначають, що є нормою або бажаним у суспільстві, а з іншого – це ресурсні можливості суспільства, тобто ті обмеження або можливості, які надаються людям для задоволення їхніх потреб [5].

На нашу думку, даний підхід підкреслює, що якість життя не є статичною або однотипною для всіх людей. Вона змінюється залежно від того, як конкретна людина може реалізувати свої потреби та життєві плани в рамках існуючих соціальних стандартів та з урахуванням доступних їй ресурсів. Таким чином, важливим є те, як соціальні норми та стандарти змінюються в часі і як вони співвідносяться з реальною здатністю суспільства забезпечити доступ до необхідних ресурсів для своїх громадян.

На думку С. Прохоровської, задоволення потреб не можна вимірювати лише за кількістю матеріальних благ чи послуг, які доступні людині, адже також важливо, чи відповідають ці блага життєвим планам і прагненням людини. Якщо можливості для досягнення особистих цілей обмежені ресурсами суспільства, то це може негативно позначитися на якості життя. Водночас, рівень задоволення потреб і досягнення життєвих планів залежить від того, наскільки ці потреби відповідають соціальним стандартам, які змінюються з часом в залежності від розвитку суспільства [46].

О. Осінцева визначає якість життя як сукупність основних життєвих цінностей, що охоплюють різні аспекти існування людини. Відповідно до цього підходу, якість життя не можна оцінювати лише через матеріальні блага чи фізичне благополуччя. Вона включає в себе більш глибокі, духовні і моральні аспекти життя, що впливають на загальне відчуття людиною своєї повноцінності та задоволення від життя [39].

За визначенням М. Січової та О. Лотоцької, один з основних моментів у визначенні якості життя – це питання, як людина проживає своє життя, що

означає не лише фізичний стан або рівень комфорту, а й те, чи задовольняються її вищі потреби, такі як самореалізація, розвиток особистості, пошук сенсу життя. Людина, яка відчуває, що її потреби вищого порядку задоволені, відчуває значну внутрішню гармонію та відчуття виконаного життєвого призначення [50].

Крім того, на думку авторів, важливим є питання про те, заради чого людина живе, тобто, чи має вона життєву мету, чи може вона відчутти сенс у своїй діяльності та досягненнях. Якість життя залежить також від того, наскільки людина задоволена своїм життям, її самовідчуття і оцінка власного існування [50].

Отже, зазначені підходи мають спільну мету – зрозуміти, як різні аспекти життя людини взаємодіють між собою і формують загальне відчуття задоволення життям. При цьому кожен підхід акцентує різні фактори як визначальні для оцінки якості життя, що дозволяє створити багатовимірну картину благополуччя людини в сучасному світі.

1.1.2. Фізичні, психологічні та соціальні аспекти якості життя

Нами визначено, що якість життя – це багатогранне поняття, яке охоплює різні аспекти людського існування, кожен з яких впливає на загальне відчуття благополуччя та задоволення людини своїм життям. Серед основних аспектів, що визначають якість життя, виділяються фізичні, психологічні та соціальні складові, кожна з яких грає свою важливу роль у формуванні цього поняття.

Д. Стародубцев та А. Благодир зазначають, що фізичний аспект якості життя є одним із ключових компонентів загального благополуччя людини, що безпосередньо пов'язаний з її здоров'ям, фізичною активністю та здатністю виконувати необхідні щоденні завдання. Високий рівень фізичного здоров'я та активності дозволяє людині відчувати себе енергійною, вільною у рухах і здатною ефективно виконувати свою діяльність, що значно покращує її життєвий стандарт [52].

Як вказує С. Кучер, рівень фізичного здоров'я є важливим фактором, що визначає здатність людини до самотійного життя, зокрема здатність працювати, здійснювати домашні справи, доглядати за собою та взаємодіяти з іншими людьми. Хороше здоров'я дозволяє людині не лише бути продуктивною, а й насолоджуватися життям, брати участь у фізичних активностях, подорожах та хобі. У цьому контексті фізична активність є важливою складовою якісного життя, оскільки регулярні фізичні вправи підтримують не лише фізичне здоров'я, але й психологічне благополуччя. Вправи сприяють виробленню ендорфінів – гормонів радості, що підвищують настрій і знижують рівень стресу [25].

Т. Яровенко вказує, що відсутність серйозних хронічних захворювань, таких як серцево-судинні недуги, діабет, захворювання суглобів, відіграє важливу роль у підвищенні рівня якості життя. Людина, яка не має серйозних проблем зі здоров'ям, здатна виконувати повсякденні завдання без обмежень, відчуває себе фізично сильною і сповненою енергії. Також, підтримка загального фізичного тону через здоровий спосіб життя (збалансоване харчування, достатній сон, фізична активність) сприяє не лише покращенню фізичної форми, але й психоемоційному стану [66].

Ю. Мосейчук та А. Королянчук доходять висновку, що наявність хронічних захворювань або обмеження у фізичній активності можуть значно знизити рівень якості життя. Хвороби, які обмежують рухливість, наприклад, артрит або неврологічні захворювання, можуть зробити повсякденні справи складними та болючими, що може викликати не лише фізичний дискомфорт, а й психічне виснаження, депресію, почуття безпорадності та залежності від інших людей [32].

О. Бондарчук вказує, що психологічний аспект якості життя є важливою складовою загального благополуччя людини, яка визначається її емоційним станом, психічною стабільністю та здатністю адаптуватися до змін і труднощів життя. Психологічне благополуччя охоплює різноманітні аспекти внутрішнього світу особистості, які впливають на її здатність відчувати себе щасливою та

задоволеною життям, а також на можливість ефективно справлятися з проблемами та стресовими ситуаціями [6].

М. Дворник зазначає, що емоційне благополуччя є одним з основних компонентів психологічного аспекту якості життя. Воно включає в себе не лише здатність людини відчувати позитивні емоції, а й її здатність управляти негативними емоціями, знижувати рівень стресу та психічного напруження. Високий рівень емоційної стійкості дозволяє людині зберігати внутрішній спокій і не втрачати оптимізму навіть у складних ситуаціях [12].

На думку О. Чиханцової, самооцінка також є важливим психологічним чинником, який безпосередньо впливає на якість життя. Люди з високою самооцінкою, що відчують себе впевненими у своїх силах та здібностях, як правило, мають більш позитивний погляд на життя, більше шансів досягти своїх цілей та бути задоволеними своїм існуванням, що дозволяє їм ефективно справлятися з труднощами, адже вони здатні бачити у них не лише проблему, але й можливість для розвитку [61].

Додатково авторка зазначає, що психологічна стійкість до стресу є ще одним важливим фактором, що визначає психологічний аспект якості життя. Люди, які мають високу здатність до саморегуляції, можуть зменшувати негативний вплив стресових ситуацій на своє психічне здоров'я. Вони здатні впоратися з життєвими труднощами, мінімізуючи їхній вплив на емоційний стан. Такі люди також мають кращі механізми адаптації до змін у житті, будь то зміни в особистому житті, професійній сфері чи соціальних умовах [62].

Низький рівень стресостійкості може призвести до виникнення психічних проблем, таких як тривожність, депресія чи емоційне вигорання, що, у свою чергу, негативно впливає на якість життя, що може обмежити здатність людини справлятися зі складними ситуаціями, знижуючи рівень її задоволення від життя та здатність реалізовувати свої потенціали [62].

І. Чанчиков вказує, що психологічне благополуччя також безпосередньо пов'язане з відчуттям сенсу життя та можливістю самореалізації. Людина, яка відчуває, що її життя має мету і значення, зазвичай є більш мотивованою,

задоволеною і щасливою. Відчуття сенсу в житті дає людині орієнтири, стимулює до досягнення цілей, допомагає долати труднощі і переживати життєві випробування [58].

На думку Н. Фролової, самореалізація, або досягнення особистих цілей і здійснення потенціалу, є важливим елементом психологічного благополуччя. Люди, які мають можливість реалізувати свої бажання та амбіції – будь то у кар'єрі, творчості, родинному житті чи інших сферах – зазвичай відчують себе більш задоволеними та щасливими. Вони мають високе почуття власної вартості та задоволення від того, що їхнє життя наповнене змістом і досягненнями [55].

Негативні емоції, стрес і депресивні стани можуть значно знижувати рівень психологічного благополуччя, що впливає на загальну якість життя. Людина, яка переживає емоційні труднощі, може відчувати внутрішній дискомфорт, невдоволення своїм життям, труднощі в досягненні цілей і в стосунках з іншими людьми [55].

Н. Лутчин вказує, що соціальний аспект якості життя є важливою складовою загального благополуччя людини, що включає її взаємодію з іншими людьми та її участь у різних соціальних процесах. Даний аспект охоплює такі важливі чинники, як стосунки в родині, дружні зв'язки, стосунки з колегами, а також роль людини в суспільстві та її участь у соціальних активностях. Соціальні зв'язки є критично важливими для підтримки емоційного і психологічного здоров'я, тому наявність позитивних соціальних взаємодій може значно покращити якість життя [26].

Зарубіжні дослідники зазначають, що родина є основним джерелом соціальної підтримки для більшості людей. Підтримка з боку членів родини може мати вирішальне значення для благополуччя людини, оскільки вона забезпечує стабільність, любов та емоційну підтримку. Люди, які мають тісні, здорові стосунки в родині, зазвичай відчують себе більш задоволеними своїм життям і мають більше ресурсів для подолання життєвих труднощів. Вони

здатні отримати допомогу в складних ситуаціях і знайти розраду в сімейному колі, що сприяє покращенню їхнього психологічного стану [68].

Додатково вказується, що дружні зв'язки та соціальна підтримка з боку друзів і знайомих також є важливим чинником соціального аспекту якості життя. Людина, яка має надійних друзів і активну соціальну мережу, зазвичай відчувається менш самотньою, впевненою у своїх силах і здатною долати труднощі. Дружні стосунки сприяють розвитку емоційного благополуччя, оскільки вони забезпечують можливість поділитися переживаннями, отримати поради і знайти підтримку у важких ситуаціях [70].

В. Поліщук разом з колегами зазначають, що активна участь у соціальних процесах, таких як громадська діяльність, волонтерство, професійні та культурні заходи, також важлива для формування позитивного соціального аспекту якості життя. Люди, які активно залучені до соціальних ініціатив, відчуваються частиною спільноти, мають можливість реалізувати свої соціальні потреби, що впливає на їхнє почуття значущості та самореалізації, що створює відчуття задоволення від того, що вони вносять свій внесок у поліпшення свого оточення і суспільства в цілому [44].

Соціальна активність допомагає також у розвитку комунікативних навичок, зміцненні соціальних зв'язків і створенні нових контактів, що може забезпечити людині додаткові ресурси для подолання життєвих труднощів.

З іншого боку, на думку М. Хаустової, соціальна ізоляція має серйозний негативний вплив на якість життя. Люди, які відчувають відсутність підтримки або не мають значущих соціальних зв'язків, часто переживають почуття самотності, депресії та відчуженості. Відсутність дружніх або родинних зв'язків, а також обмежений контакт з іншими людьми можуть призвести до зниження самооцінки, зменшення рівня емоційної підтримки, що погіршує психологічний стан людини [56].

Авторка вказує, що соціальна ізоляція може бути особливо важливою проблемою для літніх людей, тих, хто переживає втрату близьких, або людей, які з різних причин не мають стабільних соціальних зв'язків. Вона може

призвести до серйозних психологічних та фізичних проблем, таких як тривожність, депресія, психосоматичні захворювання, що, в свою чергу, знижує загальний рівень якості життя [56].

Таким чином, фізичні, психологічні та соціальні аспекти якості життя взаємопов'язані і взаємодоповнюються. Підвищення одного аспекту зазвичай сприяє поліпшенню інших, що разом формує загальне відчуття благополуччя і задоволення людини своїм життям.

1.2. Особливості психологічного стану особистості в умовах воєнних дій

1.2.1. Вплив війни на психічне здоров'я: стрес, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Війна є одним із найбільш травматичних явищ для людини, яка безпосередньо стикається з її наслідками, що стосується як учасників бойових дій, так і цивільного населення, включаючи дітей, літніх людей та вимушених переселенців. Психічне здоров'я під час війни зазнає значного впливу, оскільки люди стикаються з низкою екстремальних викликів: втрата близьких, загроза життю, руйнування житла, вимушене переміщення, а також тривала невизначеність і страх за майбутнє. Основні психологічні наслідки включають стрес, тривогу, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

На думку О. Яцини, війна є джерелом інтенсивного та хронічного стресу, який охоплює як безпосередніх учасників бойових дій, так і цивільне населення. Стрес у таких умовах виникає через раптові та травматичні події, наприклад, бомбардування, евакуацію під загрозою небезпеки, втрату близьких чи поранення. Такі події створюють гострий стрес, що мобілізує організм для виживання, але водночас виснажує його ресурси [67].

Додатково, авторка зазначає, що хронічний стрес розвивається через тривале перебування у негативних обставинах, таких як нестача їжі, води, відсутність безпечного житла, соціальної підтримки або доступу до медичної допомоги. Війна позбавляє людей базового відчуття стабільності, змушуючи їх

жити в стані постійної напруги, що значно перевищує звичайні стресові навантаження [67].

О. Козловська і Р. Зуй зазначають, що хронічний стрес, що триває місяцями чи навіть роками, негативно впливає як на фізичний, так і на психічний стан людини. Організм не може постійно перебувати у стані підвищеної тривоги, через що виникають серйозні наслідки, зокрема [19]:

1. Фізичні наслідки. Постійна активація стресової реакції виснажує нервову систему, знижує імунітет, що збільшує ризик інфекційних і хронічних захворювань. Люди, які переживають постійний стрес, частіше стикаються з серцево-судинними захворюваннями, порушенням сну, втому, проблемами травлення.

2. Психологічні наслідки. Хронічний стрес виснажує психіку, що проявляється у підвищеній дратівливості, втраченій здатності концентруватися, частих перепадах настрою. Тривале відчуття небезпеки може спричинити розвиток тривожних розладів або депресії.

3. Поведінкові зміни. Люди у стані хронічного стресу можуть уникати соціальних контактів, проявляти агресію або, навпаки, ставати апатичними. Зростає ризик зловживання алкоголем чи наркотиками як способами «втечі» від реальності.

Р. Kleber вказує, що стрес під час війни також ускладнюється почуттям безсилля перед обставинами, на які людина не може вплинути. Таке почуття знижує рівень мотивації до подолання труднощів і призводить до емоційного вигоряння. Відсутність ефективних механізмів боротьби зі стресом може спричинити довготривалі психосоматичні розлади, що впливають на всі сфери життя [70].

На думку Г. Захарової, тривога є одним із найбільш поширених психологічних наслідків війни, що виникає через постійну небезпеку та невизначеність. Люди відчують сильне занепокоєння за своє життя, життя близьких та майбутнє, а також через втрату звичних умов існування. Даний стан часто переходить у хронічну форму, глибоко впливаючи на психічне

здоров'я. Тривога проявляється на фізіологічному рівні у вигляді прискореного серцебиття, пітливості, м'язового напруження та поверхневого дихання. Психологічно вона супроводжується постійними катастрофічними думками, відчуттям безсилля та гіпернастороженістю, внаслідок чого порушується сон, знижується здатність концентруватися та виконувати повсякденні завдання, що ускладнює адаптацію до нових умов життя [16].

Л. Юр'єва разом з колегами доходить висновку, що хронічна тривога є станом, який не лише виснажує психіку, а й стає основою для розвитку більш серйозних психічних розладів, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), такий тривалий вплив викликає фізичне та емоційне виснаження, створюючи підґрунтя для депресивних станів. Людина, яка постійно перебуває в стані тривоги, починає втрачати здатність відчувати радість, мотивацію та впевненість у своїх силах, що призводить до появи симптомів депресії, таких як почуття безнадії, соціальна ізоляція, емоційна відчуженість та втрата інтересу до життя [65].

Л. П'янківська зазначає, що депресія є одним із найпоширеніших психологічних наслідків війни, що впливає на мільйони людей, які стикаються з безпрецедентними втратами та стресовими ситуаціями. Травматичні події, пов'язані з війною, такі як втрата близьких, домівки, роботи чи звичного укладу життя, руйнують відчуття безпеки й стабільності. Такі обставини стають ґрунтом для розвитку глибоких депресивних станів, які характеризуються постійним відчуттям смутку, безнадії та відсутності інтересу до життя [40].

І. Клименко вказує, що емоційні прояви депресії часто супроводжуються фізичними симптомами. Порушення сну, безсоння або надмірна сонливість є характерними ознаками. Депресія також впливає на харчову поведінку: у деяких людей спостерігається втрата апетиту та значна втрата ваги, тоді як інші можуть знаходити в їжі єдиний доступний засіб самозаспокоєння, що призводить до переїдання. Постійна втома й енергетичний занепад роблять навіть найпростіші повсякденні завдання важко здійсненими, посилюючи відчуття безпорадності [18].

В. Огоренко зауважує, що ключовою особливістю депресії в умовах війни є відчуття безсилля перед обставинами, які здаються неконтрольованими. Люди часто стикаються з неможливістю вплинути на свою ситуацію або змінити її на краще, що призводить до наростання безвиході. Війна також формує середовище, де підтримка й ресурси для психічного відновлення обмежені або недоступні, що затягує депресивний стан [37].

На думку О. Чекстере, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найтяжчих форм психологічного страждання, яке виникає внаслідок переживання екстремальних і травматичних подій. Війна є каталізатором ПТСР, адже включає безліч стресових факторів, таких як участь у бойових діях, перебування під обстрілами, втрата близьких, фізичне насильство чи серйозні травми. Даний розлад має складну симптоматику, що впливає на емоційний, когнітивний і фізичний стан людини, значно ускладнюючи її повсякденне життя [59].

О. Романенко зазначає, що одним із основних проявів ПТСР є повторне переживання травматичних подій. Людина може мимоволі «переживати» ці події через інтенсивні флешбеки, нічні кошмари чи раптові спогади, які супроводжуються сильними емоціями, такими як страх, біль або паніка. Такі епізоди можуть викликатися навіть незначними тригерами, наприклад, звуками, запахами чи ситуаціями, що нагадують про травму [47].

Іншим ключовим симптомом є емоційна ізоляція. Людина починає уникати всього, що може нагадати їй про травматичний досвід: людей, місць, розмов чи діяльності, що може призводити до відчуття відчуження від близьких, втрати інтересу до життя та глибокого емоційного заціпеніння. Така самоізоляція часто посилює соціальну ізоляцію й погіршує загальний стан психічного здоров'я [47].

Н. Журавльова і Т. Гурлева, зазначає, що гіпервозбудження є одним із поширених симптомів ПТСР – постійна тривога, підвищена дратівливість, надмірна чутливість до раптових звуків чи рухів можуть знижувати якість життя. Людина може відчувати труднощі зі сном, включаючи безсоння чи

поверхневий сон, що лише посилює відчуття виснаження. Підвищена напруга також заважає повноцінно відпочивати, відновлювати енергію й справлятися з іншими життєвими викликами [15].

На думку дослідниць, когнітивні порушення, зокрема проблеми з концентрацією, стають суттєвим бар'єром для виконання повсякденних завдань. Людина з ПТСР може втрачати здатність зосереджуватися на роботі чи навчанні, оскільки її думки постійно повертаються до травматичного досвіду, що ускладнює соціальну та професійну адаптацію, створюючи додаткові виклики в житті [15].

За визначенням І. Піголенко і його колег, наслідки ПТСР виходять за межі індивідуального психічного здоров'я. Розлад впливає на здатність людини будувати та підтримувати стосунки, брати участь у суспільному житті й зберігати емоційну стабільність. У разі відсутності своєчасної психологічної допомоги ПТСР може призводити до хронічної депресії, суїцидальних думок або серйозних проблем із фізичним здоров'ям. Ефективне лікування цього розладу має бути комплексним, охоплювати психотерапію, медикаментозне лікування та підтримку соціального оточення, щоб забезпечити людині можливість відновлення та повернення до повноцінного життя [43].

Отже, війна суттєво впливає на психічне здоров'я, викликаючи широкий спектр розладів, таких як стрес, тривога, депресія та ПТСР, що значно знижують якість життя і можуть мати тривалий вплив на особистість, її соціальні зв'язки та професійну діяльність. Ефективна психологічна допомога, створення умов для відновлення емоційного стану, а також розвиток програм психосоціальної підтримки є необхідними кроками для подолання цих наслідків і відновлення психічного здоров'я постраждалих від війни.

1.2.2. Вплив психічного стану на здатність до адаптації та емоційної стійкості

Психічний стан має суттєвий вплив на здатність людини адаптуватися до нових умов і стресових ситуацій, а також на її емоційну стійкість. Здатність до

адаптації є важливою для того, щоб ефективно функціонувати в різних життєвих умовах, зокрема в екстремальних ситуаціях, таких як війна, катастрофи чи інші стресори. Психічний стан людини визначає, наскільки швидко та ефективно вона може адаптуватися до змін, відновлювати емоційний баланс і приймати конструктивні рішення у складних ситуаціях.

Д. Руденко вказує, що емоційна стійкість, або резилієнтність, є важливою характеристикою психічного здоров'я, яка визначає здатність людини справлятися з емоційними випробуваннями, не втрачаючи здатності адаптуватися та ефективно функціонувати у повсякденному житті. Вона передбачає здатність не лише переживати стресові та травматичні ситуації, але й відновлювати емоційний баланс, зберігати продуктивність і позитивний настрій навіть у складних обставинах [49].

І. Аршава зазначає, що резилієнтність залежить від низки внутрішніх ресурсів особистості, серед яких важливу роль відіграють самоповага, внутрішня мотивація, підтримка оточення та загальний психічний стан. Самоповага, або внутрішнє відчуття власної цінності, є основою емоційної стійкості. Люди з високим рівнем самоповаги здатні ставитись до себе з розумінням, приймати свої недоліки і труднощі, а також шукати способи для самовдосконалення та подолання проблем. Вони не дозволяють важким ситуаціям руйнувати їхнє відчуття гідності та вартості [1].

С. Бужинська та ін доводять висновку, що люди з сильною внутрішньою мотивацією мають чіткі цілі та прагнення, які надихають їх навіть у складні часи. Вони здатні знайти смисл у важких ситуаціях і орієнтуються на досягнення своїх життєвих планів, що підтримує їх у боротьбі з труднощами. Внутрішня мотивація допомагає людині зберігати рішучість і активно діяти, навіть коли зовнішні умови здаються несприятливими [9].

На думку Л. Долинської і Г. Чернякової, підтримка оточення також є важливим чинником, що впливає на емоційну стійкість. Наявність підтримки з боку родини, друзів, колег або психолога дозволяє людині відчувати себе не однією в своїх труднощах. Соціальна підтримка допомагає зменшити відчуття

самотності і дає відчуття безпеки, що значно полегшує адаптацію до стресових ситуацій. Люди, які мають надійні соціальні зв'язки, зазвичай швидше відновлюються після криз і менш схильні до психічних розладів [13].

Л. Степаненко вказує, що загальний психічний стан також безпосередньо пов'язаний з емоційною стійкістю. Люди, які відчують внутрішній спокій, мають здатність до саморегуляції своїх емоцій, зазвичай краще адаптуються до стресових ситуацій і здатні зберігати ясність думок. Вони не піддаються паніці, здатні контролювати свої емоції і приймати розумні рішення, навіть коли стикаються з екстремальними умовами [53].

На думку Н. Бочаріної і В. Натопти, люди з високим рівнем емоційної стійкості не просто переживають стрес, але й розвиваються завдяки йому. Вони вчаться на труднощах, використовують їх як можливість для особистісного зростання і зміцнення своїх внутрішніх ресурсів. Такі люди зазвичай мають більш позитивне ставлення до життя, зберігають спокій у кризових ситуаціях і здатні не тільки адаптуватися до нових умов, а й ефективно справлятися з ними, зберігаючи емоційну рівновагу та прагнення до досягнення своїх цілей [8].

Л. Потапюк зазначає, що психічний стан, зокрема рівень тривоги, депресії або ПТСР, може серйозно знизити здатність адаптуватися до нових ситуацій. У людей, які пережили сильний стрес чи травматичний досвід, може бути порушена емоційна рівновага, що ускладнює реагування на стресори. Наприклад, люди з депресивними розладами можуть відчувати надмірну втому, безсилля, що робить їх менш здатними до активної адаптації. У той час як тривога може викликати зайву настороженість і гіперреакцію, що також заважає зберігати емоційну стійкість [45].

Ю. Лялюк вказує, що хронічний стрес або несприятливі психічні стани можуть погіршувати фізичне здоров'я, що також впливає на здатність адаптуватися до життєвих викликів. Тривала напруга послаблює імунну систему, що робить організм більш вразливим до захворювань, фізичні недуги можуть створювати додатковий стрес, погіршуючи психічне здоров'я [27].

Отже, ефективна адаптація та емоційна стійкість залежить від здатності підтримувати внутрішній баланс у стресових ситуаціях, що включає емоційну регуляцію, конструктивне мислення і наявність ресурсів для відновлення, таких як підтримка родини, друзів, психотерапія або інші методи психологічної допомоги.

1.3. Фактори, що впливають на якість життя під час війни

Якість життя під час війни залежить від багатьох факторів, які значно змінюються в умовах постійного стресу, небезпеки та непередбачуваності. Війна спричиняє як прямий фізичний, так і психологічний вплив на людей, що може суттєво змінювати їхнє ставлення до життя, соціальні зв'язки, емоційний стан та здатність до адаптації.

Н. Белікова зазначає, що війна має серйозний фізичний вплив на населення, спричиняючи не лише безпосередні травми від бойових дій, а й численні інші фізичні проблеми. Люди, які перебувають у зонах бойових дій, можуть отримати поранення від вибухів, стрілецької зброї, а також від уламків, що часто призводить до серйозних травм, інвалідності чи навіть смерті. Відсутність належної медичної допомоги та лікарських засобів, пошкодження лікарень і медичних установ або відсутність доступу до них через бойові дії ускладнює надання своєчасної допомоги [4].

На думку Н. Сургунд, через руйнування інфраструктури, відсутність нормального водопостачання та каналізації збільшується ризик виникнення інфекційних захворювань. Множинні хронічні захворювання, такі як серцево-судинні, респіраторні та інші, можуть загострюватися через погіршення умов життя, відсутність належного лікування або стресові ситуації, що значно знижують рівень фізичного здоров'я. Війна, руйнуючи звичні умови життя, ставить під загрозу не лише фізичне самопочуття, а й життєдіяльність людей в цілому, погіршуючи їхню здатність до нормального функціонування [54].

О. Никоненко та А. Шевченко вказує, що війна супроводжується високим рівнем стресу та психологічної травми, що має довгострокові наслідки

для психічного здоров'я. Люди, які переживають постійну загрозу для свого життя та життя близьких, втрачають почуття безпеки, що провокує хронічну тривогу, стрес і депресію. Втрата домівки, близьких, знайомого середовища та соціальних зв'язків посилює відчуття безпорадності та апатії [34].

І. Сновидович зазначає, що стресові ситуації, що є постійним супутником війни, можуть викликати у людей розвиток депресивних розладів, зниження інтересу до життя та втрату емоційного контакту з оточенням. ПТСР – захворювання, яке проявляється через нав'язливі спогади, флешбеки та кошмари, що нагадують людині про пережиті травми. Люди з ПТСР часто відчують емоційну ізоляцію, труднощі в соціалізації і адаптації до нормального життя. Психологічний стан таких осіб може погіршити їхню здатність до адаптації та функціонування в суспільстві, призводячи до постійного відчуття страху та депресії [51].

Л. Червінська зауважує, що війна має руйнівний вплив на економічну інфраструктуру, що призводить до зниження рівня виробництва, значного скорочення робочих місць і падіння доходів населення. Руйнуються підприємства, фабрики, інші виробничі об'єкти, що призводить до зменшення виробництва товарів і послуг. Відсутність нормального доступу до товарів та послуг, нестача продуктів харчування та інших необхідних ресурсів погіршують рівень життя. Люди часто втрачають джерела доходів через закриття підприємств, масові звільнення та втрату робочих місць [60].

На думку авторки, економічна нестабільність спричиняє інфляцію, знецінення валюти та різке подорожчання основних товарів, що ставить людей перед постійною необхідністю економити на базових потребах, що погіршує добробут громадян і збільшує рівень бідності. У результаті, багато людей опиняються в ситуації економічної безвиході, що додатково підвищує рівень стресу, тривоги та депресії. Безробіття, безперервна фінансова невизначеність і відсутність можливості для стабільного заробітку не лише позначаються на матеріальному становищі, а й на загальному психологічному стані населення [60].

За визначенням В. Корольчук, у період війни важливу роль у збереженні психологічної стійкості та якості життя відіграють соціальні зв'язки та підтримка. Втрата близьких, розрив соціальних мереж та ізоляція можуть стати значними факторами, що негативно впливають на емоційний стан людей. Люди, які переживають війну, можуть втратити не тільки матеріальні ресурси, але й близьких друзів, родичів і колег. Розпад родин, переміщення людей та загальна соціальна нестабільність створюють відчуття самотності та безпорадності [23].

Важливою складовою є також руйнування звичних соціальних структур, що ускладнює нормальну адаптацію до нових умов життя. У той час, коли підтримка з боку родини, друзів і громади стає вирішальним фактором для емоційного відновлення, її нестача може призвести до погіршення психоемоційного стану. Наявність підтримки та допомоги від близьких, можливість ділитися своїми переживаннями, отримувати моральну та практичну підтримку, може допомогти людині зберегти оптимізм, емоційну рівновагу та здатність долати стресові ситуації [23].

Отже, війна створює комплексну ситуацію, де фізичні, психологічні, соціальні та економічні фактори взаємно впливають один на одного, знижуючи загальний рівень якості життя.

Висновки до розділу 1

Висновки за теоретичними основами дослідження якості життя особистості в умовах війни вказують на те, що якість життя є багатограним та складним поняттям, яке включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти, всі з яких мають особливе значення під час війни. В умовах збройного конфлікту ці аспекти зазнають значних змін, адже війна впливає на здоров'я, емоційний стан і соціальні зв'язки людини, що визначає її здатність адаптуватися до нових, екстремальних умов.

Фізичне здоров'я в умовах війни є одним із основних факторів, що визначають якість життя. Травми, втрата доступу до медичних послуг,

руйнування інфраструктури та порушення базових умов існування значно знижують рівень здоров'я, що створює додаткові труднощі для виживання і відновлення. Психологічний аспект в умовах війни набуває особливої ваги, оскільки стрес, тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стають найпоширенішими наслідками, що серйозно впливають на здатність людини адаптуватися і функціонувати у суспільстві. Війна створює умови, коли людина часто відчуває емоційну дистресію та втрачає здатність до нормального функціонування.

Соціальний аспект також є критичним, адже під час війни важлива підтримка соціальних зв'язків, таких як родина, друзі та громада. Соціальна ізоляція, втрата близьких і руйнування звичних соціальних структур можуть призвести до емоційного виснаження та депресії, тому соціальна підтримка має вирішальне значення для збереження психічної рівноваги. Економічна ситуація є важливим фактором, адже війна руйнує економічну інфраструктуру, знижує рівень виробництва та скорочує робочі місця, що призводить до економічної нестабільності та погіршення рівня життя. Втрата джерел доходів та високий рівень безробіття є додатковими стресовими чинниками, що ще більше погіршують якість життя.

Отже, зазначені аспекти – фізичний, психологічний, соціальний та економічний – взаємопов'язані та взаємно посилюють один одного в умовах війни. Погіршення в одному з аспектів може призвести до ускладнення інших, що, в свою чергу, негативно позначається на загальному стані особистості та її здатності адаптуватися до екстремальних умов. Тому дослідження якості життя особистості в умовах війни вимагає комплексного підходу, що дозволяє враховувати всі ці чинники та їх взаємодію.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Опис вибірки та характеристика респондентів

2.1.1. Критерії відбору респондентів: вік, стать, соціальний статус, регіон проживання

Критерії відбору респондентів були обрані з огляду на специфіку дослідження та його мету – вивчити якість життя особистості в умовах війни. Кожен критерій відіграє важливу роль у формуванні репрезентативної вибірки, що дозволяє отримати точні та релевантні дані.

Вік. Вибір респондентів віком від 18 до 40 років обумовлений тим, що саме така вікова група активно бере участь у соціально-економічному житті, має певний досвід і здатність до рефлексії щодо змін у житті, пов'язаних з війною. Студенти та молоді професіонали часто є найбільш вразливою категорією, оскільки вони переживають труднощі поєднання навчання, роботи, адаптації до нових умов і впливу воєнної ситуації на їхні плани та кар'єру.

Стать. Статевий розподіл респондентів був обраний, зважаючи на факти соціальних та психологічних відмінностей у сприйнятті стресу, війни та пов'язаних з ними викликів між чоловіками та жінками. В Україні, в умовах війни, жінки часто займають важливі ролі в підтримці родини, часто більше піддаються стресу через втрачену безпеку, необхідність займатися побутом і вихованням дітей, тоді як чоловіки можуть більше переживати відчуття соціального тиску у зв'язку зі зміною ролі у суспільстві. Тому дослідження, що враховує статеві особливості, дає змогу більш глибоко зрозуміти вплив війни на якість життя з різних перспектив.

Соціальний статус. Обрання студентів та викладачів Поліського національного університету м. Житомир, що включає людей різних професійних та соціальних статусів, дає змогу врахувати як молодих людей, які

здебільшого перебувають на етапі становлення кар'єри, так і представників викладацького складу, які мають більший досвід життя і професійної діяльності, що дозволяє зіставити різні соціальні ролі та адаптаційні стратегії, які можуть відрізнятися в залежності від рівня соціального статусу та професії.

Регіон проживання. Включення внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з Херсонської, Миколаївської та Харківської областей важливе, оскільки ці регіони постраждали від найбільш активних бойових дій, і їхні жителі відчули на собі численні труднощі, зокрема внаслідок втрати домівок, соціальної ізоляції та адаптації до нових умов. Вивчення досвіду ВПО дозволяє глибше зрозуміти специфіку впливу війни на якість життя людей, що пережили травми переміщення, втрату ресурсів та необхідність адаптації до нових соціальних умов.

Час проведення опитування. Опитування було проведено в період вересня-жовтня 2024 року, коли початковий стрес від війни вже набув хронічного характеру для багатьох людей, а також коли люди почали адаптуватися до нових умов, переживши значну кількість травматичних подій. Вивчення саме цього періоду дає можливість зрозуміти довготривалі ефекти війни на психічне та фізичне здоров'я, адаптацію та соціальні зв'язки.

Кількість респондентів. Вибірка з 80 осіб є оптимальною для отримання надійних даних, що дозволяють вивчити різні аспекти якості життя особистості в умовах війни. Дана кількість респондентів дозволяє забезпечити достатню репрезентативність вибірки для подальшого аналізу та узагальнення результатів.

Загалом, обрані критерії відбору респондентів забезпечують глибоке та всебічне дослідження якості життя в умовах війни, враховуючи різні соціальні, демографічні та психологічні фактори, що сприяють максимальній точності та релевантності результатів дослідження.

2.1.2. Опис вибірки емпіричного дослідження

Критерії відбору респондентів у дослідженні визначалися на основі певних демографічних та соціальних характеристик, що дозволили отримати репрезентативні результати для аналізу впливу війни на якість життя особистості. Опитування проводилося протягом вересня-жовтня 2024 року на базі Поліського національного університету в місті Житомир, в якому взяли участь 80 осіб. Серед респондентів були студенти та викладачі університету, що дозволило дослідити різні соціальні та професійні групи. Основні критерії представлені у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Критерії вибірки

Критерій	Опис
Вік	18-40 років
Стать	75% жінок, 25% чоловіків
Соціальний статус	Студенти та викладачі Поліського національного університету
Регіон проживання	ВПО з Херсонської, Миколаївської та Харківської областей; місцеві жителі Житомира
Час проведення опитування	Вересень-жовтень 2024 року
Кількість респондентів	80 осіб
Групи респондентів	Студенти та викладачі університету, серед яких були ВПО з постраждалих регіонів

Вік респондентів варіювався від 18 до 40 років, що дозволило зібрати дані як від молодих людей, так і від осіб середнього віку, які пережили наслідки війни та адаптуються до нових умов. Соціальний статус респондентів був різноманітним, оскільки серед учасників були як місцеві жителі, так і внутрішньо переміщені особи (ВПО), що переїхали з Херсонської, Миколаївської та Харківської областей, тобто з регіонів, які постраждали від активних бойових дій, що дало можливість врахувати специфічні переживання та труднощі, які виникають у людей, що пережили збройний конфлікт та були змушені покинути свої домівки.

Стосовно статевого розподілу, серед респондентів переважали жінки – 75%, тоді як 25% складали чоловіки. Такий розподіл дозволяє оцінити вплив війни на якість життя з гендерної точки зору, оскільки жінки та чоловіки можуть переживати психологічні та соціальні наслідки війни по-різному.

Таким чином, відбір респондентів здійснювався з урахуванням важливих соціальних і демографічних факторів, що дозволяють отримати об'єктивні та репрезентативні результати для аналізу впливу війни на якість життя різних категорій населення.

2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію та процедури проведення емпіричного дослідження

2.2.1. Етапи та умови проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, яке проводилось з метою вивчення якості життя особистості в умовах війни, включало кілька послідовних етапів. Кожен етап мав чітко визначену мету, інструменти для збору даних та умови для проведення, що забезпечувало надійність і валідність отриманих результатів.

Підготовчий етап є важливим етапом у проведенні емпіричного дослідження, оскільки на цьому етапі визначаються основні питання, методи збору даних та інструменти для аналізу, що забезпечує надійність і валідність результатів подальшого дослідження.

Другим важливим завданням підготовчого етапу було визначення інструментів, які дозволяють провести глибокий аналіз якості життя, зокрема оцінити фізичний, психологічний і соціальний аспекти життя респондентів. Для цього був обраний набір психодіагностичних інструментів, що включав як загальні шкали для оцінки якості життя, так і спеціалізовані тести для оцінки конкретних психологічних проблем, спричинених війною.

На підготовчому етапі були визначені основні наукові питання, сформульовані гіпотези та обрані відповідні інструменти для збору даних, що створило надійний фундамент для подальшого проведення дослідження, яке

дозволить детально вивчити, як війна впливає на якість життя особистості та які фактори визначають даний вплив.

Підбір респондентів та організація збору даних є критичним для забезпечення коректності та надійності дослідження, оскільки від правильності вибору респондентів і організації збору даних залежить валідність результатів. Підбір респондентів здійснювався з урахуванням чітко визначених критеріїв, а також організації ефективного збору інформації, щоб забезпечити репрезентативність вибірки та її відповідність дослідницьким питанням.

Підбір респондентів на цьому етапі проводився з огляду на визначені раніше критерії, що включають вік, стать, соціальний статус і регіон проживання. Для забезпечення точності результатів було використано метод цільового відбору, при якому респонденти обиралися не випадковим чином, а на основі їх відповідності певним соціально-демографічним характеристикам, що дозволяло дослідити конкретні групи населення, які зазнали впливу війни.

Метод цільового відбору дозволив забезпечити репрезентативність вибірки для дослідження, адже всі респонденти мали спільний контекст – досвід війни, переживання стресових ситуацій, зокрема внутрішньої переселеності або безпосереднього перебування в постраждалих від війни регіонах. Зібрані дані дозволили отримати вичерпну картину того, як війна впливає на різні соціальні групи з точки зору фізичного, психологічного та соціального здоров'я.

Збір даних проводився з метою виявлення різних аспектів якості життя респондентів в умовах війни, а також для оцінки впливу стресу, тривожності, депресії та інших психологічних факторів на загальний стан особистості. Даний етап був важливим для отримання конкретних даних, що допомогли б підтвердити або спростувати висунуті гіпотези.

Перед початком збору даних було проведено додаткове тестування інструментів збору даних, зокрема анкет та психодіагностичних тестів, що допомогло перевірити їх на зручність та ефективність для цільової аудиторії – студентів та викладачів, які пережили або стали свідками наслідків війни.

Психодіагностичні інструменти були ретельно перевірені на чіткість формулювань запитань та їх відповідність обраному контексту (війна, стрес, емоційний стан).

Після завершення збору даних розпочався етап їх детального аналізу, що став важливою частиною процесу дослідження, оскільки саме він дозволяє отримати конкретні результати та висновки, що відповідають на поставлені дослідницькі питання. Для досягнення об'єктивності, точності та наукової достовірності результатів було застосовано кілька етапів аналізу, включаючи перевірку валідності та надійності даних, а також використання статистичних методів для їх обробки.

Після проведення статистичного аналізу були сформульовані висновки щодо досліджуваних аспектів. Інтерпретація результатів базувалася на співвідношенні статистичних показників з теоретичними припущеннями та гіпотезами дослідження.

На основі отриманих результатів був складений звіт, що включав не лише статистичні висновки, а й рекомендації щодо поліпшення якості життя осіб, які пережили наслідки війни. Рекомендації були спрямовані на підвищення емоційної стійкості, адаптації до стресу та підтримки психічного здоров'я, зокрема через впровадження програм психологічної підтримки, поліпшення доступу до медичних та соціальних послуг.

На першому етапі важливо визначити, яку саме групу осіб буде досліджено, та які методи психодіагностики будуть використані для оцінки якості їхнього життя в умовах війни. Формування вибірки полягає у виборі учасників з різних соціальних і демографічних груп, таких як військові, мирні жителі, біженці, внутрішньо переміщені особи та соціально уразливі категорії, наприклад, люди з інвалідністю, літні особи або діти. Вибірка повинна бути репрезентативною, щоб результати дослідження можна було екстраполювати на більшу популяцію. Важливо також визначити критерії відбору, такі як вік, стать, соціальний статус, досвід участі у війні або травматичних подіях, адже це може впливати на переживання і реакції осіб.

Обсяг вибірки також є ключовим аспектом цього етапу, оскільки для достовірності результатів необхідно мати достатню кількість учасників у кожній з груп. Кількість учасників залежить від ресурсів та конкретної мети дослідження. Під час формування вибірки слід також враховувати різні соціальні, культурні та психологічні особливості, що можуть впливати на процес збору даних та їх інтерпретацію.

Після визначення вибірки важливо підібрати психодіагностичні методики, які дозволяють адекватно виміряти основні аспекти якості життя в умовах війни.

Другий етап полягає у зборі даних від учасників дослідження, що може бути зроблено за допомогою різних методів в залежності від доступних ресурсів і безпекових умов. Один із основних методів – це анкетування, яке може проводитися онлайн або в офлайн-форматі, в залежності від того, як забезпечений доступ до інтернету та мобільних технологій. Онлайн-опитування може бути зручним інструментом для збору даних у великих масштабах, особливо в умовах, коли люди можуть бути розташовані в різних регіонах. Крім того, інтерв'ю та фокус-групи можуть бути організовані для збору більш детальної інформації. Інтерв'ю можуть бути проведені вживу, якщо це дозволяють безпекові умови, або дистанційно через телефон чи інтернет-платформи.

Збір даних повинен здійснюватися згідно з етичними нормами, що включає інформовану згоду респондентів на участь у дослідженні та забезпечення конфіденційності інформації. Оскільки війна є травматичним досвідом для багатьох людей, важливо організувати збір даних таким чином, щоб не завдавати додаткового психологічного стресу учасникам. Психологічна підтримка, наприклад, консультації або допомога спеціалістів, може бути надана тим, хто переживає емоційні труднощі під час участі в дослідженні. Крім того, важливо враховувати безпекові умови, адже в деяких районах доступ до людей може бути обмежений або небезпечний, тому слід розглянути можливість збору даних дистанційно.

На цьому етапі також важливо зберігати правильну організацію збору даних, що передбачає чітке планування інтерв'ю, анкетування та організацію логістики. Для запобігання помилкам в зборі та аналізі даних необхідно мати ефективні інструменти для зберігання та обробки інформації.

Третій етап дослідження полягає в обробці та аналізі отриманих даних, а також у формулюванні висновків. Після того як дані зібрані, їх слід обробити і проаналізувати, щоб отримати об'єктивні результати, які можуть допомогти зрозуміти, як війна впливає на якість життя особистості. Кількісні дані, отримані через анкети, можуть бути оброблені за допомогою статистичних методів. Описова статистика, така як середні значення та стандартні відхилення, допомагає дізнатися загальні тенденції в групах, а порівняння різних груп за допомогою статистичних тестів дозволяє виявити суттєві відмінності між військовими, мирними жителями, біженцями та іншими категоріями учасників. Кореляційний аналіз дозволяє визначити зв'язки між різними психологічними станами, наприклад, між рівнем стресу та рівнем задоволення життям.

Якісний аналіз зібраних інтерв'ю та даних з фокус-груп передбачає виділення основних тем і патернів, що повторюються в розповідях респондентів, що може допомогти зрозуміти, як люди переживають війну, які фактори впливають на їх психічний стан і як вони справляються з травмами. Тема соціальної підтримки, адаптаційних стратегій та травматичних переживань часто є важливими аспектами такого аналізу.

На основі аналізу даних формулюються висновки, які відповідають на основні запитання дослідження, наприклад, які чинники найбільше впливають на якість життя в умовах війни, як люди адаптуються до нових реалій та які проблеми є найактуальнішими для постраждалих груп. Такі висновки можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо поліпшення психосоціальної підтримки постраждалих від війни, а також для створення програм, спрямованих на покращення якості життя людей в умовах конфлікту.

2.2.2. Огляд методик та опитувальників для проведення дослідження

Для проведення емпіричного дослідження нами було обрано низку психодіагностичних методик, а саме:

1. Шкала оцінки рівня якості життя (О.С.Чабан) (Додаток А).

Шкала оцінки якості життя, розроблена О.С. Чабаном, є методикою, що дозволяє оцінити, як події останнього місяця вплинули на загальне відчуття задоволення життям учасників. Даний інструмент є важливим для аналізу ефективності коупінг-стратегій, оскільки якість життя тісно пов'язана з психологічним благополуччям та способами адаптації до стресових ситуацій. Шкала передбачає самостійне заповнення респондентами серії запитань, що охоплюють різні аспекти їхнього життя, такі як емоційний стан, соціальні взаємодії, фізичне здоров'я і рівень незалежності. Учасникам пропонується оцінити своє задоволення за кожним з цих аспектів на шкалі від 0 до 10 балів, де 0 означає повне незадоволення, а 10 – максимальне задоволення. Підсумкова оцінка якості життя формується за сумою балів, що класифікується від «дуже низької» до «дуже високої» [57].

Дана методика є особливо цінною в умовах війни, оскільки вона дозволяє виявити не тільки очевидні проблеми, як фізичні ушкодження чи психологічні порушення, але й менш помітні аспекти, такі як вплив стресу на соціальні взаємодії чи емоційне благополуччя. Вона дає змогу науковцям та клінічним психологам оцінити рівень впорядкованості особистості в ситуаціях, коли звичні соціальні структури і підтримка можуть бути зруйновані [57].

Аналіз результатів за шкалою дозволяє виявити основні чинники, які впливають на зниження чи підвищення якості життя серед постраждалих від війни. Такий підхід дає можливість не лише оцінити загальні тенденції, а й виявити індивідуальні відмінності в сприйнятті і впорядкованості стресу. Крім того, результати шкали можуть слугувати основою для адаптації індивідуальних планів психологічної допомоги та реабілітації, створюючи цілеспрямовані стратегії коупінгу, що враховують специфічні потреби кожної особи. Таким чином, шкала оцінки якості життя є важливим інструментом для

дослідження коупінг-стратегій серед постраждалих від війни, забезпечуючи комплексний підхід до оцінки їхнього стану та підтримки [57].

2. Шкала задоволеності життям (Е. Дінер, адаптація В. Олефіра та В. Боснюка) (Додаток Б).

Шкала задоволеності життям має на меті вимірювання когнітивних переконань, що стосуються загального задоволення життям. Вона оцінює когнітивну оцінку того, наскільки життєві обставини відповідають очікуванням індивіда, і відображає загальний рівень внутрішньої гармонії та психологічного задоволення. Показник задоволеності життям має кілька взаємозв'язків з іншими аспектами суб'єктивного благополуччя та тісно пов'язаний з об'єктивними факторами, що визначають успішність життя особистості [38].

3. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка за С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова) (Додаток В).

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» включає 40 запитань, спрямованих на оцінку рівня тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Запитання тесту поділяються на чотири групи, кожна з яких відповідає певному психологічному стану: перша група (питання № 1–10) оцінює тривожність, друга група (№ 11–20) – фрустрацію, третя група (№ 21–30) – агресивність, а четверта (№ 31–40) – ригідність. Відповіді респондентів розподіляються за кожним з цих психічних станів, і на основі цього визначається частота їхнього прояву в кожній категорії [28].

4. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак) (Додаток Г).

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» був розроблений американським дослідником К. Кізом із врахуванням тривимірної моделі психічного здоров'я, яка включає частотність переживання ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя. На українській вибірці методику адаптували Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак.

Опитувальник складається з 14 запитань і оцінює три рівні психічного здоров'я: «процвітання», «помірний рівень» і «пригнічення». «Процвітання» виявляється, якщо респондент відчуває хоча б один з трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає не менше 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця або двох тижнів. «Пригнічення» діагностується, якщо респондент вказує, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного з трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) та 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, де питання 4–8 вимірюють соціальне благополуччя, а 9–14 – психологічне благополуччя). У тих, хто не потрапляє до жодної з цих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я [35].

5. Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) (Додаток Д).

Методика складається з 5 запитань і оцінює рівень психологічного благополуччя особистості [29].

Інструкція для учасників: Будь ласка, вкажіть, наскільки кожне з п'яти тверджень точно відображає ваші почуття протягом останніх двох тижнів. Зверніть увагу, що чим вищий бал, тим краще ваше самопочуття (позначте відповідну цифру).

Принцип обробки: Загальний бал визначається шляхом підсумовування відповідей на всі п'ять запитань і коливається від 0 до 25. Для отримання відсоткового значення від 0 до 100, отриманий бал множать на 4. Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому рівню благополуччя, а «100» – найвищому [29].

Рівень благополуччя визначається так:

від 0% до 40% – низький рівень,

від 41% до 62% – середній рівень,

від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

Обрані нами методики відповідають обраній нами тематиці, доступні в обробці та розумінні для нас і респондентів.

Висновки до розділу 2

Дослідження якості життя особистості в умовах війни вимагає специфічних методичних підходів, які враховують як соціальні, так і індивідуальні зміни, викликані війною. Війна є потужним стресовим чинником, який серйозно впливає на психічний та фізичний стан людини, тому важливо визначити, як ці умови змінюють різні аспекти життя. Зокрема, необхідно досліджувати не тільки загальний рівень задоволення життям, але й такі чинники, як емоційний стан, фізичне здоров'я, соціальні зв'язки, а також рівень економічної стабільності. Враховуючи ці аспекти, методи дослідження повинні бути комплексними і враховувати специфіку воєнних умов.

Психодіагностичні інструменти, такі як шкали задоволеності життям, шкали тривожності, депресії чи стресу, є важливими для вивчення психічного стану особистості. Наприклад, методики, розроблені Е. Дінером або О.С. Чабаном, дозволяють оцінити вплив війни на внутрішнє сприйняття людиною своїх життєвих обставин, її здатність адаптуватися до стресових умов, що дозволяє не лише оцінити рівень стресу чи депресії, а й зрозуміти, як змінюється здатність людини до соціальної взаємодії і підтримки.

Важливо також застосовувати як кількісні, так і якісні методи збору даних. Кількісні методи дають можливість отримати чітке вимірювання рівня тривожності, депресії, фізичного та психологічного благополуччя, а також вивчити соціальну підтримку, доступ до медичних послуг та відновлення життєвих ресурсів. Якісні методи, зокрема інтерв'ю та наративний аналіз, дозволяють глибше вивчити переживання людей, розуміння ними стресу та адаптації до нових умов.

Динамічний підхід є ще одним важливим аспектом дослідження, оскільки війна не є статичним явищем. Тому необхідно здійснювати дослідження на

різних етапах конфлікту, що дає змогу простежити зміни в психічному та фізичному благополуччі особистості в часі, а також визначити, які чинники впливають на відновлення або погіршення якості життя.

Методики дослідження повинні бути адаптовані до специфічних умов війни, що означає, що стандартні шкали і методи можуть потребувати коригувань для врахування ситуацій, таких як переміщення населення, втрати родини, травми, відсутність медичних послуг чи інших ресурсів, що характерні для воєнних умов. Важливо також, щоб під час збору даних забезпечувалася безпека респондентів, оскільки війна може бути джерелом додаткового стресу та емоційного навантаження.

Етичні аспекти є важливими в дослідженні якості життя в умовах війни. Участь у таких дослідженнях може бути емоційно виснажливою для респондентів, тому необхідно створити безпечну атмосферу для збору даних, а також забезпечити конфіденційність і підтримку для осіб, які пережили серйозні стреси чи травми.

Отже, дослідження якості життя в умовах війни не тільки дозволяє оцінити поточний стан людей, але й дає можливість розробити стратегії для психологічної допомоги та реабілітації, що може включати розробку індивідуальних планів психотерапевтичної підтримки, адаптацію коупінг-стратегій та організацію соціальної допомоги для відновлення соціальних зв'язків. Методичні підходи до дослідження якості життя в умовах війни повинні бути комплексними, чутливими до специфіки ситуації та націленими на підтримку постраждалих осіб у їх відновленні.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Результати дослідження якості життя особистості в умовах війни

3.1.1. Опис основних результатів дослідження якості життя в умовах війни

Першочергово нами було проведено шкалу оцінки рівня якості життя. Отримані показники представлені у вигляді рис. 3.1.

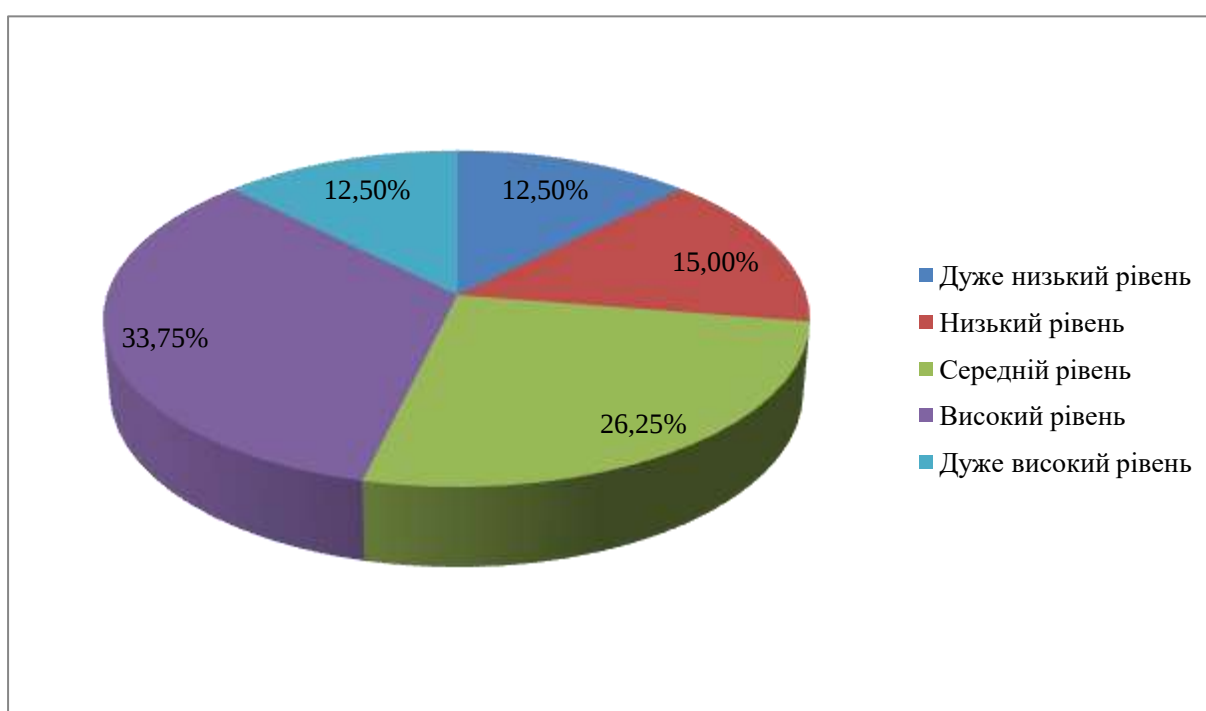


Рис. 3.1. Показники рівня якості життя

Показники рівня якості життя відображають стан задоволення людиною своїми життєвими умовами і ресурсами, а також її здатність адаптуватися до зовнішніх викликів. Така система класифікації дозволяє оцінити стан благополуччя населення через різні категорії, починаючи від критично низького рівня і закінчуючи максимально високим.

Дуже низький рівень якості життя, що охоплює 12,5% осіб, вказує на глибокі проблеми у різних сферах, які значно знижують задоволення життям. Люди цієї категорії часто стикаються з важкими обставинами, такими як

поганий фізичний стан, емоційний стрес, відсутність підтримки або значні економічні труднощі. Вони можуть відчувати серйозне незадоволення своїм життям і потребують комплексної підтримки для покращення умов.

Низький рівень, який становить 15%, свідчить про наявність суттєвих труднощів, але вони є менш вираженими, ніж у попередній категорії. Люди з низьким рівнем якості життя можуть відчувати незадоволення лише у певних аспектах, таких як робота, здоров'я або міжособистісні стосунки. Такі труднощі створюють помітний вплив на їхнє загальне благополуччя, але не є настільки руйнівними.

Середній рівень, що охоплює найбільшу частку, а саме 26,25%, характеризується задовільним станом життєвих умов. Люди цієї категорії здебільшого справляються зі своїми викликами, однак їхній рівень благополуччя не є оптимальним. Їхнє життя може бути стабільним, але без відчуття повного комфорту чи досягнення максимальних результатів. Для досягнення вищого рівня задоволеності їм часто потрібні додаткові ресурси або зміни в окремих аспектах.

Високий рівень якості життя, що становить 33,75%, відображає значне задоволення життям. Люди з цієї категорії здебільшого мають гармонійний емоційний стан, стабільне фізичне здоров'я, міцні соціальні зв'язки та почуття самореалізації. Їхній адаптаційний потенціал дозволяє ефективно долати труднощі, а також підтримувати позитивний життєвий настрій.

Дуже високий рівень, який стосується 12,5% осіб, демонструє найвищий ступінь задоволення життям. Такі люди перебувають у стані максимального благополуччя, яке охоплює всі аспекти: емоційне, фізичне, соціальне та економічне. Вони не лише успішно адаптуються до змін, але й досягають гармонії та реалізації своїх життєвих цілей.

Отже, за результатами оцінки якості життя більшість учасників належить до середнього та високого рівнів благополуччя. Зокрема, 26,25% респондентів демонструють середній рівень якості життя, що свідчить про задовільний стан їхнього життєвого комфорту, хоча й без відчуття повного гармонійного

благополуччя. Найбільша частка, а саме 33,75%, вказує на високий рівень якості життя, що відображає значне задоволення життям, стійкість до стресів і загальну життєву стабільність.

Результати щодо рівня задоволеності життям представлені у вигляді рис. 3.2.

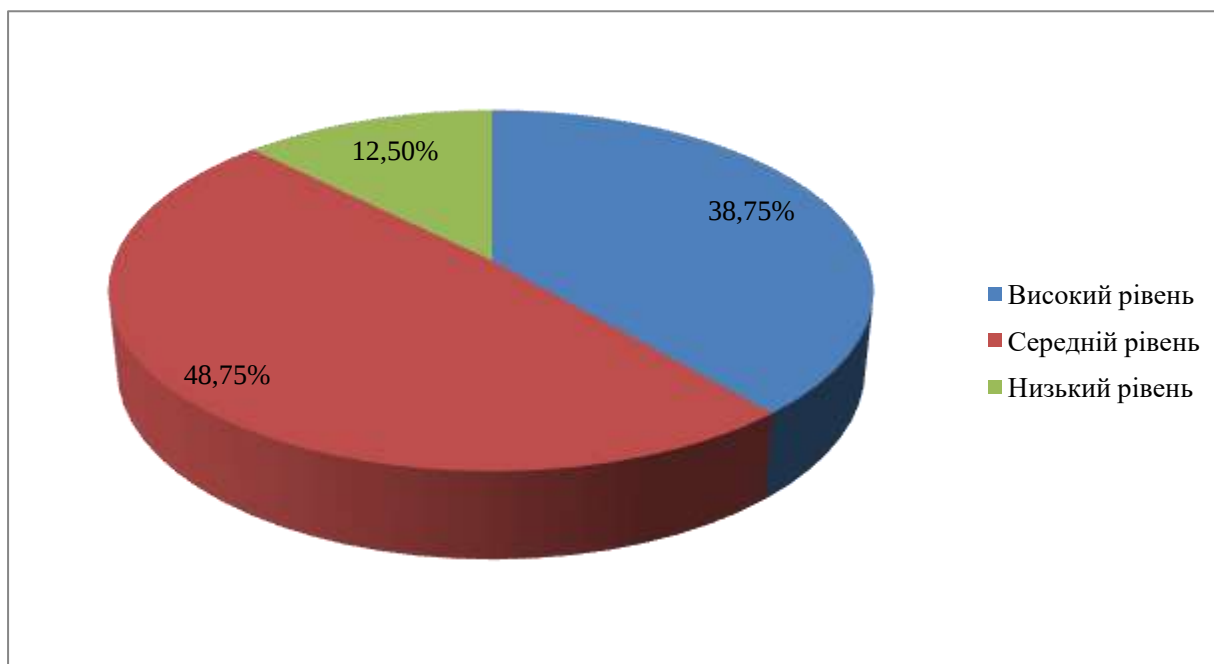


Рис. 3.2. Показники рівня задоволеності життям

Рівень задоволеності життям відображає суб'єктивне сприйняття людиною свого становища, відповідність очікуванням та загальне почуття благополуччя. Результати показали, що більшість учасників перебувають у категоріях середнього та високого рівнів задоволеності життям, а частка людей із низькими показниками є помітно меншою.

Найбільша частка респондентів, а саме 48,75%, демонструють середній рівень задоволеності життям, що вказує на те, що, хоча їхні очікування від життя частково реалізовані, вони не відчують повного задоволення. Такі люди можуть оцінювати окремі аспекти свого життя позитивно, але при цьому відчувати дефіцит гармонії чи успіху в інших.

На високий рівень задоволеності життям вказують 38,75% учасників, що є позитивним показником. Дана група демонструє значну відповідність своїх життєвих обставин очікуванням, що супроводжується відчуттям внутрішньої

гармонії, оптимізму та задоволення. Такі люди здебільшого адаптовані до свого середовища, мають позитивний емоційний стан та відчуття контролю над своїм життям.

Водночас 12,5% респондентів мають низький рівень задоволеності життям, що свідчить про значні розбіжності між їхніми очікуваннями та реальністю, що може спричиняти дискомфорт, емоційне напруження та незадоволеність різними аспектами життя. Такі показники вказують на необхідність психологічної підтримки або змін у життєвих умовах для поліпшення їхнього стану.

Отже, результати демонструють переважання середнього і високого рівнів задоволеності життям, що є позитивним свідченням стабільності та відносного благополуччя учасників дослідження. Проте помітна частка осіб із низьким рівнем задоволеності акцентує увагу на необхідності цілеспрямованої допомоги для поліпшення їхнього життєвого стану.

Наступним кроком було проведення опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності». Отримані результати представлені у низці рисунків.

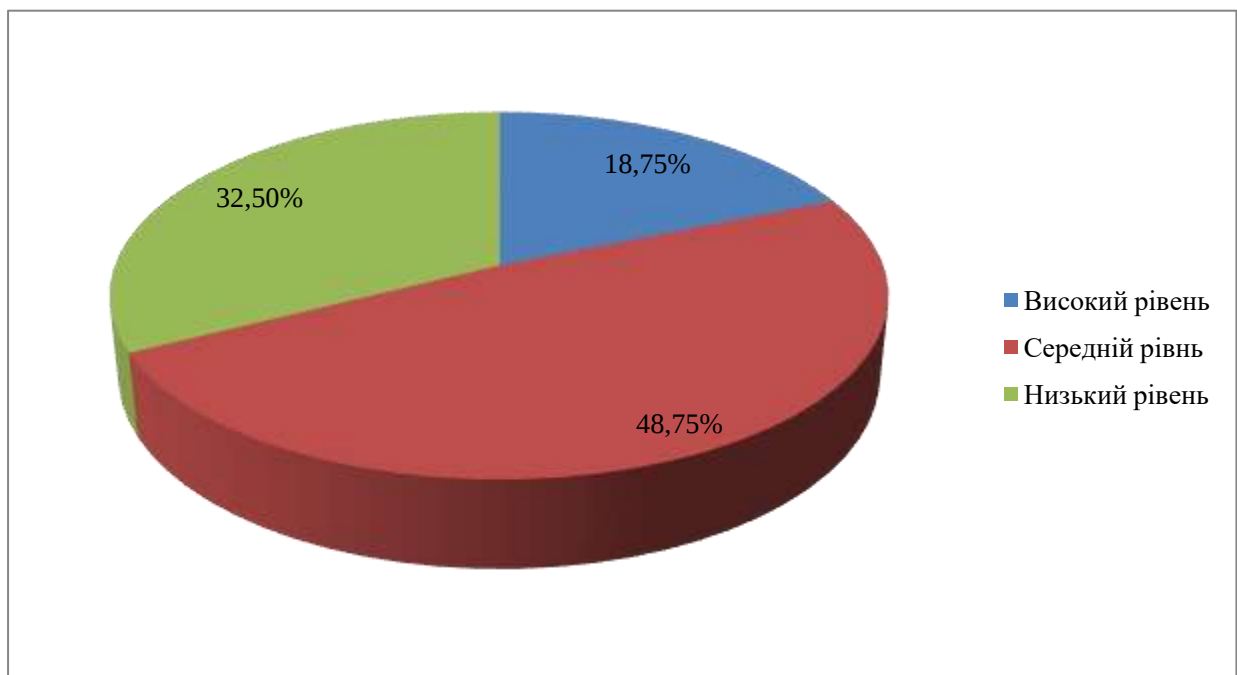


Рис. 3.3. Показники рівня тривожності

Рівень тривожності відображає ступінь емоційної напруженості, переживань і відчуття небезпеки, які відчують люди у відповідь на життєві обставини. Отримані результати свідчать про те, що середній рівень тривожності є домінуючим серед учасників, тоді як частки осіб із високим і низьким рівнями тривожності суттєво відрізняються.

Найбільша частка респондентів, а саме 48,75%, демонструють середній рівень тривожності, що вказує на те, що ці люди час від часу стикаються з напруженістю чи хвилюванням, але ці стани є епізодичними і не чинять значного впливу на їхню повсякденну діяльність. Середній рівень тривожності є типовим для умов нестабільності або невизначеності, коли людина реагує на виклики із помірним ступенем емоційного включення.

Низький рівень тривожності зафіксовано у 32,5% учасників. Дана група характеризується спокоєм, емоційною стабільністю та здатністю ефективно долати стресові ситуації. Їхні реакції на потенційні загрози є помірними і контрольованими, що дозволяє зберігати баланс у складних життєвих обставинах.

Високий рівень тривожності виявлено у 18,75% респондентів. Дана група відчуває значний емоційний дискомфорт, постійне напруження і тривогу, які можуть негативно впливати на їхню психологічну рівновагу і здатність приймати раціональні рішення. Для цих людей характерні часті переживання і складнощі з адаптацією до змін, що може потребувати додаткової уваги з боку фахівців.

Загалом результати свідчать, що більшість учасників мають середній або низький рівень тривожності, що вказує на відносно помірну емоційну стабільність у вибірці. Водночас майже п'ята частина осіб із високим рівнем тривожності потребує спеціальної підтримки для подолання надмірного емоційного напруження та поліпшення адаптивних можливостей.

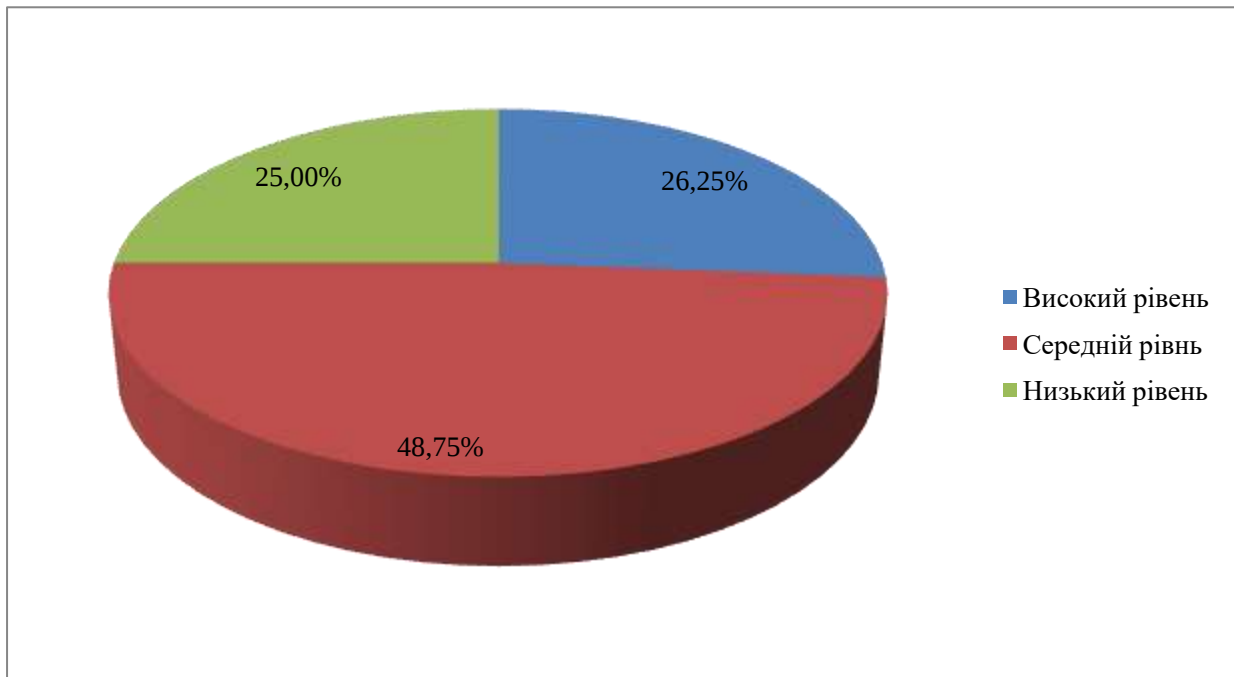


Рис. 3.4. Показники рівня фрустрації

івень фрустрації відображає інтенсивність переживання людиною незадоволених потреб, невдач або перешкод на шляху до досягнення цілей. За отриманими даними, більшість учасників демонструють середній рівень фрустрації, тоді як частка осіб із високим і низьким рівнями майже однакова.

Найбільша група респондентів, що становить 48,75%, має середній рівень фрустрації, що вказує на те, що ці люди періодично стикаються з труднощами або обмеженнями, які викликають емоційний дискомфорт. Проте такі переживання не є постійними або критичними, і в більшості випадків учасники здатні адаптуватися до ситуації або знайти способи її вирішення.

Високий рівень фрустрації зафіксовано у 26,25% учасників. Дана група відчуває сильний емоційний стрес у зв'язку з неможливістю реалізувати свої потреби або досягти бажаних цілей. Для них характерні сильні переживання, почуття безпорадності або розчарування, які можуть негативно впливати на загальний стан благополуччя та здатність приймати конструктивні рішення.

Низький рівень фрустрації виявлено у 25% учасників, що свідчить про те, що ці люди здебільшого відчуваються задоволеними, не відчувають значних перешкод у досягненні своїх цілей і здатні легко адаптуватися до мінливих

обставин. Їхній емоційний стан залишається стабільним навіть у складних ситуаціях.

Отже, більшість учасників демонструють середній рівень фрустрації, що є ознакою відносно стабільного емоційного стану за наявності певних викликів. Водночас високий рівень, виявлений у чверті респондентів, свідчить про потребу у додатковій увазі до цієї групи, оскільки інтенсивні фрустраційні переживання можуть негативно позначатися на їхньому життєвому функціонуванні.

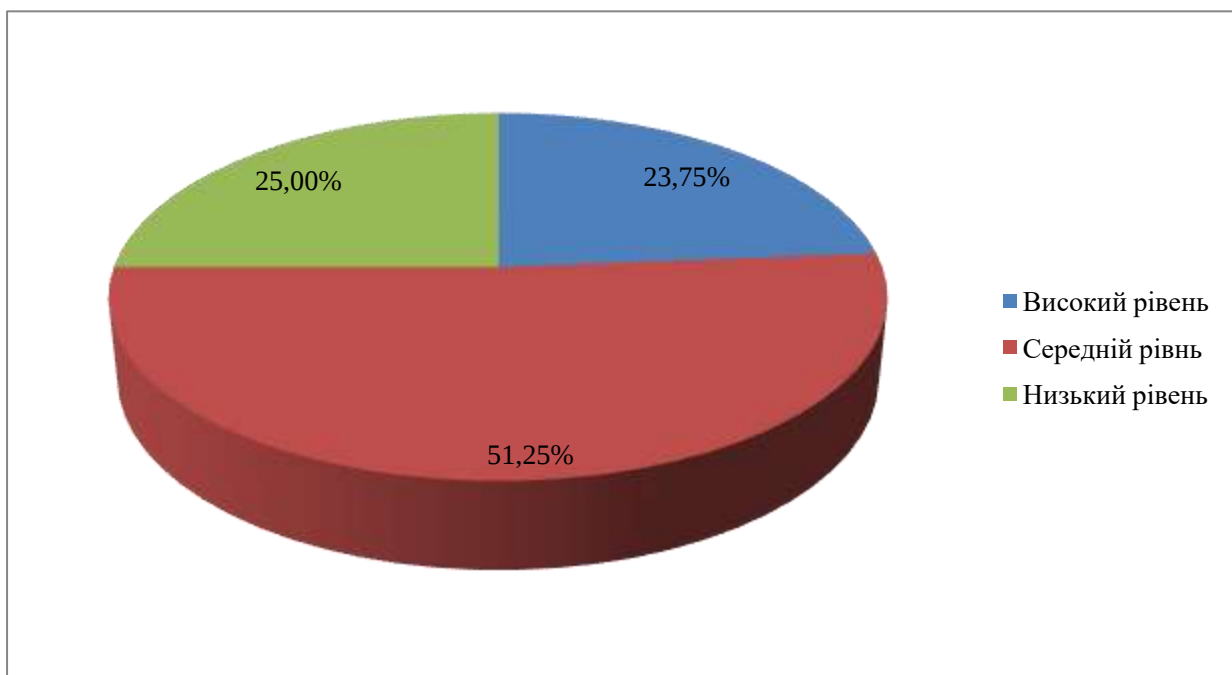


Рис. 3.5. Показники агресивності

Рівень агресивності відображає інтенсивність проявів негативних емоцій, спрямованих на інших людей або на обставини, які сприймаються як загроза чи перешкода. За отриманими даними, середній рівень агресивності є найпоширенішим серед учасників, тоді як високий і низький рівні розподілені майже порівну.

Найбільша частка респондентів, що становить 51,25%, демонструють середній рівень агресивності, що вказує на те, що такі прояви агресивної поведінки є в основному контрольованими і залежать від ситуаційних чинників. Люди з цим рівнем зазвичай можуть утримувати негативні емоції в межах, які не заважають їхнім взаєминам і соціальній адаптації.

Високий рівень агресивності, що виявлений у 23,75% учасників, свідчить про наявність сильного емоційного напруження, яке часто знаходить вихід у формі конфліктів, вербальної або, у рідких випадках, фізичної агресії. Дана група може зазнавати труднощів із контролем емоцій, особливо у стресових чи провокуючих ситуаціях.

Низький рівень агресивності, зафіксований у 25% респондентів, характеризується відсутністю значних негативних реакцій на подразники. Такі люди зберігають спокій у складних ситуаціях, рідко виявляють агресію і загалом демонструють високу емоційну стійкість.

Отже, переважання середнього рівня агресивності свідчить про відносну емоційну контрольованість учасників. Водночас високий рівень, що стосується майже чверті респондентів, вказує на потребу у втручаннях для запобігання можливим деструктивним проявам емоцій у цієї групи.

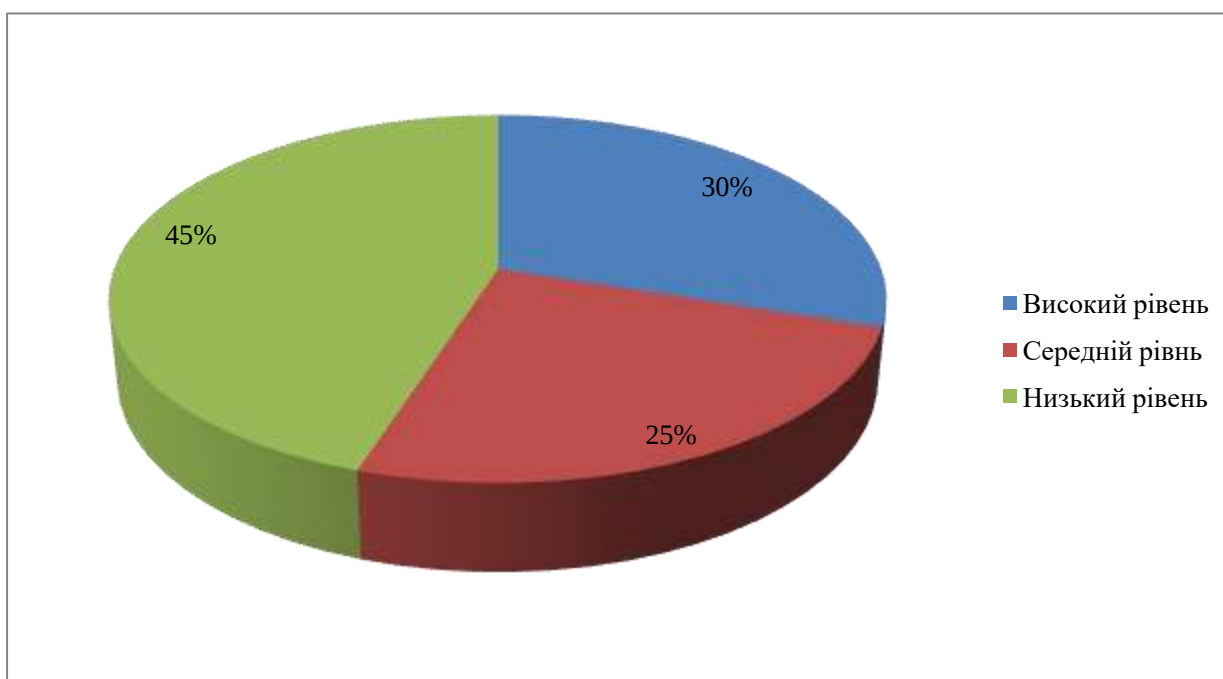


Рис. 3.6. Показники ригідності

Рівень ригідності характеризує здатність особистості адаптуватися до змін, гнучкість мислення та поведінки, а також сприйняття нових обставин. Отримані результати свідчать про переважання низького рівня ригідності серед учасників, тоді як високий рівень також займає суттєву частку, а середній є менш вираженим.

Найбільша частка респондентів, 45%, демонструють низький рівень ригідності, що вказує на високу гнучкість і здатність до адаптації в умовах змін. Люди з таким рівнем ригідності, як правило, відкриті до нових ідей, швидко пристосовуються до нових ситуацій і ефективно долають стресові виклики.

Високий рівень ригідності, виявлений у 30% учасників, свідчить про труднощі з адаптацією та стійкість до змін. Такі люди, як правило, тяжіють до збереження звичних умов і мають складнощі з прийняттям нових ідей або змін. Висока ригідність може призводити до емоційного напруження та конфліктів, особливо в умовах стресу або невизначеності.

Середній рівень ригідності, зафіксований у 25% учасників, характеризує осіб, які частково адаптивні, але можуть мати певні складнощі в окремих обставинах. Дана група здатна долати зміни, але не завжди проявляє гнучкість і відкритість на достатньому рівні.

Отже, більшість учасників мають низький або середній рівень ригідності, що свідчить про загальну здатність до адаптації та прийняття змін. Водночас значна частка осіб із високим рівнем ригідності вказує на необхідність підтримки цієї групи для зниження емоційної напруженості та підвищення гнучкості у сприйнятті нових умов.

Наступним кроком було проведення опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма». Отримані показники представлені у вигляді таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Показники стабільності психічного здоров'я

	Відсоткове значення
Процвітання	38,75%
Помірний рівень	42,5%
Пригнічення	18,75%

Рівень стабільності психічного здоров'я демонструє загальне емоційне і психологічне благополуччя особистості, зокрема її здатність долати стрес, підтримувати позитивний настрій і функціонувати у складних умовах. За

отриманими даними, найбільша частка респондентів перебуває на помірному рівні психічного здоров'я, тоді як процвітання й пригнічення займають відповідно меншу, але суттєву частку.

Процвітання, яке виявлене у 38,75% учасників, свідчить про високий рівень психічного здоров'я. Особи, що належать до цієї групи, демонструють оптимізм, емоційну стабільність та позитивне ставлення до життя. Вони мають добру адаптивність, активно використовують ресурси для подолання труднощів і загалом почуваються гармонійно навіть у складних обставинах.

Помірний рівень психічного здоров'я, зафіксований у 42,5% респондентів, є найбільш поширеним, що свідчить про те, що ці люди мають достатній рівень психологічного благополуччя, але їхній стан може бути нестабільним у стресових ситуаціях. Вони справляються із повсякденними викликами, але можуть потребувати підтримки для досягнення вищого рівня психічного здоров'я.

Пригнічення, виявлене у 18,75% учасників, відображає низький рівень стабільності психічного здоров'я. Дана група зазнає значних труднощів у подоланні стресу, характеризується емоційною вразливістю, низьким рівнем задоволеності життям і відчуттям безпорадності. Такі особи потребують додаткової уваги і, можливо, професійної допомоги для поліпшення їхнього психічного стану.

Отже, більшість респондентів демонструють помірний або високий рівень стабільності психічного здоров'я, що вказує на загальну адаптивність та психологічну стійкість вибірки. Водночас майже п'ята частина учасників із низьким рівнем психічного здоров'я потребує особливої уваги, щоб уникнути негативних наслідків для їхнього благополуччя.

Отримані показники щодо індексу благополуччя представлені у вигляді рис. 3.7.

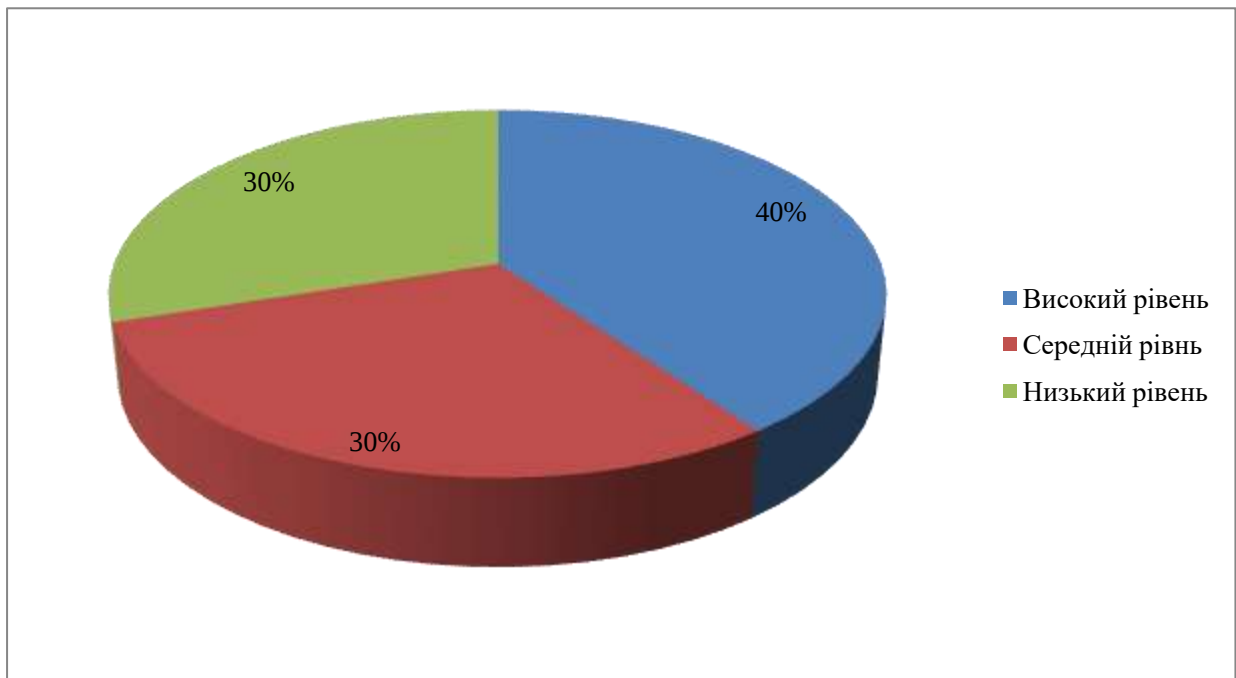


Рис. 3.7. Показники благополуччя

Рівень благополуччя відображає загальний стан задоволеності життям, емоційної рівноваги та гармонії, а також здатності ефективно адаптуватися до життєвих умов. Згідно з отриманими даними, переважає високий рівень благополуччя, тоді як середній і низький рівні розподілені порівну.

Високий рівень благополуччя, що спостерігається у 40% респондентів, свідчить про те, що ці люди відчувають емоційну стабільність, задоволеність життям і гармонію. Вони мають позитивне сприйняття власного стану, успішно адаптуються до змін і демонструють високий рівень стійкості до стресу.

Середній рівень благополуччя, який виявлений у 30% учасників, характеризує осіб із помірним рівнем задоволеності життям. Дана група демонструє здатність до адаптації, але їхнє благополуччя залежить від зовнішніх факторів, таких як соціальна підтримка чи умови довкілля. У певних ситуаціях вони можуть відчувати труднощі з підтриманням позитивного емоційного стану.

Низький рівень благополуччя, зафіксований також у 30% респондентів, вказує на незадоволення життям, емоційну нестабільність і труднощі у впорядкованості зі стресом. Люди в цій групі можуть відчувати виснаження,

знижений настрій і тривожність, що свідчить про необхідність зовнішньої допомоги або підтримки.

Отже, найбільша частка учасників демонструє високий рівень благополуччя, що свідчить про їхню здатність зберігати позитивний стан навіть у складних умовах. Водночас третина респондентів із низьким рівнем благополуччя потребує уваги, спрямованої на покращення їхнього психологічного стану. Середній рівень благополуччя свідчить про потенціал для зростання, який може бути реалізований за сприятливих умов.

3.1.2. Оцінка рівня впливу психоемоційного стану на загальну якість життя

Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними параметрами нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Отримані показники представлені у вигляді кореляційних плеяд.



Рис. 3.8. Кореляційна плеяда взаємозв'язку якості життя із задоволеністю життям, тривожністю, агресивністю. *Примітка: червона лінія – негативна кореляція, зелена – позитивна; пряма лінія – зв'язок на рівня 0.1, пунктирна – 0.05, подвійна – 0.01.*

Взаємозв'язок між якістю життя та іншими психологічними показниками, такими як задоволеність життям, тривожність і агресивність, є важливим для розуміння того, як різні аспекти психологічного стану впливають на загальний стан особистості.

Відповідно до отриманих даних, існує слабкий, але позитивний зв'язок між якістю життя і задоволеністю життям, що означає, що чим вищий рівень задоволеності життям, тим вищим є показник якості життя. Люди, які відчують більше задоволення своїм життям, зазвичай мають кращі загальні умови життя, більш високу соціальну підтримку і емоційну стабільність, що, у свою чергу, підвищує їхню якість життя. Такий взаємозв'язок може вказувати на те, що задоволеність життям є важливим фактором у досягненні загального благополуччя.

Взаємозв'язок між якістю життя і тривожністю є негативним, але слабким, що свідчить про те, що чим вищий рівень тривожності, тим нижче зазвичай оцінюється якість життя. Тривожність, що є відображенням постійного емоційного напруження, страху або переживань, може значно впливати на здатність індивіда насолоджуватися життям та справлятися з щоденними викликами. Зростання тривожності часто призводить до зниження рівня задоволення життям і може погіршити загальну якість життя.

Існує також негативний взаємозв'язок між якістю життя та агресивністю, причому цей зв'язок є середнім за силою. Люди з високим рівнем агресивності часто мають складнощі в соціальних взаємодіях, конфліктні ситуації та емоційну нестабільність, що може знижувати їхнє загальне задоволення життям. Агресивна поведінка, пов'язана з порушенням міжособистісних зв'язків, може знижувати якість життя, оскільки конфлікти і стреси, викликані агресією, зазвичай мають руйнівний вплив на психічне благополуччя і соціальну інтеграцію особистості.

Отже, якості життя мають важливу залежність від рівня задоволеності життям, тривожності та агресивності. Позитивні емоції, зокрема задоволення життям, сприяють підвищенню якості життя, тоді як високий рівень тривожності та агресивності, навпаки, негативно впливають на загальне благополуччя і стійкість особистості.

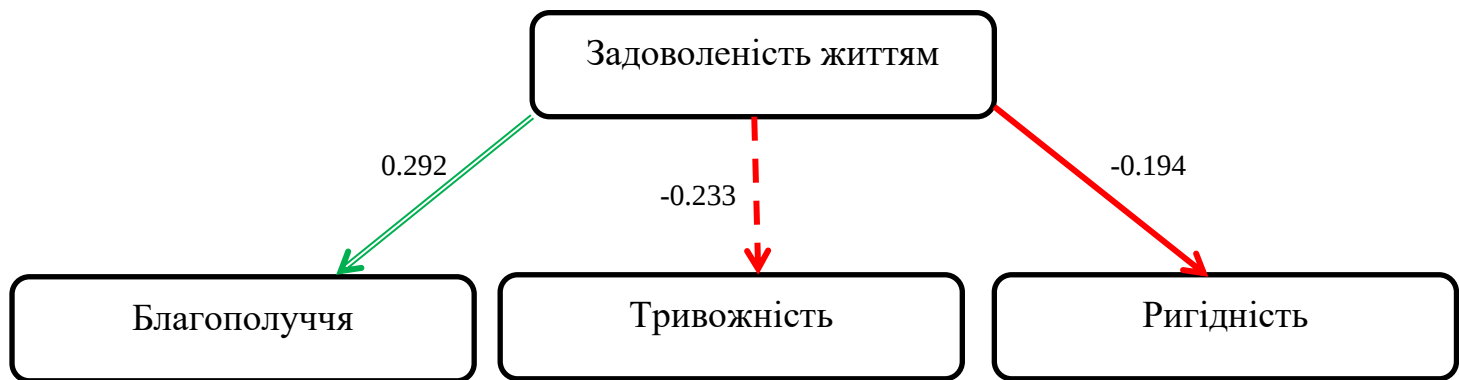


Рис. 3.9. Кореляційна плеяда взаємозв'язку задоволеності життям із благополуччям, тривожністю, ригідністю. *Примітка: червона лінія – негативна кореляція, зелена – позитивна; пряма лінія – зв'язок на рівня 0.1, пунктирна – 0.05, подвійна – 0.01.*

Взаємозв'язок між задоволеністю життям і іншими психологічними показниками, такими як благополуччя, ригідність і тривожність, відображає, як різні аспекти психічного стану впливають на сприйняття та оцінку власного життя.

Між задоволеністю життям і благополуччям існує помірно сильний позитивний зв'язок, що свідчить про те, що чим більше людина відчуває загальне благополуччя, тим вищий рівень її задоволеності життям. Особи з високим рівнем благополуччя, які переживають емоційну гармонію, соціальну підтримку та психологічну стабільність, зазвичай оцінюють своє життя як більш задовільне. Такий зв'язок вказує на важливість загального психоемоційного стану як основи для відчуття щастя і задоволення своїм життям.

Задоволеність життям має слабкий негативний зв'язок з ригідністю, що означає, що люди з високим рівнем ригідності зазвичай мають нижчий рівень задоволеності життям. Ригідність, або схильність до неготовності змінювати свої уявлення і стратегії, може призвести до труднощів у адаптації до змін, що відбуваються у житті, що може обмежити особистісний розвиток, погіршити соціальні взаємодії та знизити рівень задоволення життям. Люди з високою ригідністю можуть бути менш задоволені своїм життям через труднощі в адаптації до нових умов або проблем, що виникають.

Між задоволеністю життям і тривожністю існує негативний взаємозв'язок, що вказує на те, що з підвищенням рівня тривожності зазвичай знижується задоволення життям. Тривожність пов'язана з емоційною нестабільністю, постійними переживаннями і занепокоєнням, що може значно вплинути на здатність насолоджуватися життям. Люди з високим рівнем тривожності часто переживають стрес, що обмежує їхнє задоволення різними аспектами життя, такими як соціальні взаємодії, професійні досягнення чи особисті стосунки.

Отже, задоволеність життям має позитивну залежність від благополуччя, що підтверджує важливість емоційної стабільності та гармонії для загального відчуття щастя. Водночас високий рівень ригідності і тривожності негативно впливають на задоволення життям, оскільки ці фактори знижують здатність адаптуватися до змін і справлятися зі стресами, що виникають у повсякденному житті.

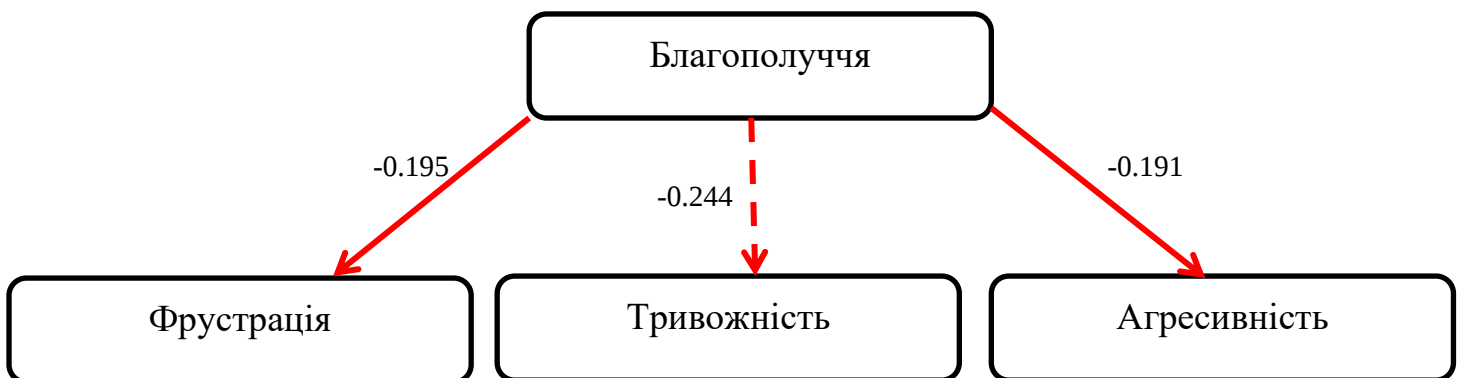


Рис. 3.10. Кореляційна плеяда взаємозв'язку благополуччя із фрустрацією, тривожністю, агресивністю. *Примітка: червона лінія – негативна кореляція, зелена – позитивна; пряма лінія – зв'язок на рівня 0.1, пунктирна – 0.05, подвійна – 0.01.*

Взаємозв'язок між благополуччям і іншими психологічними показниками, такими як фрустрація, тривожність і агресивність, відображає, як ці фактори впливають на загальну емоційну стабільність та сприйняття особистістю свого життя.

Між благополуччям і фрустрацією існує слабкий негативний зв'язок, що означає, що високий рівень фрустрації, пов'язаний із незадоволенням і

невизначеністю, знижує рівень благополуччя. Люди, які переживають часті фрустрації, зазвичай мають більше труднощів у досягненні своїх цілей або адаптації до змін, що знижує їх емоційну стабільність і благополуччя. Таким чином, фрустрація негативно впливає на загальний стан особистості, погіршуючи її здатність відчувати щастя та задоволення життям.

Між благополуччям і тривожністю існує помірний негативний зв'язок, що означає, що з підвищенням рівня тривожності загальний рівень благополуччя знижується. Тривожність, яка часто проявляється у вигляді стресу, хвилювання або неспокою, зазвичай впливає на емоційну рівновагу та здатність особистості відчувати себе задоволеною своїм життям. Чим вище рівень тривожності, тим складніше людині справлятися з життєвими труднощами та підтримувати психоемоційний баланс, що призводить до зниження благополуччя.

Взаємозв'язок між благополуччям і агресивністю є слабким негативним. Люди з високим рівнем агресивності часто мають труднощі у міжособистісних взаємодіях і емоційному регулюванні, що може призвести до соціальних конфліктів і стресу, що, у свою чергу, знижує їх рівень благополуччя, оскільки емоційні переживання, пов'язані з агресивною поведінкою, можуть мати руйнівний вплив на загальний стан особистості. Агресивність, будучи проявом психологічного напруження, може заважати людині досягати гармонії в житті, що знижує рівень її загального благополуччя.

Отже, благополуччя має негативний взаємозв'язок з фрустрацією, тривожністю і агресивністю. Зростання будь-якого з цих факторів сприяє зниженню загального рівня благополуччя, що підтверджує важливість емоційної стабільності та здатності адаптуватися до змін у забезпеченні психічного здоров'я та щастя особистості.

У контексті дослідження якості життя особистості під час війни, отримані результати показують важливість взаємозв'язків між різними психологічними факторами та їх вплив на загальне благополуччя людини. В умовах війни, коли

стресові ситуації, тривога та агресія стають частими супутниками життя, ці фактори набувають особливої значущості.

У контексті дослідження якості життя особистості в умовах війни, взаємозв'язок між якістю життя та задоволеністю життям є важливим індикатором того, як людина сприймає своє існування та наскільки ефективно адаптується до стресових ситуацій, що виникають під час війни. Хоча цей зв'язок є позитивним, але слабким, він свідчить про те, що підвищена задоволеність життям може сприяти покращенню загальної якості життя, навіть у надзвичайно складних умовах.

В умовах війни, коли люди зазнають постійного стресу, тривоги, втрат і небезпеки, здатність адаптуватися до змінюваних умов є критично важливою. Люди, які відчують більше задоволення своїм життям, як правило, володіють кращими психологічними механізмами адаптації. Вони можуть бути більш стійкими до емоційних труднощів, таких як страх, тривога та депресія, оскільки здатні шукати позитивні аспекти навіть у найскладніших ситуаціях.

Задоволення життям зазвичай асоціюється з позитивними емоціями, такими як оптимізм, надія та внутрішня гармонія. Такі емоції мають великий потенціал для підтримки психічного здоров'я в кризових ситуаціях. Наприклад, люди, які задоволені своїм життям, часто мають кращі соціальні зв'язки, які в умовах війни можуть стати важливим джерелом підтримки та безпеки. Взаємопідтримка серед родини, друзів і близьких є особливо важливою під час війни, коли соціальна ізоляція і фізичні чи психологічні травми можуть призвести до значних втрат.

Підвищений рівень задоволеності життям також може бути пов'язаний з високим рівнем емоційної стабільності та здатністю бачити можливості в умовах обмежених ресурсів і постійної загрози, що дозволяє людям зберігати більше контролю над своїми емоціями і реагувати на стресові фактори конструктивно, замість того, щоб бути зламленими або паралізованими негативними почуттями. Відчуття контролю над власним життям і

оптимістичне ставлення до майбутнього можуть значно знижувати рівень стресу і тривожності, що, у свою чергу, покращує загальну якість життя.

Також варто зазначити, що люди з високим рівнем задоволеності життям, ймовірно, більш гнучкі в своєму мисленні і здатні адаптуватися до нових реалій, що є важливим у складних умовах війни, де ситуація змінюється швидко і непередбачувано, що може включати вміння змінювати стратегії подолання стресу, знаходити нові способи розв'язання проблем, а також бути відкритими до підтримки з боку інших.

У контексті дослідження якості життя особистості під час війни, взаємозв'язок між якістю життя та тривожністю є важливим аспектом, який відображає, як емоційні стани, пов'язані з хвилюванням і стресом, можуть негативно впливати на здатність особистості справлятися з кризовими ситуаціями та підтримувати загальну якість життя.

Тривожність є характерною реакцією на постійний стрес і невизначеність, особливо в умовах війни. У цей період люди переживають безліч факторів, які викликають сильну емоційну реакцію: страх за власне життя, хвилювання за безпеку близьких, переживання через можливі втрати та відсутність стабільності. Всі ці фактори створюють додатковий психологічний тиск, що прямо впливає на здатність індивіда насолоджуватися життям і оцінювати його якість.

Завищена тривожність ускладнює емоційну регуляцію та здатність до позитивного сприйняття навколишнього світу. Люди, які постійно переживають за майбутнє, часто мають труднощі з фокусуванням на поточних приємних моментах, що обмежує їхню здатність насолоджуватися навіть простими речами, як-от соціальні взаємодії або повсякденні досягнення. Зазначені фактори створюють емоційну напругу, яка знижує загальний рівень задоволення життям та безпосередньо знижує якість життя.

Тривожність також впливає на здатність особистості ефективно справлятися з повсякденними проблемами. Коли людина постійно перебуває в стані тривоги, її психічні ресурси виснажуються, і вона стає менш здатною до

раціонального вирішення проблем, що може спричиняти труднощі в ухваленні рішень, у взаємодії з іншими людьми і в роботі, що підвищує відчуття безвиході та знижує загальну якість життя. У разі війни, коли більшість рішень пов'язані з безпекою та виживанням, тривожність може обмежувати здатність особистості діяти в умовах швидко змінюваних ситуацій.

Також важливо зазначити, що тривожність сприяє посиленню негативних емоційних реакцій, таких як депресія, страх і паніка, що може призвести до ізоляції, як соціальної, так і емоційної, що створює відчуття самотності та безнадійності, що ще більше знижує загальний рівень задоволення життям і якість життя в цілому. Людина, яка відчуває постійну тривогу, має менше шансів на активну участь у соціальних процесах, менше підтримки з боку оточуючих, що впливає на її загальний психологічний стан.

Взаємозв'язок між тривожністю і якістю життя в умовах війни є очевидним: підвищена тривожність здебільшого знижує оцінку якості життя. Тривога, яка постійно «супроводжує» людину в умовах війни, не тільки порушує емоційну рівновагу, але й ускладнює адаптацію до кризових ситуацій, знижує здатність насолоджуватися життям і гальмує ефективне вирішення проблем, що, в кінцевому підсумку, погіршує загальний стан особистості.

Агресія, як емоційна реакція, здатна посилювати конфлікти на різних рівнях – як внутрішні, так і зовнішні, що, в свою чергу, створює додаткові стресові ситуації та знижує емоційну стабільність особистості.

Люди з високим рівнем агресивності, як правило, мають схильність до емоційних сплесків, швидше потрапляють у конфлікти як з оточуючими, так і в собі, що підвищує рівень стресу і невдоволення життям. У нормальних умовах, конфлікти можуть бути частиною взаємодії між людьми, однак в умовах війни це питання набуває особливої гостроти. Агресивність стає джерелом постійної напруги та незадоволеності, що погіршує загальну якість життя. Крім того, конфлікти, спричинені агресією, можуть ставати причиною серйозних розладів у міжособистісних відносинах, що веде до ізоляції і відчуження.

В умовах війни, коли люди переживають колосальні стреси, страх і невизначеність, агресія може стати особливо руйнівною. Вона посилює соціальні напруження, оскільки особи з високим рівнем агресії можуть мати труднощі у створенні підтримуючих відносин із близькими людьми та в соціумі загалом. У такому середовищі, де необхідна взаємопідтримка, взаєморозуміння і єдність, агресивні особи можуть мати серйозні труднощі з адаптацією та підтримкою соціальних зв'язків, що знижує рівень соціальної інтеграції, оскільки їх поведінка може викликати відчуження або уникання з боку інших людей.

Агресія також стає перешкодою до здорового спілкування, оскільки агресивні люди часто не можуть або не бажають слухати інших, взаємодіяти конструктивно. В умовах війни це може мати серйозні наслідки, оскільки здатність до ефективної комунікації стає важливим інструментом для збереження емоційної стабільності та підтримки психічного здоров'я. Без можливості відвертого і мирного обміну думками та переживаннями, люди можуть відчувати себе ще більш ізольованими, що веде до подальшого зниження якості життя.

Агресивність є негативним фактором для якості життя в умовах війни. Високий рівень агресії ускладнює не тільки соціальні взаємодії та стосунки з іншими людьми, але й внутрішній емоційний стан особистості, що створює додатковий стрес і негативно позначається на здатності справлятися з труднощами війни. Агресія посилює напруження, відчуження та соціальну ізоляцію, що в кінцевому підсумку знижує загальний рівень якості життя і благополуччя особистості.

У свою чергу, задоволеність життям є важливим чинником, який безпосередньо пов'язаний із благополуччям. Позитивний емоційний стан і високий рівень благополуччя, в свою чергу, сприяють більш високій задоволеності життям, що вказує на те, що емоційна стабільність і соціальна підтримка є важливими складовими щастя, особливо в умовах війни, коли постійна загроза безпеці може істотно впливати на психічний стан людини.

Особи з високим рівнем благополуччя зазвичай більш спокійні і здатні краще адаптуватися до змін, а тому оцінюють своє життя як більш задовільне.

Ригідність, як психологічна характеристика, що проявляється у схильності до жорсткої прив'язаності до існуючих переконань, звичок і стратегій, має значний негативний вплив на задоволеність життям. У нормальних умовах, ригідність може обмежувати особистісне зростання та адаптацію до змін, але в умовах війни, де ситуація змінюється швидко і непередбачувано, цей фактор стає особливо руйнівним.

Війна, з її постійними змінами, емоційним та фізичним стресом, вимагає від людини високої гнучкості та здатності швидко адаптуватися до нових обставин. Зокрема, здатність змінювати свої стратегії виживання, реагувати на кризові ситуації та перебудовувати особисті переконання є ключовою для підтримки емоційної стабільності. Однак особи з високим рівнем ригідності, які прив'язані до своїх старих звичок і переконань, мають труднощі в адаптації до нових реалій, що обмежує їх можливості справлятися зі стресами війни, що призводить до значного зниження задоволення життям.

Люди з високою ригідністю зазвичай мають менше ресурсів для подолання стресових ситуацій. Їхня здатність адаптуватися до нових умов або визнати необхідність змін є обмеженою, що підвищує рівень фрустрації та невдоволення. В умовах війни, коли непередбачуваність є частиною повсякденності, така відсутність гнучкості може призвести до глибокої психологічної та емоційної напруги. Таким чином, ригідність знижує здатність особистості переживати кризові моменти без значних втрат у психічному та емоційному стані, що безпосередньо впливає на рівень задоволення життям.

Відповідно, ригідність також тісно пов'язана з благополуччям особистості, оскільки її підвищений рівень часто корелює з негативними емоціями, такими як фрустрація, тривожність і агресивність. Фрустрація, яка виникає через незадоволення відсутністю можливості змінювати ситуацію або досягати бажаного, знижує загальне благополуччя, оскільки людина не може знайти ефективних шляхів для покращення свого стану або умов життя, що ще

більше посилюється через високий рівень тривожності, коли особа перебуває в постійному переживанні за свою безпеку або безпеку близьких. Тривожність, яка часто супроводжує невизначеність війни, ще більше знижує психоемоційну стійкість, обмежуючи можливості особистості справлятися з проблемами та знижуючи загальний рівень благополуччя.

Агресивність, як ще один аспект, пов'язаний з ригідністю, посилює соціальні напруження і відчуження. Люди з високим рівнем агресії часто мають проблеми з міжособистісними взаємодіями, що в умовах війни, коли співпраця та підтримка є важливими для виживання, створює додаткові труднощі. Соціальна ізоляція та зростаючий рівень конфліктів через агресивність ще більше знижують рівень благополуччя, оскільки відсутність здорових соціальних зв'язків веде до посилення стресу та психоемоційної нестабільності.

Отже, результати дослідження підкреслюють важливість емоційної стабільності, адаптивності та задоволення життям як основних чинників, які сприяють покращенню якості життя особистості в умовах війни. Висока тривожність, агресивність та фрустрація знижують рівень благополуччя та здатність справлятися зі стресами, тоді як задоволення життям і благополуччя позитивно впливають на психічний стан і стійкість людини в умовах складних життєвих обставин.

3.2. Рекомендації щодо покращення якості життя в умовах війни

В умовах війни, коли особистість зазнає значних стресових навантажень, важливо розробити стратегії, спрямовані на покращення якості життя. Збереження психічного та емоційного благополуччя, а також здатність адаптуватися до нових реалій, є важливими для підтримки загального стану здоров'я і стійкості.

А. Гусєв зазначає, що в умовах війни психічне здоров'я населення стає одним із пріоритетних аспектів, адже постійний стрес, переживання за власну безпеку та безпеку близьких, а також непередбачуваність ситуації можуть мати серйозний вплив на емоційну та психологічну стабільність. Багато людей

стикаються з тривожністю, депресією, посттравматичними розладами, що потребує спеціалізованої допомоги. Психологічна підтримка та консультативні послуги є надзвичайно важливими інструментами для забезпечення збереження психічного здоров'я та підвищення якості життя в цих складних умовах [11].

Психологічна підтримка в умовах війни має на меті не тільки надання допомоги в кризових ситуаціях, а й забезпечення тривалого психологічного супроводу. Регулярні сесії психологічного консультування або терапії дозволяють людині систематично працювати з емоціями, виявляти та усувати симптоми стресу, тривожності чи депресії, що є характерними для таких умов [11].

На думку Т. Бородулькіної, тривожність є однією з основних проблем, з якими стикаються люди під час війни. Постійне відчуття небезпеки, непередбачуваність ситуації та страх за майбутнє можуть призвести до хронічної тривожності, яка значно знижує якість життя. Психологічна підтримка допомагає людині справлятися з цією тривогою, знижуючи її інтенсивність за допомогою різних методик, таких як когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації, гештальт-терапія та інші. Зниження тривожності, у свою чергу, дозволяє людині знову відчувати контроль над своїм життям і справлятися з труднощами, що виникають у повсякденному житті під час війни [7].

Війна часто призводить до емоційних реакцій, які можуть бути важкими для людини, таких як агресія, депресивні настрої, панічні атаки. Психологічна підтримка сприяє розвитку емоційного інтелекту, навчає людей справлятися зі своїми почуттями, виражати емоції в конструктивний спосіб і уникати самознищення або самопошкодження. Психотерапевти можуть використовувати різні методи для того, щоб допомогти людині знайти баланс між емоціями і логікою, знижуючи рівень стресу та покращуючи психічну стабільність [7].

Д. Романовська вказує, що адаптація до нових реалій війни – це складний і тривалий процес, який потребує від особистості гнучкості, психологічної

стійкості та здатності до позитивного сприйняття змін. Психологічна підтримка може допомогти людині в період адаптації, надаючи необхідні інструменти для збереження внутрішнього ресурсу та стабільності в умовах постійного стресу. Спільно з психологом людина може розробити стратегії для того, щоб жити в умовах війни без шкоди для психічного здоров'я, зберігаючи оптимізм і стійкість [48].

Однією з найбільших груп, що потребує психологічної підтримки під час війни, є внутрішньо переміщені особи та військові, які повертаються з фронту. Для них війна є не лише фізичним, а й глибоким емоційним і психологічним випробуванням. Внутрішньо переміщені особи часто переживають стрес від втрати дому, руйнування звичного способу життя, а також переживання через втрати рідних і близьких. Військові ж можуть страждати від посттравматичних стресових розладів (ПТСР), які потребують спеціалізованого лікування [48].

Психологічні консультації для таких груп можуть включати індивідуальну або групову терапію, спеціальні методи для роботи з посттравматичним стресом, когнітивно-поведінкову терапію для боротьби з тривожними і депресивними симптомами, а також програми підтримки для реабілітації після служби на фронті [48].

За визначенням С. Кондратюк, в умовах війни рівень фрустрації і агресії серед населення може значно зростати. Часто це пов'язано з відчуттям безсилля, невизначеності і втрати контролю над ситуацією. Психологічна підтримка може допомогти людині зрозуміти, звідки виникає агресія і як з нею працювати, сприяючи таким чином зниженню конфліктів у соціумі і в родині [20].

Методи психотерапії допомагають особі розпізнати і трансформувати агресивні імпульси, навчають технік самоусвідомлення, самоконтролю, зниження емоційної напруги через здорові способи вираження почуттів і розв'язання внутрішніх конфліктів [20].

Важливо, щоб психологічна допомога була доступною для всіх, хто її потребує, зокрема для тих, хто переживає труднощі в емоційному регулюванні,

таких як внутрішньо переміщені особи, військові, люди, що зазнали насильства, а також для осіб, які зіткнулися з втратами, що може включати створення телефонних гарячих ліній підтримки, онлайн-консультацій або виїзних психологічних бригад у зони, де інфраструктура пошкоджена.

І. Шинкаренко вважає, що доступність психологічної допомоги є особливо важливою в умовах війни, коли багато людей не мають змоги звернутися за допомогою через географічні чи соціальні обмеження. Онлайн-платформи та спеціалізовані програми для надання психологічних послуг дозволяють охопити більшу кількість людей, надаючи їм необхідну підтримку у будь-який час і в будь-якому місці [64].

У часи війни психологічна підтримка стає необхідною складовою стратегії збереження психічного здоров'я на індивідуальному та суспільному рівні. Важливо, щоб люди мали можливість отримати професійну допомогу, яка дозволить їм краще справлятися з емоційними труднощами, адаптуватися до нових реалій та зберігати емоційну стабільність. Психологічне консультування може стати потужним інструментом для зниження стресу, фрустрації, тривожності та агресії, що є ключовим аспектом для підвищення якості життя в умовах війни [64].

Л. Бахмутова зазначає, що в умовах війни, коли ситуація є невизначеною і часто призводить до соціальних та емоційних потрясінь, люди стикаються з серйозними труднощами у збереженні емоційної стійкості. Однією з найбільших проблем є відчуття соціальної ізоляції, яке може значно погіршити психічне здоров'я і вплинути на загальний рівень якості життя. Створення та підтримка соціальних зв'язків і мереж допомагає зберігати відчуття належності, що є критично важливим для психологічного благополуччя людини в таких умовах [2].

У кризових ситуаціях люди мають природну потребу в підтримці з боку інших, що є основою для збереження емоційної рівноваги. Важливо створювати або підтримувати соціальні мережі, групи підтримки та волонтерські організації, які можуть стати місцем, де люди можуть обмінюватися досвідом,

отримувати моральну та практичну допомогу. Такі мережі не тільки надають допомогу в критичні моменти, але й створюють відчуття спільноти, де кожен може відчувати себе частиною більшого соціального контексту [2].

Н. Могильова вказує, що соціальні зв'язки важливі в будь-якій ситуації, але в умовах війни їх роль набуває особливої ваги. Люди, що перебувають у складних умовах, часто стикаються з труднощами адаптації, переживаннями страху, невизначеності та втратами. Соціальні контакти в такому контексті стають важливою підтримкою, яка дозволяє подолати психологічні труднощі. Взаємна підтримка, обмін інформацією та спільна робота допомагають знижувати рівень стресу, покращують настрій і сприяють відчуттю безпеки [31].

Створення волонтерських організацій або груп підтримки, що займаються допомогою нужденним, може стати потужним інструментом для зміцнення соціальних зв'язків. Члени таких організацій отримують можливість допомогти іншим, а також знайти підтримку для себе, що дозволяє зберігати активність і відчуття корисності, що є важливим аспектом психоемоційного благополуччя [31].

На думку Д. Мещерякова, розвиток соціальних мереж і підтримки сприяє зниженню почуття ізоляції, що є одним із основних факторів, які підвищують ризик розвитку депресії та тривожних розладів під час війни. Підтримка соціальних зв'язків допомагає створювати стабільну емоційну основу, на якій можна будувати стратегії адаптації до нових умов життя [30].

Автор вказує, що в умовах війни стрес є постійним супутником людини, оскільки підвищена тривожність, невизначеність ситуації, страх за безпеку рідних і близьких, а також фізичні та емоційні навантаження можуть спричиняти значний стрес. У такій ситуації важливо навчитися ефективно управляти стресом, використовуючи різноманітні методи релаксації та стрес-менеджменту, щоб зберегти психічну стабільність та підвищити здатність справлятися з кризовими ситуаціями [30].

С. Белякова вважає, що методи релаксації є ефективним інструментом для зниження рівня стресу та тривожності, особливо в умовах війни. Вони допомагають заспокоїти нервову систему, знизити фізіологічні прояви стресу (напруження м'язів, підвищене серцебиття, підвищений тиск) і повернути контроль над емоціями [3].

Навчання методам стрес-менеджменту дає можливість краще контролювати емоції, підвищувати рівень стійкості до стресових ситуацій і покращувати якість життя. Війна є постійним джерелом стресу, і здатність керувати своїми реакціями на стресові ситуації є важливим аспектом психологічного виживання [3].

В. Корженко разом з колегами зазначають, що люди, які навчилися ефективно справлятися зі стресом, можуть зберігати ясність розуму в кризових ситуаціях, знаходити рішення для складних проблем і знижувати рівень агресії, що є надзвичайно важливим для міжособистісних стосунків, зокрема в умовах війни, коли емоційна напруга часто призводить до конфліктів [21].

Методи стрес-менеджменту та релаксації можуть бути інтегровані в повсякденне життя через регулярну практику, що допомагає підтримувати баланс і стабільність. Зокрема, це може включати виділення часу на відпочинок і самообслуговування, а також розв'язання проблем на емоційному рівні, що дозволяє уникнути психічного вигорання та виснаження [21].

Навчання методам стрес-менеджменту та розвитку соціальних зв'язків є важливими складовими стратегії підтримки якості життя в умовах війни. Психологічна стабільність, збереження емоційного балансу та підтримка соціальних зв'язків дозволяють людині краще адаптуватися до складних умов, знижувати рівень тривожності, агресії та фрустрації, а також зберігати здатність до ефективного реагування на кризові ситуації [21].

На думку В. Кравченко, в умовах війни ситуація може змінюватися дуже швидко і непередбачувано, тому здатність адаптуватися до нових обставин стає критично важливою для збереження психічної стабільності та підтримки якості життя. Війна вносить значні зміни в соціальне, економічне і особисте життя, що

часто викликає стрес і непередбачуваність. У таких умовах, здатність адаптуватися до нових реалій і швидко реагувати на зміни є важливим чинником, який визначає, наскільки ефективно людина може пережити труднощі та зберегти емоційну рівновагу [24].

Ригідність, або жорстке дотримання старих переконань і звичок, може бути суттєвою перешкодою для адаптації в умовах війни. Люди, схильні до ригідного мислення, можуть відчувати складнощі у прийнятті змін і намаганні знайти нові шляхи вирішення проблем. Така нестійкість перед змінами веде до розчарувань, фрустрації та зниження якості життя, оскільки вони не можуть швидко адаптуватися до нових обставин, що постійно змінюються [24].

Л. Нянько зазначає, що здатність до гнучкості, навпаки, дозволяє людині пристосовуватися до змін без значних психологічних втрат. Люди, здатні до гнучкості, можуть краще реагувати на нові умови, адаптуючи свої стратегії до реалій війни. Вони зберігають здатність зберігати емоційну рівновагу навіть в умовах великої невизначеності і стресу. Гнучкість дозволяє не тільки успішно справлятися з кризовими ситуаціями, але й допомагає зберігати внутрішній спокій та здатність знаходити рішення, навіть коли здається, що ситуація безнадійна [36].

Умови війни вимагають від людини швидкої адаптації і здатності бачити альтернативні варіанти розвитку подій. Люди, які мають високий рівень гнучкості, легше знаходять нові можливості у складних ситуаціях, швидше вчаться новим навичкам і здатні змінювати свої плани відповідно до обставин, що дозволяє їм краще пристосовуватися до соціальних і економічних змін, зберігаючи при цьому високий рівень задоволення життям [36].

Психологічна гнучкість стає основним інструментом для збереження емоційного благополуччя в умовах війни. Вона включає здатність швидко реагувати на стресові ситуації, приймати нові реалії, змінювати свої звички та стратегії для адаптації до нових умов. Вміння управляти емоціями і залишатися відкритим до змін допомагає зберегти не тільки психологічну стабільність, а й

знижує рівень тривожності та стресу, що є важливим для збереження загальної якості життя [36].

В. Ісаченко вказує, що гнучкість є необхідною навичкою, що дозволяє не лише адаптуватися до складних умов війни, але й знаходити нові можливості для розвитку, підвищувати рівень задоволення життям і зберігати внутрішній спокій навіть у найскладніші моменти. Розвиток цієї навички є важливою умовою для підвищення загального психічного здоров'я та якості життя в умовах війни [17].

В умовах війни люди часто стикаються з постійним стресом, тривожністю і невизначеністю, що може мати руйнівний вплив на психічне здоров'я та загальну якість життя. Однак навіть у таких складних обставинах важливо активно шукати можливості для отримання позитивних емоційних переживань, адже це допомагає зберігати емоційну стабільність, знижувати рівень стресу та підвищувати стійкість до кризових ситуацій [17].

На думку Н. Могильової, позитивні емоційні переживання можуть бути різноманітними, але важливою умовою є їх наявність в повсякденному житті, навіть коли обставини не є сприятливими. Наприклад, проведення часу з родиною чи близькими є важливим джерелом емоційного відновлення. У важкі моменти, коли людина переживає фізичні або емоційні труднощі, близькі стосунки можуть стати надійною опорою, що дарує відчуття безпеки, підтримки та приналежності. Час, проведений з родиною або друзями, сприяє позитивним переживанням, створюючи можливості для радості, сміху і взаємного розуміння, що дозволяє забути про стрес і тривогу, хоча б на короткий час, і наповнити своє життя теплом і підтримкою [31].

Важливим джерелом позитивних переживань є творчі заняття. Творчість, як правило, дає можливість виразити емоції та переживання, які важко висловити словами. Малювання, музика, рукоділля або інші види творчості дозволяють людині відволіктися від тяжких думок, сконцентруватися на процесі створення чогось нового та отримати задоволення від досягнення результату. Творчі заняття сприяють емоційному розвантаженню, допомагають

виявити внутрішні ресурси для подолання стресу та вносити позитивні елементи в буденне життя, що особливо важливо в умовах війни [42].

Природні прогулянки також є важливим способом отримання позитивних емоцій. Природа має заспокійливий і відновлювальний ефект на психіку. Прогулянки на свіжому повітрі, особливо в зелених зонах, сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, покращують настрій і загальне самопочуття. Вони дають можливість з'єднатися з навколишнім світом і відчувати гармонію, навіть коли навколо тривають бойові дії. Природа може стати притулком для відновлення емоційного балансу, що допомагає зберігати внутрішній спокій і психічну стійкість [63].

Д. Романовська зазначає, що волонтерська діяльність також є потужним джерелом позитивних переживань. Допомагаючи іншим, людина може відчувати свою значущість і важливість для соціуму. Волонтерська робота дозволяє відчувати власну причетність до великої мети, наприклад, допомоги постраждалим від війни, наданні гуманітарної допомоги чи підтримці тих, хто переживає труднощі. Відчуття того, що ти робиш щось важливе і корисне для інших, дає людині емоційне задоволення, підвищує самооцінку та мотивує до подальших дій. У складних умовах війни волонтерство може стати способом не тільки допомогти іншим, але й знайти внутрішній ресурс для подолання власних труднощів, зберігаючи емоційну рівновагу та позитивний погляд на життя [48].

Відновлення позитивних емоційних переживань у важкі часи війни є необхідною умовою для психічної стійкості. Збалансування стресових ситуацій через радощі, що дарують близькі люди, творчість, природа чи волонтерська діяльність, дозволяє знизити рівень тривожності та депресії, допомагає краще справлятися з кризовими ситуаціями та зберігати оптимізм, що важливо не лише для індивідуального благополуччя, але й для підтримки соціальної гармонії та розвитку стійких громадських структур у часи війни [69].

На думку С. Кондратюк, прийняття і підтримка психічного здоров'я як важливої частини благополуччя є ключовим аспектом, що впливає на здатність

людини справлятися з життєвими труднощами, особливо в умовах війни. Війна не лише завдає фізичних ушкоджень, але й створює тяжкі психологічні навантаження, що можуть привести до розвитку психічних розладів, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші проблеми. У таких умовах важливо усвідомлювати, що психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального благополуччя особистості, і його підтримка має таку ж важливість, як і фізичне здоров'я [20].

Розуміння важливості психічного здоров'я та його впливу на якість життя є важливим етапом на шляху до зменшення соціальних бар'єрів і стигматизації психічних розладів. У багатьох культурах, зокрема в Україні, до цих пір існує певний стигматизуючий підхід до людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям. Люди часто бояться звертатися за допомогою до психологів, психотерапевтів або інших фахівців через страх бути непорозумілими або відкинутими соціумом, що може призвести до затримки в лікуванні та погіршення стану здоров'я, а також до подальшої соціальної ізоляції [20].

У контексті війни даний фактор стає ще більш критичним. Люди, які переживають травматичні події, часто не готові відкрито говорити про свої проблеми, оскільки можуть побоюватися осуду або негативного ставлення, що може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, оскільки відсутність належної підтримки та терапії може призвести до загострення симптомів і посилення стресових переживань. Тому важливо створювати умови для відкритої розмови про психічне здоров'я, зокрема в медіа, в освітніх установах, а також через програми соціальної підтримки [42].

Ключовим аспектом є зниження стигматизації психічних розладів, що дозволяє людям вчасно звертатися за допомогою і отримувати необхідну підтримку, що включає в себе створення відкритих, безпечних просторів, де кожен може поділитися своїми переживаннями без страху бути засудженим. Важливим є також формування в суспільстві культури, де психічне здоров'я буде розглядатися не як слабкість, а як важливий аспект здорового та збалансованого життя. В умовах війни це особливо важливо, оскільки люди

часто відчують додатковий стрес, перебуваючи в ситуаціях, які можуть спричинити або погіршити психічні проблеми [63].

Зниження бар'єрів на шляху звернення за професійною допомогою – важливий крок до підтримки психічного здоров'я в період війни, що може включати в себе забезпечення доступу до психологічних консультацій, створення спеціалізованих центрів підтримки для військових, внутрішньо переміщених осіб та інших постраждалих груп, а також розвиток онлайн-платформ для надання психологічної допомоги. Враховуючи обмеження, пов'язані з умовами війни, та можливі труднощі в доступі до традиційних форм допомоги, онлайн-консультації та дистанційні сервіси можуть стати важливою частиною підтримки психічного здоров'я [69].

Важливо також звертати увагу на освітні ініціативи, що сприяють підвищенню обізнаності населення про важливість психічного здоров'я. Поширення інформації про симптоми психічних розладів, можливості для лікування та підтримки, а також про важливість емоційної стійкості може допомогти людям розпізнати ранні ознаки проблем і звернутися за допомогою до спеціалістів. Окрім того, популяризація психічного здоров'я серед населення може знизити загальну тривожність та покращити соціальну підтримку для людей, що переживають психологічні труднощі [42].

Зазначені рекомендації, спрямовані на покращення якості життя в умовах війни, дозволяють не тільки знизити рівень стресу, тривожності та агресії, а й покращити загальний рівень благополуччя, підтримуючи емоційну стабільність і здатність адаптуватися до постійно змінюваних умов.

Висновки до розділу 3

Висновки за результатами емпіричного дослідження якості життя особистості в умовах війни свідчать про значні зміни у загальному стані благополуччя осіб, що переживають цей складний період. Війна має глибокий негативний вплив на всі аспекти життя людини, включаючи фізичне, емоційне та соціальне благополуччя. Постійний стрес, тривожність, страх за життя та

безпеку близьких, а також інші чинники війни створюють значний тиск на психіку, що призводить до зниження рівня якості життя.

Одним із ключових факторів, що визначають якість життя в таких умовах, є здатність до адаптації. Люди, які можуть пристосовуватися до змін та нестабільних умов, відчують менший рівень стресу і тривожності, що допомагає зберігати емоційну стабільність. У цьому контексті важливе значення має психологічна підтримка. Психотерапевтичні консультації, групи підтримки та професійна допомога відіграють важливу роль у полегшенні емоційного навантаження та сприяють поліпшенню психічного стану осіб.

Соціальні зв'язки також є важливим чинником, що безпосередньо впливає на якість життя. В умовах війни багато людей стикаються з соціальною ізоляцією та відчуттям розриву зв'язків, що може значно погіршити їх емоційний стан. Підтримка соціальних мереж, волонтерська діяльність та участь у групах підтримки дозволяють зберегти емоційну рівновагу, знижують стрес і допомагають зберігати позитивне ставлення до життя.

Особливо важливим є розвиток гнучкості та готовності до змін. Ригідність, або схильність до дотримання старих переконань і звичок, знижує здатність адаптуватися, що веде до погіршення якості життя. Вміння відкрито ставитися до нових умов і шукати альтернативні способи вирішення проблем стає важливим аспектом збереження психічного здоров'я і благополуччя під час війни.

У цьому контексті також важливу роль відіграють позитивні емоційні переживання, які допомагають збалансувати стрес і підтримувати психічну стійкість. Незважаючи на складні умови, пошук моментів радості та позитивних емоцій, наприклад, через родинні зустрічі, творчість чи волонтерство, допомагає людині зберігати внутрішній баланс і відновлювати емоційну рівновагу.

В умовах війни особливо важливо знижувати стигматизацію психічних розладів та створювати можливості для відкритої розмови про психічне здоров'я. Підвищення обізнаності про значення психічного здоров'я та доступ

до психологічної допомоги дозволяють людям вчасно звертатися за підтримкою та отримувати необхідну допомогу, що сприяє покращенню загального психоемоційного стану.

Перспективи подальших досліджень якості життя особистості в умовах війни можуть охоплювати кілька важливих напрямків, що значно розширять наше розуміння цього явища та сприятимуть розвитку ефективних стратегій підтримки осіб, які переживають війни чи конфлікти. Одним із ключових напрямків є вивчення довгострокових наслідків війни на якість життя. Більшість наявних досліджень зосереджені на короткострокових ефектах, таких як стрес, тривожність або депресія, проте важливо продовжити вивчення того, як ці стресові чинники впливають на соціальні зв'язки, психічне та фізичне здоров'я, а також на загальний життєвий статус особистості після завершення бойових дій.

Іншим важливим напрямком є розширення досліджень у контексті внутрішньо переміщених осіб та ветеранів. Такі групи є одними з найбільш уразливих у умовах війни, і дослідження, які б глибше вивчали їх адаптацію до нових умов життя, дозволять розробити більш ефективні стратегії підтримки. Зокрема, слід зосередити увагу на факторах, що сприяють або ускладнюють процес адаптації, і на тому, як соціальні програми можуть бути адаптовані для задоволення специфічних потреб цих груп.

Важливим напрямком є дослідження індивідуальних особливостей адаптації до умов війни. Не всі люди однаково реагують на стресові ситуації, і тому варто вивчити особистісні характеристики, когнітивні стилі та рівень соціальної підтримки, які можуть сприяти більш ефективній адаптації, що дозволить розробити персоналізовані підходи до психологічної підтримки, що можуть підвищити якість життя осіб, які пережили війни.

Наступним перспективним напрямком є вивчення ефективності різних форм психологічної підтримки. Оскільки війна створює великий стрес, важливо визначити, які саме методи психологічної допомоги є найбільш ефективними у зниженні стресу, тривожності та депресії серед тих, хто переживає війни – це

можуть бути як традиційні методи психотерапії, так і нові підходи, такі як арт-терапія або групова підтримка.

Враховуючи швидкий розвиток технологій, перспективним є вивчення ролі цифрових платформ у підтримці психічного здоров'я. Онлайн-консультації, мобільні додатки для психотерапії, а також соціальні мережі можуть значно полегшити доступ до психологічної підтримки та допомогти людям, які переживають війни, зберігати психічну стабільність.

Важливим аспектом є також дослідження факторів, які сприяють соціальній інтеграції та відновленню після війни, що включає вивчення того, які саме соціальні мережі та підтримка є найбільш ефективними для відновлення зруйнованих зв'язків і створення умов для соціальної інтеграції, а також для розвитку довіри в громадах, що пережили конфлікт.

Порівняльне вивчення досвіду інших країн, що пережили або переживають військові конфлікти, дозволить краще зрозуміти, які практики і стратегії підтримки виявилися найбільш ефективними в умовах війни, що надасть змогу адаптувати міжнародний досвід до специфічних умов кожної країни чи регіону, що переживають конфлікти, і на основі цього розробити більш цілісні стратегії підтримки.

Отже, результати дослідження підтверджують, що для збереження якості життя в умовах війни важливо забезпечити психологічну підтримку, розвиток соціальних зв'язків, адаптивність до змін і підтримку позитивних емоційних переживань, що допоможуть подолати труднощі та зберегти емоційну стабільність.

ВИСНОВКИ

У результаті аналізу поняття якості життя та його складових у науково-психологічних джерелах, можна зробити висновок, що якість життя є багатограним і багатовимірним явищем, яке охоплює фізичні, психологічні, соціальні та економічні аспекти. Вона визначається не тільки рівнем задоволення базових потреб людини, але й її здатністю до адаптації, емоційної стабільності, соціальної інтеграції та сприйняття власного життя в позитивному світлі. У наукових дослідженнях підкреслюється важливість інтеграції різних складових якості життя для формування повного уявлення про стан особистості.

Особливості психологічного стану особистості в умовах воєнних дій підтверджують, що війна має глибокий вплив на психіку людини. Підвищена тривожність, стрес, агресія, депресія та психологічна дистресія є основними проявами, які негативно впливають на якість життя осіб, що переживають воєнний конфлікт. Фактори, такі як соціальна ізоляція, відсутність стабільності, невизначеність майбутнього та загроза життю, значно знижують емоційну рівновагу та психічне здоров'я. Водночас на здатність адаптуватися до нових умов сильно впливають соціальні зв'язки, рівень підтримки з боку родини та громади, а також наявність механізмів психологічної підтримки.

Емпіричне дослідження якості життя особистості в умовах війни показало, що основними факторами, які впливають на якість життя в цей період, є рівень стресу, тривожності, соціальної підтримки, а також адаптаційні механізми, які допомагають людині впоратися з важкими умовами. Результати дослідження вказують на необхідність створення сприятливих умов для психічної адаптації, розвитку соціальних мереж і підтримки, а також забезпечення доступу до психологічної допомоги, що є важливими для підтримки психічного та емоційного благополуччя особистості.

Розроблені рекомендації щодо покращення якості життя в умовах війни фокусуються на необхідності створення психологічної підтримки та консультативних послуг, розвитку соціальних зв'язків та підтримки, навчанні методам стрес-менеджменту, релаксації та розвитку гнучкості в адаптації до змінюваних умов. Важливим є також пошук позитивних емоційних переживань, щоб збалансувати стресові ситуації і зберегти психічну стійкість. Крім того, велика увага приділяється прийняттю психічного здоров'я як важливої частини благополуччя, зокрема через зниження стигматизації психічних розладів та заохочення відкритого обговорення цієї теми в суспільстві.

Отже, дослідження та рекомендації можуть стати основою для подальших наукових розробок і практичних заходів, спрямованих на підтримку та покращення якості життя осіб, які переживають військові конфлікти, і допомогти розробити ефективні механізми для відновлення після війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Підходи до операціоналізації феномену «емоційна стійкість» як основи для вдосконалення його діагностики. *Збірник наукових праць інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології»*. Київ, 2006. Т.8. Ч.9. С.13-20.
2. Бахмутова Л. М., А. Неска. Особливості психологічних порушень серед українських біженців. *Актуальні проблеми психології*. №22. 2022. С. 3-16.
3. Белякова С., Захаренкова Ю. Особливості корекції емоційних станів людей дорослого віку в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. №11 (39). 2024. С. 13-17.
4. Белікова Н. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Physical education, sport and health culture in modern society*. №1 (57). 2022. С. 3-9.
5. Боловацький А. Оцінка взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та якістю життя студентів вищих навчальних закладів. *Наукові горизонти ХХІ століття: мультидисциплінарні дослідження : матеріали Міжнародної наукової конференції, 16-17 травня 2024 р., м. Ужгород / уклад. О.П. Адамчо ; УжНУ, УкрІНТЕІ. Ужгород ; Київ, 2024. С. 130.*
6. Бондарчук О. Ю. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя людини в сучасних реаліях життя. *Освіта та наука* №20. 2023. С. 85.
7. Бородулькіна Т. Стабілізація психічного стану в уявленнях студентів-психологів. *Психологічні перспективи*. №43. 2024. С. 32.
8. Бочаріна Н., Натопта В. Стабілізація емоційної сфери дорослих людей засобами арттерапії. *Перспективи та інновації науки*. №10 (44). 2024. С. 11.
9. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.

10. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. №1. 2013. С. 104-112.
11. Гусєв А. І., Л. М. Цибух. Стабілізація психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. №2. 2022. С. 60-64.
12. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*. №13. 2023. С. 57-64.
13. Долинська Л., Чернякова Г. Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 17 (62)*. 2022. С.15-25.
14. Дорошенко Ю.О., Степанюк О.О. Критеріально-факторне оцінювання якості життя людини. *Вісник державної академії житлово-комунального господарства*. 2009. Вип. 2. К.: ДАЖКГ. С.10–30.
15. Журавльова Н. Ю., Т. С. Гурлева. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. №1.34 (73). 2023. С. 190-196.
16. Захарова Г. Тривога та посттравматичний стресовий розлад під час війни. *Перспективи та інновації науки*. №5 (39). 2024. С. 34.
17. Ісаченко В. Оптимізація соціально-психологічного клімату колективу в умовах війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. №2 (11). 2023. С. 50-57.
18. Клименко І. С. Медичний стан постраждалих внаслідок війни в Україні: фізичне здоров'я, медичні проблеми та їхній вплив на психічне здоров'я. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. №3. 2024. С. 33-38.
19. Козловська О. Є., Р. О. Зуй. Психологічний стрес в умовах війни. Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання м. Львів, 25-26 серпня 2023 р. С. 29-32.

20. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. №4. 2022. С. 78-83.
21. Корженко В. О., Жук А. М., Асєєва Ю. О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. №2. 2024. С. 45-49.
22. Корнацький В. М., Л. О. Дяченко, В. М. Михальчук. Вплив психосоціальних чинників на стан здоров'я та якість життя населення. *Український кардіологічний журнал*. №2. 2017. С. 106-113.
23. Корольчук В.М. психоемоційне виснаження у працюючих студентів в умовах війни та його профілактика. *Організаційна та економічна психологія зб. наук. ст. студентів ден. та заоч. форм навч./відп. ред. СМ Миронець*. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2023 С. 367.
24. Кравченко В. Психологічне консультування під час війни. *Scientific Collection «InterConf»*. №130. 2022. С. 166-169.
25. Кучер С. Оцінка якості життя за допомогою опитувальника sf-36: аналіз літературних даних. *Перспективи та інновації науки*. №4 (38). 2024. С. 59.
26. Лутчин Н. Статистична оцінка та інформаційне забезпечення аналізу якості життя осіб з інвалідністю в Україні: проблеми та перспективи дослідження. *Demography and social economy*. №45.3. 2021. С. 82-99.
27. Лялюк Ю. Р. Теоретичний аналіз основних підходів до вивчення емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. №1. 2023. С. 70-77.
28. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова, Т. В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум. 2006. 241 с.
29. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В.

Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

30. Мещеряков Д. С. Провідні напрями підтримки психічного здоров'я науково-педагогічних працівників в умовах війни. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції*, 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2023. С. 137.

31. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. №2. 2023. С. 81-85.

32. Мосейчук Ю., Королячук А. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 44. Том. 3. 2022. С. 98-101.

33. Наумова М. Огляд сучасних методичних засад вимірювання якості життя. *Економіка і організація управління*. №3 (23). 2016. С. 252-261.

34. Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №3 (71). 2023. С. 159-168.

35. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія педагогіка і психологія*, №20, 2014. С. 89-97.

36. Нянько Л. Ю., Нянько В. В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. №1. 2024. С. 40-46.

37. Огоренко В. Вплив тривоги і депресії на психічний стан здобувачів медичної освіти під час воєнного стану. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. №8.4. 2023. С. 121-125.

38. Олефір В., В. Боснюк. Адаптація Українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2024. № 2. С. 65-71.
39. Осінцева О. Є. Соціально-психологічний вплив харчової поведінки на якість життя. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: виклики та колізії. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (ДДУВС, 15.05.2020). С. 204-207.
40. П'янківська Л. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. *Collection of scientific papers «SCIENTIA» April 1, 2022; Kraków, Poland*. 2022. С. 79-81.
41. Павлова Ю. О. Структура якості життя населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. №5. 2015. С. 90-94.
42. Петухова І., М. Заушнікова, Л. Клевець. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. №3. 2022. С. 123-129.
43. Пиголенко І. В., Пиголенко Ю. А., Кукса К. М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*. Випуск 45. 2023. С. 243-248.
44. Поліщук В. А., Олексюк Н. С., О. М. Бачинська. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади: соціально-економічний аспект. *Управління змінами та інновації*. №6. 2023. С. 5-9.
45. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. №2. 2023. С. 34-38.
46. Прохоровська С. Вплив соціально-трудових відносин на якість життя населення в об'єднаних територіальних громадах. *Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України*. 2020. Вип. 25. С. 140-146.
47. Романенко О. В. Базові принципи психологічної допомоги особам з ознаками ПТСР. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня*

2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2023. С. 191.

48. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* №1. 2022. С. 148-152.

49. Руденко Д. Вплив суб'єктивного благополуччя на формування професійної стресостійкості молоді. *Перспективи та інновації науки.* №15 (33). 2023. С. 131.

50. Січова М. М., О. В. Лотоцька. Харчові звички як детермінанти якості життя. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України.* №. 2024. С. 27-32.

51. Сновидович І. Інноваційні рішення в системі управління персоналом у час війни. *Збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції №Розвиток соціальноекономічних систем в геоекономічному просторі». 2022. С. 149-151.*

52. Стародубцев Д. С., Благодир А. К. Рухова активність як аспект якості життя студентів. «*Фізична активність і якість життя людини*» *Матеріали науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (17 березня 2021 року, Харків).* 2021. С. 9-11.

53. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус.* 2021. Вип. 21. С. 92–96.

54. Сургунд Н. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *PsychologyTravelogs.* 2023. Iss. 1. Р. 87-96.

55. Фролова Н. В. Психологічні особливості прояву життєстійкості в підлітковому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна,* №64, 2018. С. 80-84.

56. Хаустова М. Г. Вигоди, ризики та проблеми цифровізації суспільства: загальнотеоретичний аспект. *Аналітично-порівняльне правознавство.* №5. 2023. С. 753-759.

57. Чабан О. С. Валідизація Шкали оцінки якості життя. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, вип. 1. С. 159-160.
58. Чанчиков І. К. Аналіз життестійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*, №4(2), 2019. С. 59-62.
59. Чекстере О. Ю. Вплив сімейних факторів на прояв симптомів ПТСР у дітей під час війни. *Нова українська школа: психологічні проблеми*. №65. 2022. С. 78.
60. Червінська Л. Соціальна відповідальність бізнесу в умовах війни. *Financial and credit activity problems of theory and practice*. №6.53. 2023. С. 405-416.
61. Чиханцова О. А. Життестійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, №6(15), 2019. С. 368-375.
62. Чиханцова О. А. Життестійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої*, №42, 2018. С. 211-232.
63. Чиханцова О. Психологічні основи життестійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021 р. 319 с.
64. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*. №2. 2022. С. 554-562.
65. Юр'єва Л. М., С. І. Вишніченко, А. В. Шорніков. Аналіз феноменів тривоги та депресії у перші тижні війни: гендерно-вікові аспекти. *Психосоматична медицина та загальна практика*. №7.1. 2022. С. 51.
66. Яровенко Т. С. Якість життя населення як основа соціально-економічного розвитку країни. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління*. 2020. № 24. С. 46-53.

67. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 7 (25). Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567.
68. Acquaye A. A., Lin, L., Vera-Bolanos, E., Gilbert, M. R., Armstrong, T. S. Hope and mood changes throughout the 294 primary brain tumor illness trajectory. *Journal of Neuro-Oncology*, №18, 2016. P.119-125.
69. Avey J. B., Luthans, F., Smith, R. M., Palmer, N. F. Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, №15(1), 2010. P.17- 28
70. Kleber R. J. Trauma and public mental health: A focused review. *Frontiers in psychiatry*, №10,2019. P. 451.