

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Острозька академія»

Кафедра психології

*Кваліфікаційна робота*

на здобуття освітнього ступеня магістра

на тему: «Вдячність і суб'єктивне благополуччя членів родин мобілізованих  
військовослужбовців»

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗПСм-21  
спеціальності 053 «Психологія»

Лось Любов Дмитрівна

Науковий керівник: доктор психологічних наук,  
професор

Максименко Сергій Дмитрович

Рецензент:

Допущено до захисту

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_ д.пс.н., проф.

Матласевич О.В.

м. Острог, 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ВДЯЧНОСТІ У СУБ‘ЕКТИВНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ЧЛЕНІВ РОДИН МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Вдячність як психологічний конструкт.....	6
1.2 Суб‘ективне благополуччя і його компоненти.....	12
1.3 Особливості переживань членів родин мобілізованих військовослужбовців.....	18
Висновки до розділу 1.....	24
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ: ВДЯЧНІСТЬ ТА СУБ‘ЕКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЛЕНІВ РОДИН МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....</b>	<b>26</b>
2.1 Обґрунтування вибору методів дослідження .....	26
2.2. Опис плану дослідження та вибірки.....	34
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	43
2.4. Програма підтримки емоційного благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців та рекомендації членам їх родин.....	57
Висновки до розділу 2.....	66
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>68</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>71</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>77</b>

## ВСТУП

*Постановка проблеми.* У сучасному світі, де військові конфлікти і мобілізація залишають свій слід, увага до психологічного стану членів сімей військовослужбовців стає дедалі актуальнішою. Мобілізовані військовослужбовці залишають свої родини на тривалий термін, і це може впливати на їхнє суб'єктивне благополуччя та ставлення до власного життя. Одним з можливих факторів, які можуть впливати на цей процес, є вдячність. Завдяки вдячності ми знаємо, що з нами можуть траплятися хороші речі і знаходимо для них місце у своєму житті, а також звертаємо увагу на важливу роль інших людей, які допомагають наповнити наше життя добром, радістю чи легкістю.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що воєнні конфлікти та мобілізація військовослужбовців впливають на багато аспектів суспільного життя, включаючи сімейні відносини та психологічний стан. Вивчення взаємозв'язку між вдячністю і суб'єктивним благополуччям членів родин мобілізованих військовослужбовців може посприяти у вирішенні питань щодо покращення сімейних відносин, якості життя, розробки психологічної стратегії підтримки таких сімей.

Дослідженню суб'єктивного благополуччя та психологічного благополуччя присвячено чимало праць вчених (Н. Бредберн, М. Аргайл, Е. Дінер, М. Селігман, А. Кларк, Д. Канеман, Н. Шварц, Р. Раян, Е. Дісі, С. Любомирські, К. Ріфф, М. Чіксентміхайі, А. Вотерман, Е. Носенко, І. Аршава, Т. Данильченко, Е. Кологривова, Л. Сердюк, Т. Шевеленкова, П. Фесенко, С. Карсканова та ін.). Однак, існує значна неоднозначність у розумінні змісту та розмежуванні цих понять. Водночас робиться акцент на їхній ролі у реалізації життєвих цінностей (І. Джидарьян), задоволенні базових потреб особистості, ефективній самореалізації, налагодженні міжособистісних стосунків та наповненні життя позитивними емоціями (Ж. Вірна, Т. Данильченко), в

утвердженні суб'єктності (А. Брушлинський, К. Абульханова-Славська), активної творчої позиції людини (Т. Титаренко, В. Франкл, М. Чікентміхайі), спрямованості дій щодо реалізації та актуалізації своїх потенцій (В. Татенко), життєвих цінностей (З. Карпенко). Отже, суб'єктивне благополуччя розкриває актуальні аспекти ставлення людини до власного життя, що містять у собі потенціал для розкриття себе, продовження розвитку особистості

**Метою** даного дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем вдячності членів родин мобілізованих військовослужбовців та їх суб'єктивним благополуччям.

**Гіпотеза.** Ми припускаємо, що наявність вираженої вдячності у членів сімей мобілізованих військовослужбовців буде корелювати з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Для досягнення поставленої мети дослідження ставляться наступні **завдання:**

1) здійснити теоретичний аналіз літературних джерел щодо вдячності та суб'єктивного благополуччя у сучасній психологічній літературі;

2) на основі теоретичного аналізу з'ясувати особливості переживань родин мобілізованих військовослужбовців та умови їхнього психологічного благополуччя;

3) провести емпіричне дослідження ролі вдячності у психологічному благополуччі членів родин мобілізованих військовослужбовців;

4) враховуючи одержані теоретичні та емпіричні дані, обґрунтувати практичні рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців.

**Об'єктом дослідження** є психологічне благополуччя.

**Предметом дослідження** є роль вдячності у психологічному благополуччі членів родин мобілізованих військовослужбовців.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано такі **методи:** теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння,

дедукція, індукція; *емпіричні методи*: індивідуальні інтерв'ю та фокус-групи з учасниками дослідження; методика «Шкала вдячності» (автори: М. Селігман та К. Петерсон) застосовувалась з метою дослідження рівня вдячності респондентів, методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» (автор: А. Перуе-Баду, в адаптації М. Соколової) слугувала визначенню рівня вираженості суб'єктивного благополуччя; методи математично-статистичної обробки емпіричних даних: описові статистики, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r-Спірмена) та коефіцієнт кореляції Пірсона.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програми SPSS для Windows, версія 21.

***Наукова новизна та теоретичне значення роботи.*** Науковою новизною даного дослідження є спроба вивчення взаємозв'язку між вдячністю та суб'єктивним благополуччям в контексті сімей, що переживають мобілізацію військовослужбовців. Результати емпіричного дослідження покликані довести вплив вдячності на рівень суб'єктивного благополуччя членів сімей мобілізованих військовослужбовців, а це, своєю чергою, сприятиме поглибленню нашого розуміння впливу воєнних подій на психологічний стан сімей.

***Практичне значення дослідження*** полягає у тому, що розроблені рекомендації можуть бути використані психологами та фахівцями, які працюють з сім'ями мобілізованих військовослужбовців задля підтримки та психологічної допомоги цим сім'ям. Результати дослідження також можуть бути корисними для владних органів у вирішенні питань підтримки сімей військовослужбовців під час мобілізації.

***Структура та обсяг роботи:*** магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 8 таблиць, 8 рисунків. Загальний обсяг магістерської роботи – 86 сторінок друкованого тексту, з них 70 – основний текст.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ВДЯЧНОСТІ У СУБ'ЄКТИВНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ЧЛЕНІВ РОДИН МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 1.1 Вдячність як психологічний конструкт

Вдячність у психології розглядається як багатогранний психологічний конструкт, що включає емоційні, пізнавальні та соціальні аспекти. Цей конструкт досліджується у контексті різних наукових дисциплін, включаючи психологію, соціологію, філософію та теологію, кожна з яких пропонує своє бачення цього явища [17,19].

У психології вдячність часто розглядається як емоційна реакція, яка виникає, коли людина усвідомлює отримання позитивної вигоди, яка є результатом навмисних дій іншої особи [19]. Це почуття може виникати у різних контекстах, від повсякденних взаємодій до значущих життєвих подій.

Важливо зазначити, що вдячність відрізняється від суміжних емоцій, таких як вдоволення або щастя. Вдячність має унікальну характеристику, оскільки вона завжди спрямована на конкретного донора (особу або групу осіб), який надав підтримку або допомогу [24]. Таким чином, вдячність має явний соціальний аспект і сприяє підтримці соціальних зв'язків та зміцненню взаємодій між людьми.

Психологічні дослідження також показують, що вдячність має позитивний вплив на психічне здоров'я [19]. Люди, які регулярно відчують і виражають вдячність, зазвичай мають вищий рівень задоволеності життям, нижчий рівень депресії та тривожності [24]. Вдячність допомагає фокусуватися на позитивних аспектах життя, замість того, щоб заціклюватися на негативних подіях або переживаннях.

Концептуалізація вдячності у сучасній психології також включає ідею про вдячність як про характерну рису або стабільну тенденцію до переживання і вираження вдячності. Ця концепція відрізняється від тимчасових станів вдячності, що виникають як реакція на конкретні події [24]. Дослідження показують, що люди з високим рівнем "трейт-вдячності" мають краще соціальне функціонування, включаючи більш міцні соціальні зв'язки та ефективнішу взаємодію з іншими.

Дослідники також розглядають вдячність як засіб психологічної адаптації. Люди, які використовують вдячність як стратегію подолання стресу, зазвичай краще адаптуються до складних життєвих обставин і демонструють більшу психологічну стійкість [17,18,24].

Вдячність має також важливе значення в контексті терапії та консультування. Техніки зосереджені на вдячності, такі як щоденники вдячності або рефлексія над моментами, за які можна відчувати вдячність, використовуються для покращення психічного здоров'я та благополуччя клієнтів [3].

Вдячність у контексті психології вивчається не тільки як особистісна риса чи емоційна реакція, а й як складова частина соціального взаємодії та культурних норм. Вона вважається важливим елементом у побудові та підтримці соціальних мереж, оскільки сприяє розвитку взаємної довіри та співпраці між людьми.

Психологічні дослідження показують, що вдячність може бути ефективною стратегією для зменшення негативних емоцій, таких як заздрість, жадібність та образа. Вона допомагає людині зосередитися на позитивних аспектах свого життя, тим самим підвищуючи загальний рівень її психологічного благополуччя [18]. Це особливо важливо у контексті сучасного суспільства, де стрес та анксіозність є поширеними проблемами.

Вдячність також впливає на міжособистісні відносини. Вона сприяє формуванню та підтримці стійких соціальних зв'язків, оскільки визнання та

вдячність за підтримку або допомогу, яку людина отримує від інших, є важливим елементом у формуванні міцних відносин.

Науковці також вивчають вплив вдячності на фізичне здоров'я. Деякі дослідження показують, що регулярне вираження вдячності може покращувати якість сну, знижувати рівень стресу та навіть мати позитивний вплив на загальний фізичний стан.

В контексті сімейних відносин, особливо у сім'ях мобілізованих військовослужбовців, вдячність може відігравати ключову роль у підтримці психологічної стабільності та сприяти адаптації до викликів, пов'язаних з військовою службою [16,18]. Вдячність у цих сім'ях може стати механізмом, який допомагає зміцнити сімейні зв'язки та підтримати відносини на відстані.

У навчальному та терапевтичному контексті вдячність використовується як інструмент для розвитку позитивного мислення та психологічної стійкості [32]. Практики, що базуються на вдячності, такі як ведення щоденників вдячності або регулярне вираження подяки, можуть бути корисними для підвищення самооцінки та покращення настрою.

Загалом, вдячність є важливим поняттям у психології, яке охоплює різні аспекти людського досвіду, від особистісного зростання до міжособистісних стосунків та соціального взаємодії. Її роль у психологічному благополуччі та стабільності особистості є незаперечною, роблячи її цінним об'єктом для подальших досліджень та практичного застосування у різних сферах життя людини.

Історія досліджень вдячності в психології є фасцинуючою і багатогранною, починаючи з ранніх філософських роздумів до сучасних наукових вивчень. Це поняття було предметом розгляду в працях філософів, теологів та письменників протягом багатьох століть, але активне наукове вивчення вдячності в психології почалося лише в останні декілька десятиліть.

У античні часи філософи, такі як Сенека та Цицерон, вважали вдячність однією з найважливіших чеснот і ключовим компонентом морального життя.



Цицерон, наприклад, називав вдячність "матір'ю всіх чеснот" та вважав її фундаментальним для здорового суспільства [3,15].

У середньовічні часи вдячність часто обговорювалася в контексті релігійних та етичних доктрин. Християнські теологи, такі як Томас Аквінський, розглядали вдячність як важливу чесноту, яка виражається у відповіді людини на Божу благодать.

В епоху Просвітництва філософи та соціальні мислителі продовжили розвивати ідеї про вдячність, включаючи її соціальні та моральні аспекти. Філософи, такі як Адам Сміт, розглядали вдячність як важливий елемент соціальної гармонії та моральної рівноваги [10,12].

У ХХ столітті інтерес до вивчення вдячності у психології значно зріс, особливо у рамках позитивної психології. Позитивна психологія, яка зосереджена на вивченні позитивних аспектів людського досвіду, привернула увагу до таких понять, як щастя, благополуччя, та, звичайно, вдячність [28].

Одним з перших піонерів у вивченні вдячності в психології був Роберт Еммонс. Він провів низку досліджень, що показали, як регулярне вираження вдячності може покращувати емоційне благополуччя, знижувати відчуття стресу та підвищувати загальний рівень задоволеності життям. Його дослідження також виявили зв'язок між вдячністю та покращенням якості сну, більшою соціальною підтримкою та меншою схильністю до депресії [6].

Інші дослідники також вивчали вплив вдячності на різні аспекти психічного та фізичного здоров'я. Наприклад, дослідження показують, що вдячність може зменшувати агресію, підвищувати емпатію та покращувати стосунки.

У сучасних дослідженнях вдячність часто вивчається у контексті конкретних соціальних та культурних груп, включаючи сім'ї військовослужбовців, медичних працівників та інших груп, що переживають особливі виклики.

Таким чином, історія досліджень вдячності в психології є широкою та багатогранною, включаючи в себе різні підходи та методології [9]. Це дослідження показало, що вдячність є не лише важливою чеснотою, а й потужним психологічним інструментом, який може мати глибокий вплив на наше емоційне та фізичне благополуччя [8,14].

Вдячність є складним та багатогранним явищем, яке привертало увагу вчених з різних галузей психології. Її вивчення відкриває унікальні можливості для глибшого розуміння людської поведінки, емоцій та соціальних взаємодій [31].

Еволюційна психологія розглядає вдячність як адаптивний механізм, який сприяв виживанню та соціальній кооперації наших предків [21]. З цієї точки зору, вдячність виступає як механізм зміцнення соціальних зв'язків та підтримки взаємовигідних відносин, що важливо для забезпечення виживання та репродуктивного успіху у складних соціальних середовищах.

Психоаналітичні теорії, розвинені на основі робіт Фрейда, наголошують на важливості вдячності у розвитку особистості. Ці теорії вважають вдячність ключовим елементом у формуванні здорових міжособистісних відносин та емоційного благополуччя [13,21,32]. Вони підкреслюють, що відчуття вдячності, яке формується у ранньому дитинстві, може мати значний вплив на подальший емоційний розвиток та поведінку особистості.

У контексті поведінкової психології, вдячність вивчається через призму спостережуваної поведінки та взаємодій [13]. Цей підхід фокусується на тому, як вираження вдячності впливає на поведінку людини та її соціальне оточення, а також як поведінкові звички та зовнішні стимули можуть формувати та модифікувати відчуття вдячності.

Когнітивна психологія, зосереджена на внутрішніх ментальних процесах, таких як думки, уявлення та переконання, розглядає вдячність як важливий фактор у формуванні нашого світосприйняття. Вона вивчає, як внутрішні

переконання та оцінки впливають на відчуття вдячності та як вдячність може впливати на когнітивні процеси та переживання особистості [31].

Соціальна психологія досліджує вдячність у контексті міжособистісних відносин та соціальних груп. Цей підхід розглядає вдячність як важливий фактор у розвитку та підтримці стійких соціальних зв'язків, вивчаючи її роль у формуванні соціальних норм та вплив культури на відчуття та вираження вдячності [11,13].

Позитивна психологія, яка зосереджена на позитивних аспектах людського досвіду, таких як щастя, благополуччя та особистісний розвиток, вивчає вдячність як чинник, що сприяє психологічному благополуччю, емоційній стійкості та загальній задоволеності життям.

Ці різні підходи до вивчення вдячності дозволяють нам краще зрозуміти її складний характер та важливість у різних сферах нашого життя.

Вдячність, як емоційний та психологічний стан, має значний вплив на різні аспекти психічного здоров'я, включаючи зниження рівнів тривожності та депресії, підвищення рівня задоволеності життям та загальне почуття благополуччя [3,11].

Одним з ключових аспектів вдячності є її здатність переорієнтувати увагу від негативних аспектів життя до позитивних. Люди, які регулярно відчувають та виражають вдячність, зазвичай зосереджуються на позитивних моментах свого досвіду, що сприяє покращенню настрою та оптимістичному погляду на життя [6,15]. Це, в свою чергу, може привести до зниження відчуття стресу та тривожності, оскільки позитивне фокусування допомагає зменшити увагу на тривожних або стресових думках.

Вдячність також сприяє покращенню міжособистісних відносин, які є важливим фактором психологічного благополуччя. Вираження вдячності може зміцнювати зв'язки між людьми, створюючи почуття взаємної підтримки та довіри. Це, в свою чергу, забезпечує сильну соціальну підтримку, яка є критично важливою для емоційного благополуччя.

Дослідження також показали, що вдячність може впливати на якість сну. Регулярне вираження вдячності перед сном, наприклад через ведення щоденника вдячності, допомагає зменшити негативні думки та тривожність, що, у свою чергу, може покращити якість та тривалість сну [6]. Гарний сон є фундаментальним для загального психологічного та фізичного здоров'я, і тому вдячність може виступати як важливий фактор у забезпеченні цього аспекту благополуччя.

Крім того, вдячність пов'язана з більш високою самооцінкою. Люди, які часто відчують вдячність, зазвичай менше порівнюють себе з іншими, що може призвести до меншої заздрості та більш позитивної самооцінки. Таке усвідомлення власних позитивних якостей та досягнень сприяє психологічній резилієнтності та загальному благополуччю.

На закінчення, вдячність є потужним інструментом для покращення психологічного благополуччя особистості [4,26]. Вона допомагає людині зосередитися на позитивних аспектах життя, підтримує міцні соціальні зв'язки, покращує якість сну, підвищує самооцінку та сприяє загальному емоційному благополуччю. Враховуючи ці множинні переваги, вдячність є однією з ключових чеснот, яку варто розвивати та плекати в повсякденному житті.

## **1.2 Суб'єктивне благополуччя і його компоненти**

Суб'єктивне благополуччя - це комплексний психологічний конструкт, що відображає, наскільки людина задоволена своїм життям та якою мірою вона переживає позитивні емоції. Це поняття охоплює як оцінку загального задоволення життям, так і баланс позитивних та негативних переживань. Суб'єктивне благополуччя не просто відображає відсутність негативних емоцій або депресивних станів, але й акцентує на активному переживанні щастя, задоволеності та інших позитивних емоцій [7].

Цей конструкт вважається важливим індикатором психічного здоров'я та загального добробуту особистості. Він включає в себе не тільки когнітивні

оцінки, такі як задоволеність життям та досягненням особистісних цілей, але й афективні компоненти, такі як переживання радості, захоплення та інших позитивних станів [7,20]. Суб'єктивне благополуччя є індивідуальним і унікальним для кожної людини, відбиваючи її особистісні цінності, уявлення про щастя та задоволеність.

Дослідження суб'єктивного благополуччя включає аналіз таких факторів, як соціальні зв'язки, фінансовий стан, робота, здоров'я, а також інші важливі аспекти життя. Це дослідження демонструє, що суб'єктивне благополуччя не завжди прямо пов'язане з зовнішніми обставинами; більше того, воно часто залежить від внутрішніх факторів, таких як особистісні якості, ставлення до життя, цілі та амбіції.

Суб'єктивне благополуччя також тісно пов'язане з концепцією резилієнтності - здатності особистості адаптуватися до життєвих викликів та стресів. Люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя часто мають кращі стратегії справляння з труднощами, що дозволяє їм зберігати позитивний настрій та оптимізм навіть у складних обставинах [20,27,30].

Суб'єктивне благополуччя є також важливим аспектом в контексті психологічних досліджень та практики. Психологи і терапевти часто фокусуються на підвищенні суб'єктивного благополуччя клієнтів через різні методи, включаючи позитивну психотерапію, когнітивно-поведінкову терапію та інші стратегії, що сприяють позитивному мисленню та емоційному благополуччю.

Загалом, суб'єктивне благополуччя є важливим індикатором якості життя та психічного здоров'я. Його комплексний підхід, що включає як оцінку задоволеності життям, так і баланс емоцій, робить його цінним інструментом для оцінки добробуту особистості та важливим напрямком для психологічних досліджень та практики.

Суб'єктивне благополуччя - це складний конструкт, який охоплює як емоційні, так і когнітивні аспекти особистості. Емоційні компоненти

суб'єктивного благополуччя відносяться до переживань позитивних та негативних емоцій, в той час як когнітивні компоненти стосуються осмислення та рефлексії щодо свого життя і рівня задоволеності ним [20].

Емоційні компоненти включають різноманітні позитивні емоційні стани, такі як радість, гордість, вдячність та захоплення. Ці емоції відіграють важливу роль у забезпеченні відчуття благополуччя та задоволення життям. З іншого боку, суб'єктивне благополуччя також включає низький рівень переживання негативних емоцій, таких як тривога, гнів або смуток [20,27]. Баланс між позитивними та негативними емоціями є ключовим у підтримці загального емоційного благополуччя.

Когнітивні компоненти суб'єктивного благополуччя пов'язані з особистісною оцінкою власного життя. Це включає задоволеність різними аспектами життя, такими як робота, сімейні відносини, здоров'я та особисті досягнення [25]. Когнітивна оцінка також охоплює сприйняття власного місця у світі та відчуття досягнення важливих життєвих цілей. Вона пов'язана з глибоким осмисленням та саморефлексією, що дозволяє індивіду оцінювати своє життя з різних перспектив.

Взаємодія між емоційними та когнітивними компонентами суб'єктивного благополуччя є складною та динамічною. Позитивні емоції можуть посилювати когнітивну оцінку життя, в той час як задоволеність життям може сприяти підвищенню рівня позитивних емоцій [5,9]. Однак, ці компоненти можуть також функціонувати незалежно один від одного. Наприклад, людина може відчувати загальне задоволення життям, незважаючи на періодичні негативні емоції, або ж відчувати позитивні емоції, незважаючи на невелику задоволеність деякими аспектами свого життя.

В таблиці 1.1 представлені основні емоційні та когнітивні компоненти суб'єктивного благополуччя:

## Основні емоційні та когнітивні компоненти суб'єктивного благополуччя

Компоненти	Опис
Емоційні	Переживання позитивних емоцій, низький рівень негативних емоцій
Когнітивні	Особистісна оцінка та рефлексія щодо власного життя

У підсумку, суб'єктивне благополуччя охоплює як емоційні, так і когнітивні аспекти, що взаємодіють між собою, формуючи загальне сприйняття індивідумом свого життя та власного місця у світі. Поєднання цих компонентів визначає, наскільки людина відчуває себе щасливою та задоволеною своїм життям.

Суб'єктивне благополуччя, як комплексне відображення внутрішнього стану індивіда, тісно пов'язане з різноманітними життєвими обставинами. Ці обставини можуть включати такі фактори, як фінансовий стан, соціальні відносини, робота, здоров'я та інші важливі аспекти життя. Хоча здавалося б, що об'єктивні умови життя мають бути основними детермінантами благополуччя, наукові дослідження показують, що суб'єктивне сприйняття цих обставин часто має більш значущий вплив.

Фінансовий стан - один з часто досліджуваних факторів у контексті суб'єктивного благополуччя. Хоча наявність достатніх фінансових ресурсів може забезпечити базовий рівень безпеки та комфорту, зростання доходів понад певний поріг часто не призводить до пропорційного збільшення рівня щастя або задоволеності життям [9,25]. Це спостереження відображає концепцію "точки насичення", після якої додаткові матеріальні блага вже не вносять значного вкладу у благополуччя [2].

Соціальні відносини мають глибокий вплив на суб'єктивне благополуччя. Якісні та підтримуючі відносини, такі як близькі дружні зв'язки та міцні сімейні стосунки, є важливими джерелами емоційної підтримки та задоволеності. Відсутність соціальної підтримки або негативні міжособистісні відносини можуть серйозно підірвати суб'єктивне благополуччя [5,25].

Професійна діяльність також важлива для суб'єктивного благополуччя. Задоволеність роботою, відчуття досягнення та участі в процесі, а також гармонія між робочим і особистим життям можуть значно підвищити загальне відчуття благополуччя. З іншого боку, стрес на роботі, невизначеність кар'єри та конфлікти з колегами можуть негативно впливати на емоційний стан особистості [9].

Здоров'я - ще один критичний аспект. Гарне фізичне та психічне здоров'я може значно підвищити рівень суб'єктивного благополуччя, надаючи людині більше можливостей для активного життя та досягнення особистісних цілей [30]. Проблеми зі здоров'ям, навпаки, часто призводять до зниження рівня благополуччя через обмеження в повсякденному житті та підвищений рівень стресу [9,30].

Цікаво, що суб'єктивне благополуччя не завжди лінійно корелює з об'єктивними життєвими умовами. Наприклад, деякі люди можуть відчувати високий рівень задоволення життям незважаючи на складні життєві обставини, тоді як інші можуть відчувати незадоволення незважаючи на зовнішній успіх та благополуччя [3,4,11]. Це підкреслює важливість суб'єктивної перспективи та особистісного сприйняття в оцінці благополуччя.

Врешті-решт, зв'язок між суб'єктивним благополуччям і життєвими обставинами є складним та багатограним. Він залежить від широкого спектру факторів, включаючи особистісні властивості, життєві цінності та здатність до адаптації. Врахування цих аспектів є ключовим для розуміння того, як різні життєві обставини впливають на внутрішній світ людини і її загальне відчуття благополуччя [4].



Суб'єктивне благополуччя, будучи глибоко особистісним та індивідуальним переживанням, водночас сильно обумовлюється соціальними та культурними факторами. Соціальне оточення та культурний контекст, в якому живе людина, формують її уявлення про щастя, благополуччя та способи їх досягнення.

Соціальні фактори включають в себе якість та характер міжособистісних відносин, рівень соціальної підтримки та взаємодію зі спільнотою. Люди, які мають міцні соціальні зв'язки, часто відчують більше щастя та задоволення своїм життям [20]. Взаємодія з друзями, сім'єю та ширшою спільнотою забезпечує важливу емоційну підтримку, відчуття приналежності та можливість ділитися переживаннями, що є критичними для суб'єктивного благополуччя.

Культурні фактори також грають важливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя. Різні культури мають різні уявлення про те, що означає бути щасливим і як досягти цього стану [27,30]. Наприклад, у деяких східних культурах більший акцент робиться на колективізмі та гармонії з оточуючими, тоді як західні культури часто фокусуються на індивідуалізмі та особистісному успіху. Ці культурні установки можуть впливати на те, як люди оцінюють своє життя та що вони вважають джерелом щастя.

Крім того, рівень культурної ідентифікації та приналежності також впливає на суб'єктивне благополуччя. Люди, які міцно ідентифікуються зі своєю культурною групою та відчують себе частиною культурної спільноти, часто мають вищий рівень задоволеності життям. Це пов'язано з відчуттям зв'язку, спільності цінностей та спільних досвідів.

Соціально-економічний статус також є важливим соціальним фактором, який впливає на суб'єктивне благополуччя [23,29]. Особи з вищим соціально-економічним статусом часто мають кращий доступ до ресурсів, освіти та можливостей, що може позитивно впливати на їхнє сприйняття особистого благополуччя. Однак це не означає, що вищий статус гарантує більше щастя,

адже суб'єктивне благополуччя значною мірою залежить від особистісного сприйняття та цінностей.

Враховуючи взаємодію соціальних та культурних факторів, можна зробити висновок, що суб'єктивне благополуччя є результатом складної взаємодії між індивідуальними переконаннями, особистісними цінностями, соціальними зв'язками та культурним контекстом. Це підкреслює важливість глибокого розуміння власних цінностей та потреб, а також розуміння того, як зовнішнє середовище та культурні норми впливають на наше сприйняття благополуччя [11].

### **1.3 Особливості переживань членів родин мобілізованих військовослужбовців**

Сімейне життя в умовах мобілізації зазнає значних змін та викликів. Мобілізація, особливо у військовому контексті, призводить до розлучення сімей на тривалі часові періоди, що впливає як на емоційний, так і на практичний аспект сімейного життя. В цей період сім'ї стикаються з рядом унікальних викликів, які вимагають адаптації та зміцнення внутрішніх зв'язків.

Емоційний вплив відсутності одного з батьків є одним з найважчих аспектів мобілізації [23]. Члени сім'ї, які залишаються вдома, можуть відчувати тривогу, невизначеність та смуток через розлучення з близькими. Діти можуть особливо гостро реагувати на відсутність батька чи матері, що може призвести до емоційних змін або поведінкових проблем.

Фінансові виклики також стають більш помітними в умовах мобілізації [2,9,30]. Часто один з батьків є основним джерелом доходу сім'ї, і його або її відсутність може створити додатковий тиск на сімейний бюджет. Це може вимагати від інших членів сім'ї пошуку додаткових джерел доходу або перегляду сімейних фінансових планів.

Соціальна підтримка відіграє критичну роль у підтримці сімей в умовах мобілізації. Спілкування з іншими сім'ями, які переживають подібні виклики,

та підтримка з боку громадськості та урядових організацій може допомогти впоратися з емоційним та фінансовим тиском [7].

Виховання дітей в умовах мобілізації може бути особливо важким. Батьки, які залишаються вдома, можуть відчувати підвищений тиск у зв'язку з необхідністю впоратися з усіма аспектами догляду за дітьми та вихованням самостійно [27,30]. Це може включати в себе не тільки фізичний догляд, але й емоційну підтримку та навчання дітей.

Психологічна адаптація до нових умов життя є ключовою для збереження сімейної злагоди. Це може включати в себе пошук нових способів комунікації, знаходження нових способів проведення часу разом (наприклад, через онлайн зв'язок) та розвиток нових методів вирішення проблем.

У таблиці 1.2 представлені ключові аспекти, що впливають на сімейне життя в умовах мобілізації:

*Таблиця 1.2*

Ключові аспекти, що впливають на сімейне життя в умовах мобілізації

Аспект	Вплив на сімейне життя
Емоційний вплив	Тривога, невизначеність, смуток через відсутність близьких
Фінансові виклики	Тиск на сімейний бюджет, пошук додаткових джерел доходу
Соціальна підтримка	Важливість громадської та урядової підтримки
Виховання дітей	Підвищений тиск на батьків, які залишились вдома
Психологічна адаптація	Необхідність адаптації до змінених умов життя

Слід зазначити, що складовими суб'єктивного благополуччя членів сімей мобілізованих військовослужбовців є ресурси, які вважаються необхідними для належної якості життя, такі як: достатні економічні та освітні ресурси, житло, здоров'я, безпека, якість навколишнього середовища та соціальні зв'язки. Одним із прикладів є розмір бюджету, створеного для визначення мінімального доходу, необхідного для самозабезпечення сім'ї. Для сімей військовослужбовців такий бюджет залежить від кількох умов: чи мають військовослужбовці та члени їхніх сімей адекватні можливості працевлаштування, зарплатню та пільги від держави; чи можуть сім'ї дозволити собі належне житло в безпечних районах; чи середовище, де сім'ї живуть і працюють, не несе значних загроз здоров'ю та безпеці та пропонує можливості та підтримку доступної, недорогої інфраструктури; і чи мають родини адекватну неформальну підтримку у соціальних мережах.

Суб'єктивне благополуччя є результатом того, як люди думають і відчують обставини свого життя; і благополуччя сім'ї в цілому є вищим, коли багато її членів відчують високе суб'єктивне благополуччя. Почуття щастя та задоволення знаходяться в центрі уваги «гедонічної» точки зору на благополуччя, тоді як «евдемонічна» перспектива наголошує на самоактуалізації. Остання точка зору зосереджена на розвитку осмисленого життя, в якому людина може здійснювати особистий вибір, набути відчуття компетентності та майстерності, розвивати здорові стосунки та знаходити сенс і мету життя. Гарне здоров'я, особливо психічне, включає високий рівень гедонічного та еудемонічного благополуччя [37].

Суб'єктивне благополуччя членів сімей мобілізованих військовослужбовців можна розглядати з функціональної точки зору, яка зосереджена на тому, наскільки сім'ї та їхні члени можуть і успішно виконують свої основні функції, такі як догляд, підтримка та піклування про членів сім'ї. Хоча позитивне функціонування сім'ї передбачає навички та здібності, які є звичайними і, можливо, часто вважаються «природними», багатьох із них

можна навчити та зміцнити за допомогою освіти. Існують різноманітні стандартизовані інструменти для оцінки аспектів функціонування сім'ї, таких як якість спілкування між подружжям або партнерами, батьківство та спільне батьківство, а також загальне функціонування сім'ї. Функціональне сімейне благополуччя в широкому сенсі визначається як таке, що характеризується емоційною близькістю, теплотою, підтримкою та безпекою; гарною комунікацією та послідовним застосуванням очікувань, що відповідають віку; стимулюючою та навчальною взаємодією; розробкою та моделюванням стратегій зміцнення фізичного здоров'я; якісними відносинами між усіма членами сім'ї; та залученням членів родини до громадської діяльності [37].

Розглядаючи охарактеризовані складові в контексті суб'єктивного благополуччя членів сімей мобілізованих військовослужбовців, треба враховувати, що сімейне життя в умовах мобілізації вимагає значних змін у повсякденних рутинних, емоційному впорядкуванні та соціальних зв'язках. Важливо, щоб сім'ї отримували необхідну підтримку та ресурси для адаптації до цих викликів, щоб підтримати своє благополуччя та злагоду в цей складний період [29].

Відсутність військовослужбовця в сім'ї, особливо у періоди тривалої мобілізації, має глибокий та багатогранний вплив на сімейні стосунки. Цей вплив варіюється від емоційних змін до переоцінки ролей у сімейному житті. Одним з найбільш помітних наслідків є емоційне навантаження, яке відчувають члени сім'ї. Вони можуть відчувати тривогу, страх за безпеку військовослужбовця, а також сум через його відсутність [33,34]. Для дітей, це може бути особливо складним періодом, оскільки вони можуть не повністю розуміти причини відсутності батька або матері та їхні наслідки.

З іншого боку, довготривала відсутність військовослужбовця може спонукати розвиток нових форм взаємодії та зміцнення сімейних зв'язків. Члени сім'ї можуть знаходити нові способи підтримки один одного, часто зміцнюючи емоційні зв'язки [34,35]. Це також може бути періодом, коли сім'я

вчиться цінувати маленькі радощі та знаходити нові шляхи до щастя, не залежачи від фізичної присутності військовослужбовця.

Рольові зміни в сім'ї стають неодмінним аспектом під час відсутності військовослужбовця [35]. Партнер, який залишається вдома, часто бере на себе додаткові обов'язки, які раніше виконувалися відсутнім членом сім'ї. Це може включати управління домашнім господарством, фінансові справи, виховання дітей, та інші повсякденні задачі. Ці зміни можуть призвести до зростання незалежності та самодостатності, але також можуть викликати додатковий стрес та втому.

Комунікація між військовослужбовцем та його сім'єю є критично важливою для підтримання стосунків на відстані [37]. Сучасні технології, такі як відеодзвінки та соціальні мережі, допомагають зберігати почуття зв'язку та емоційної близькості. Однак, обмежені можливості комунікації та відсутність фізичної близькості можуть створювати виклики, особливо у вихованні дітей та підтримці партнерських стосунків.

Повернення військовослужбовця додому може бути ще одним періодом адаптації для сім'ї [37,38]. Реінтеграція у сімейне життя може вимагати часу та зусиль від усіх членів сім'ї, адже звикання до змінених ролей та відновлення звичних рутин може бути складним.

В цілому, відсутність військовослужбовця вносить значні зміни в сімейні стосунки, вимагаючи емоційної адаптації, рольових змін, та зміцнення внутрішніх зв'язків [9]. Це випробування може бути складним, але водночас сприяти розвитку сильних, адаптивних сімейних структур.

Вдячність відіграє важливу роль у процесі адаптації та підтримки в сім'ях мобілізованих військовослужбовців. В умовах, коли сім'я стикається з відсутністю одного зі своїх членів, що служить у збройних силах, вдячність може стати механізмом, який допомагає зберігати позитивний емоційний клімат, зміцнювати сімейні зв'язки та сприяти психологічній резиліентності [5].

По-перше, вдячність допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя, навіть у складних обставинах. У сім'ях мобілізованих, вдячність може проявлятися у визнанні жертви та внеску військовослужбовця в захист країни [33,34]. Це визнання може посилити почуття гордості, спільності та взаємної підтримки.

По-друге, вдячність сприяє емоційній резиліентності. Вона допомагає членам сім'ї підтримувати оптимістичний настрій та психологічну стабільність, незважаючи на тривожність та невизначеність, пов'язані з мобілізацією [34,35]. Вдячність може також сприяти кращому взаєморозумінню та емпатії всередині сім'ї, допомагаючи членам сім'ї висловлювати свої почуття та підтримувати один одного.

По-третє, вдячність може бути ключовим фактором у підтримці міцних сімейних зв'язків на відстані. Під час мобілізації, коли сім'ї військовослужбовців розділені, вдячність за взаємну підтримку та розуміння може допомогти підтримувати зв'язок та любов між членами сім'ї. Висловлювання вдячності та визнання зусиль один одного може зміцнити відчуття єдності та взаємозалежності.

По-четверте, вдячність допомагає в адаптації до нових ролей та обов'язків, які виникають у сім'ї під час мобілізації. Визнання вкладу кожного члена сім'ї в підтримку домашнього вогнища та адаптацію до нових обставин може сприяти відчуттю цінності та важливості для сімейної системи.

Вдячність, таким чином, стає не просто емоційною реакцією, а стратегією справляння з викликами, які накладає мобілізація на сімейне життя [36,37]. Вона допомагає зберігати позитивний настрій, підтримувати міцні сімейні зв'язки, адаптуватися до змінених умов та впоратися з емоційними та практичними викликами. Вдячність у сім'ях мобілізованих військовослужбовців, таким чином, є необхідним компонентом для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та сімейної злагоди.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто важливість вдячності та суб'єктивного благополуччя в контексті сімей мобілізованих військовослужбовців. Аналіз теоретичних підходів до цих концепцій відкриває глибше розуміння їхньої ролі та впливу на сімейне життя в умовах мобілізації.

Вдячність, розглянута як психологічний конструкт, виявляється суттєвим фактором у зміцненні емоційного зв'язку між членами сім'ї. Вона допомагає зберігати позитивне ставлення та впоратися з емоційними труднощами, пов'язаними з відсутністю одного з батьків. Вдячність сприяє зміцненню взаємної підтримки та розвитку стійкості у відносинах, що є важливим у ситуаціях, коли сім'я стикається з додатковими викликами через мобілізацію.

Суб'єктивне благополуччя, з іншого боку, охоплює як емоційний, так і когнітивний аспекти досвіду індивіда. Для сімей військовослужбовців це поняття набуває особливої ваги, оскільки сімейні зв'язки піддаються випробуванням через тривалу розлуку та пов'язану з нею невизначеність. Задоволення життям, здатність знаходити позитив у повсякденних моментах та відчувати загальне благополуччя, незважаючи на виклики, є ключовими для підтримки морального духу та емоційної стійкості в сім'ї.

Ці теоретичні положення підкреслюють важливість вдячності та суб'єктивного благополуччя як фундаментальних аспектів для підтримки та адаптації сімей мобілізованих військовослужбовців. Вони служать не тільки як засоби підтримки психологічного здоров'я, але й як стратегії для підтримання сімейної злагоди та зміцнення відносин у складних обставинах.

Що стосується напрямків для подальших досліджень, існує необхідність у глибшому аналізі взаємодії між вдячністю, суб'єктивним благополуччям та сімейними відносинами в умовах мобілізації. Це може включати дослідження конкретних стратегій, через які сім'ї можуть розвивати та підтримувати вдячність та благополуччя, а також вивчення довгострокових ефектів мобілізації на сімейні стосунки. Також важливим є вивчення культурних та



соціально-економічних факторів, які можуть впливати на способи прояву вдячності та сприйняття благополуччя в різних сім'ях.

У підсумку, розуміння та підтримка вдячності та суб'єктивного благополуччя у сім'ях мобілізованих військовослужбовців є ключовим для зміцнення сімейних зв'язків та підтримки емоційного благополуччя всіх її членів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ: ВДЯЧНІСТЬ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЛЕНІВ РОДИН МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 2.1 Обґрунтування вибору методів дослідження

У контексті дослідження «Вдячність і суб'єктивне благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців», важливо ретельно обрати методологію, яка найкраще відповідатиме цілям та специфіці дослідження [21]. Вибір між якісними та кількісними методами значною мірою визначатиметься характером даних, що збираються та питань, на які потрібно відповісти.

**Якісні методи** ідеально підходять для дослідження глибоких, особистісних аспектів вдячності та суб'єктивного благополуччя [32]. Ці методи дозволяють зібрати детальну інформацію про особисті переживання, емоції та поведінку членів родин мобілізованих. Якісний підхід може включати в себе інтерв'ю, фокус-групи, аналіз документів та інші методи, які дозволяють глибше зрозуміти особистісні переконання, цінності та досвід членів сімей.

Основною перевагою якісних методів є їх гнучкість та можливість адаптуватися до індивідуальних особливостей учасників. Вони дозволяють досліднику отримати глибоке та багатогранне розуміння досліджуваної теми. Якісні методи також корисні для виявлення нюансів та суб'єктивних аспектів вдячності, які можуть бути недоступні через кількісні методи [13,32].

**Кількісні методи**, з іншого боку, надають можливість об'єктивного вимірювання та аналізу вдячності та суб'єктивного благополуччя. Використання стандартизованих опитувальників, шкал та статистичного аналізу дозволяє оцінити загальні тенденції, зробити висновки про зв'язки між різними змінними та зробити загальні узагальнення для більш широкої групи учасників [11,15].

Кількісні методи ефективні для виявлення загальних тенденцій та взаємозв'язків між різними аспектами суб'єктивного благополуччя та вдячності. Вони також надають можливість провести порівняльний аналіз між різними групами, наприклад, між сім'ями з різними соціоекономічними умовами або культурними особливостями [11].

У контексті даного дослідження, **комбінований підхід**, який включає як якісні, так і кількісні методи, може бути особливо ефективним. Це дозволить не тільки зібрати детальну інформацію про особистісні досвіди та переживання членів сімей мобілізованих, але й об'єктивно оцінити загальні тенденції та зв'язки між різними змінними [4].

У підсумку, вибір методології повинен враховувати цілі дослідження, специфіку досліджуваної теми та необхідність отримання як глибокого розуміння індивідуальних досвідів, так і можливість проведення загальних узагальнень та аналізу тенденцій [2,7].

У дослідженні, яке зосереджене на вивченні вдячності та суб'єктивного благополуччя в сім'ях мобілізованих військовослужбовців, використання комбінованого підходу, який включає як якісні, так і кількісні методи, може значно збагатити розуміння цих складних та багатогранних тем.

**Якісні методи** в даному контексті можуть включати глибинні інтерв'ю, фокус-групи та аналіз особистих щоденників чи листування [6]. Ці методи дозволять зібрати детальну інформацію про особисті переживання, емоції, відчуття та думки членів сімей мобілізованих. Через інтерв'ю та фокус-групи можна зрозуміти, як відсутність військовослужбовця впливає на їхнє щоденне життя, як вони впорядковують свої емоційні переживання, та як вдячність може допомагати їм у цих викликах [3,6].

**Кількісні методи** можуть включати використання стандартизованих опитувальників та шкал для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя, вдячності та інших психологічних змінних. Такі методи дозволяють виміряти і кількісно оцінити рівень вдячності та благополуччя, а також зіставити ці дані з

іншими демографічними та соціальними змінними. Кількісний аналіз допоможе виявити загальні тенденції та можливі кореляції між різними аспектами сімейного життя та благополуччя.

**Комбінований підхід** дозволяє не тільки детально розглянути індивідуальні переживання, але й зробити загальні узагальнення та виявити можливі закономірності. Наприклад, якісні дані можуть використовуватися для розробки гіпотез, які потім перевіряються за допомогою кількісних методів [4,6]. Водночас, результати кількісного аналізу можуть вказувати на нові напрямки для глибинного якісного дослідження.

Така комбінація методів є особливо цінною в дослідженні складних соціальних та психологічних явищ, таких як вплив мобілізації на сімейне життя [1,20]. Це дозволяє отримати повніше та більш глибоке розуміння досліджуваної теми, охоплюючи як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти досвіду членів сімей мобілізованих військовослужбовців.

Для дослідження, яке охоплює складні та багатогранні питання, такі як вдячність та суб'єктивне благополуччя у сім'ях мобілізованих військовослужбовців, аналіз даних вимагає глибокого та всебічного підходу. Цей процес включає в себе кілька ключових етапів: обробку даних, їх аналіз та інтерпретацію [6,15].

**Обробка даних.** Перший крок включає систематизацію зібраної інформації. Для якісних даних, таких як відповіді на інтерв'ю або текстові дані з фокус-груп, це може включати транскрибування записів, виокремлення ключових тем та категоризацію відповідей. Для кількісних даних, зібраних за допомогою опитувальників чи шкал, це включає в себе введення даних у статистичні програми для подальшого аналізу [5,20].

**Статистичний аналіз кількісних даних.** Використання статистичного аналізу дозволяє виявити закономірності, кореляції та значимі відмінності в кількісних даних. Можуть бути застосовані різні статистичні тести, такі як t-тест для незалежних вибірок або кореляційний аналіз, для визначення зв'язків

між різними змінними, наприклад, між рівнем вдячності та індикаторами суб'єктивного благополуччя [9,33].

**Інтерпретація результатів.** Після аналізу даних важливо правильно інтерпретувати результати. Це включає в себе зв'язок виявлених тем та статистичних висновків з теоретичними положеннями, обговореними у розділі 1. Інтерпретація повинна враховувати контекст дослідження та можливі альтернативні пояснення отриманих результатів [40].

**Висновки та рекомендації.** Останнім кроком є формулювання висновків та рекомендацій на основі аналізу. Це може включати висновки про вплив вдячності на суб'єктивне благополуччя в сім'ях мобілізованих, а також пропозиції щодо підтримки цих сімей [23,40].

У підсумку, аналіз даних у дослідженні «Вдячність і суб'єктивне благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців» вимагає інтеграції як кількісних, так і якісних методів. Це дає можливість отримати глибоке та всебічне розуміння впливу вдячності та суб'єктивного благополуччя на сімейне життя в умовах мобілізації. У рамках нашого дослідження, вибір психометричних тестів для вивчення вдячності та суб'єктивного благополуччя у сім'ях мобілізованих військовослужбовців є ключовим етапом. Правильно підібрані інструменти дозволять точно виміряти цілісні та складні психологічні конструкти. Основними критеріями для вибору відповідних тестів були: валідність, надійність, специфічність для цільової аудиторії, культурна чутливість, а також зручність використання та інтерпретації [33,34].

З метою визначення рівня вдячності ми застосували «Шкалу вдячності» (Додаток А), яка є складовою класифікації сильних сторін особистості «Значення в дії» (VIA), авторів М. Селігмана та К. Петерсона. Тест на сильні сторони VIA (Values in Action Inventory of Strengths) – це психологічний інструмент, розроблений для ідентифікації ключових характерних сил особистості, які можна використовувати для покращення власного життя та досягнення особистих цілей. Тест буде корисний у визначенні сильних сторін

характеру задля подальшого їх використання. Сильні сторони відображають ключові цінності, а також те, що є важливим для людини і що вона цінує в житті. Вони служать не тільки засобом самопізнання, а й путівником щодо того, як можна досягти більшого рівня щастя та задоволення у своєму житті. Він складається з 240 питань, у яких респондентів просять повідомити про те, наскільки висловлювання, що відображають кожную з сильних сторін, вони можуть застосувати до себе. Наприклад, сила надії характеру вимірюється судженнями, які включають «Я знаю, що досягну успіху з цілями, які я поставив перед собою». Сила вдячності вимірюється такими пунктами, як «Хоча б раз на день я зупиняюся і виражаю свою вдячність».

Класифікація сильних рис характеру за VIA складається з 24 сильних рис. Вони поділяються на 6 категорій чеснот: мудрість та знання (креативність, допитливість, любов до навчання, критичне мислення, перспектива), відважність (хорообрість, наполегливість, чесність, енергійність), людяність (кохання, доброта, соціальний інтелект), справедливість (робота у команді, лідерство), поміркованість (прощення, смиренність, розсудливість, самоконтроль) та духовність (почуття краси, подяка, надія, гумор, духовність). Ці риси характеру відповідають вимогам моралі та охоплюють здатності людини допомагати самій. Усвідомлення людьми своїх сильних сторін і використання їх у повсякденному житті часто спричиняє переживання ними більшої кількості позитивних емоцій, більшої впевненості у собі та більшого задоволення від життя.

Саме в духовних якостях, тих, які встановлюють зв'язок із Всесвітом як чимось більшим та надають сенс життю, поряд з цінуванням краси, оптимізмом та гумором знаходиться і вдячність [47].

*Обробка результатів.* «Шкала вдячності» складається з шести тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з власним досвідом. Бали за обрані твердження розподіляються наступним чином:

1 бал - «абсолютно не погоджуюсь»;

- 2 бали - «не погоджуюсь»;
- 3 бали - «іноді не погоджуюсь»;
- 4 бали - «ставлюся нейтрально»;
- 5 балів - «іноді погоджуюсь»;
- 6 балів - «погоджуюсь»;
- 7 балів - «повністю погоджуюсь».

Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за інструкцією.

*Інструкція:*

1. Складіть свої бали за завдання 1, 2, 4 і 5.
2. Поміняйте свої бали для завдань 3 і 6. Тобто, якщо ви набрали «7», поставте собі «1», якщо ви набрали «6», поставте собі «2» тощо.
3. Складіть отримані бали.

*Інтерпретація результатів.* Отримані результати інтерпретуються таким чином:

31-42 бали – висока вдячність. Такі особистості часто висловлюють вдячність у своєму житті і можуть легко визнати, як інші люди допомогли їм. Вони усвідомлюють, що дуже приємний досвід може будь-якої миті закінчитися, і це підсилює почуття вдячності за те, що вони мають.

18-30 балів – середня вдячність. Таким особистостям легко бути вдячними, коли у їхньому житті все йде добре; але вони можуть мати труднощі зі збереженням вдячності у важкі часи.

6-17 балів – низька вдячність. Таким людям важко знайти причини для подяки у власному житті. Життя для них більше тягар, ніж подарунок. Можливо, вони просто переживають важкий період [47].

Рівні вираженості суб'єктивного благополуччя вимірялися нами за допомогою Методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (автор: А. Перуе-Баду, в адаптації М.В. Соколової).

«Шкала суб'єктивного благополуччя» (Додаток Б) – це скринінгова шкала, час заповнення якої складає 3-5 хвилин. Вона являє собою інструмент для вимірювання суб'єктивного благополуччя, за допомогою якого проводиться оцінка якості емоційних переживань людини від оптимізму, бадьорості, впевненості в собі до почуття подавленості, роздратування та відчуття самотності.

Шкала складається з 17 пунктів (моно-шкал), зміст яких пов'язаний із власне емоційним станом, соціальною поведінкою та деякими фізичними симптомами. Відповідно до змісту, пункти поділяються на шість кластерів:

- напруженість і чутливість (тут оцінюється суб'єктивне переживання важкості виконуваної роботи, а також необхідність взаємодіяти з іншими; крім того, досліджується потреба у самоті);

- ознаки, що супроводжують основну психіатричну симптоматику (до них можна віднести порушення сну; або суб'єктивно пережите почуття безпредметного занепокоєння; чи надмірна гострота реакцій на якісь незначні перешкоди і невдачі; виявляється наростаюче переживання посилення розсіяності);

- зміни настрою (тут вимірюється погіршення настрою, а також значне зниження оптимістичного модусу сприйняття);

- значимість соціального оточення (досліджується спільне вирішення проблем, переживання самотності, а також ставлення до сім'ї та друзів);

- самооцінка здоров'я (тут проясняється загальне переживання здоров'я, питання фізичної форми);

- ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (досліджується переживання нудьги у повсякденній діяльності, який настрій вранці, крім того виявляється власне задоволеність повсякденною діяльністю).

*Обробка результатів.* Оцінка результатів проводиться як у сирих балах, так і в стенах. Необхідно вказати, наскільки ви погоджуєтесь з наведеними нижче висловлюваннями, використовуючи для цього таку шкалу:



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

*Інтерпретація результатів.* Оцінка результатів проводиться, коли сирі бали переводять у стени. Середній бал тесту, переведений у стандартну оцінку за шкалою стенів (середнє значення – 5,5, стандартне відхилення – 2), є підставою для інтерпретації результатів тесту.

Середні оцінки (4-7 стенів) свідчать про низьку вираженість якості. Особи з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозних проблем вони відсутні, а й повному емоційному комфорту говорити не можна.

Оцінки, що відхиляються у бік суб'єктивного неблагополуччя (8-9 стенів; характерні для людей, схильних до депресії та тривог, песимістичних, замкнутих, залежних, погано переносять стресові ситуації.

Вкрай високі оцінки (10 стенів) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності, вони, швидше за все, не задоволені собою та своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих та надії на майбутнє, відчувають труднощі у контролі, своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних та уявних неприємностей.

Оцінки, що відхиляються у бік суб'єктивного благополуччя (2 - 3 стени) говорять про помірний емоційний комфорт випробуваного: він не відчуває серйозних емоційних проблем, досить впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно керує своєю поведінкою.

Вкрай низькі оцінки за шкалою СБ (1 стень) свідчать про повне емоційне благополуччя випробуваного та заперечення ним серйозних психологічних проблем [33;34]. Така людина, швидше за все, має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістична, товариська, впевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривоги.

## **2.2 Опис плану дослідження та вибірки**

Дизайн нашого дослідження був ретельно розроблений для того, щоб оцінити вплив вдячності та суб'єктивного благополуччя на життя сімей мобілізованих військовослужбовців [45]. Він включав кілька ключових етапів, кожен з яких спрямований на забезпечення глибокого розуміння цих явищ і їх взаємозв'язків у конкретному соціальному контексті.

На **першому етапі**, ми визначили основні цілі та гіпотези дослідження. Метою було вивчити, як вдячність впливає на емоційне благополуччя сімей військовослужбовців, і як це, у свою чергу, впливає на їх загальну якість життя. Гіпотези були сформульовані на основі попередніх теоретичних досліджень та літературного аналізу [41,42].

**Другий етап** полягав у виборі дизайну дослідження. Ми обрали змішаний методологічний підхід, що включає як кількісні, так і якісні методи дослідження [43,44]. Це дозволило нам зібрати широкий спектр даних - від статистичної інформації, отриманої через опитування, до глибоких особистісних інсайтів через інтерв'ю та фокус-групи.

На **третьому етапі** ми використали інструменти збору даних, спрямовані на оцінку рівня вдячності та суб'єктивного благополуччя, використовуючи шкали, що були адаптовані та валідовані для нашої цільової аудиторії. Для оцінки вдячності застосовувалася «Шкала вдячності» авторів М. Селігмана та К. Петерсона. Суб'єктивне благополуччя оцінювали за допомогою «Шкали суб'єктивного благополуччя» автора А. Перуе-Бадю в адаптації М. Соколової.

Інтерв'ю були направлені на збір детальної інформації про особисті переживання та відносини в сім'ях [44,45].

**Четвертий етап** охоплював збір даних. Ми провели опитування серед широкої групи сімей військовослужбовців, а також організували інтерв'ю та фокус-групи з відібраними учасниками. Під час збору даних було враховано етичні аспекти, забезпечуючи конфіденційність та добровільність участі.

Після збору даних наступив **п'ятий етап** – аналіз даних. Кількісні дані були проаналізовані за допомогою статистичних методів, щоб виявити закономірності, кореляції та відмінності. Якісні дані були проаналізовані через тематичний аналіз, де ми визначили ключові теми та моделі у відповідях учасників.

Останнім, **шостим етапом** було формулювання висновків та рекомендацій. Ми інтегрували результати як кількісного, так і якісного аналізу, щоб сформулювати комплексне розуміння впливу вдячності та суб'єктивного благополуччя на сімейне життя мобілізованих. Висновки були направлені на те, щоб запропонувати рекомендації для поліпшення підтримки та допомоги цим сім'ям.

У дослідженні «Вдячність і суб'єктивне благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців» формування вибірки відіграло ключову роль, оскільки воно забезпечувало репрезентативність та валідність даних. Нижче наведено основні критерії відбору учасників та підходи до формування вибірки.

*Основні критерії відбору:*

**Статус сімейного члена.** Учасниками дослідження були визначені безпосередньо члени сімей мобілізованих військовослужбовців. Це включало подружжя, дітей, а також інших родичів, які мешкають разом та ведуть спільне господарство.

**Вікові обмеження.** Дорослі учасники (віком від 18 років та старші) були вибрані для участі у дослідженні. Це було зроблено для забезпечення здатності

учасників до надання інформованої згоди та самостійної оцінки власних переживань і почуттів.

**Соціально-економічний статус.** Для репрезентативності вибірка включала сім'ї з різноманітним соціально-економічним статусом. Це дозволяло враховувати різні життєві умови та контексти, в яких проживають сім'ї.

*Підходи до формування вибірки:*

**Цілеспрямований відбір.** Для забезпечення релевантності дослідження, учасники були відібрані на основі їх прямої причетності до теми дослідження. Такий підхід забезпечував фокусування на ключових групах учасників.

**Сніжкова методика збору даних.** Цей метод дозволив залучити учасників через рекомендації від інших, вже залучених учасників. Таким чином, можна було залучити більш широкий круг сімей, які можуть не бути доступні через традиційні методи відбору.

**Використання різних джерел для набору.** Вибірка була сформована з використанням різних джерел, включаючи спільноти сімей військовослужбовців, військові соціальні служби та інші організації, що надають підтримку сім'ям військовослужбовців.

Критерії відбору учасників емпіричного дослідження узагальнені нами у таблиці 2.1:

*Таблиця 2.1*

#### Критерії відбору респондентів

Критерій відбору	Опис
Статус сімейного члена	члени сімей мобілізованих військовослужбовців
Вікові обмеження	від 18 років та старші
Соціально-економічний статус	різноманітний, включаючи різні доходи та умови проживання

Для реалізації емпіричного дослідження та досягнення поставленої мети було сформовано вибірку із 30 осіб, які погодилися добровільно взяти участь у дослідженні. Гендерний склад вибірки становить 9 чоловіків і 21 жінок, у відсотковому складі становить 30% та 70% відповідно. Вік респондентів від 18 до 61 і старше років. Відповідно до вікового складу респонденти розподілилися наступним чином: діти військовослужбовців від 18 до 20 років – 9 осіб, дружини/чоловіки мобілізованих віком від 21 до 49 років – 15 осіб, батьки військовослужбовців віком від 50 до 61 і старше років – 6 осіб.

У підсумку, процес відбору учасників у дослідженні був стратегічно спланований для забезпечення широкої та репрезентативної вибірки. Це дозволило отримати глибоке розуміння впливу вдячності та суб'єктивного благополуччя на сімейне життя в умовах мобілізації, враховуючи різноманітність досвідів та перспектив сімей військовослужбовців.

Процедури збору даних у нашому дослідженні були ретельно сплановані та організовані для забезпечення збору повної, точної та відповідної інформації. Різні методи були використані для охоплення широкого спектру даних, пов'язаних з вдячністю та суб'єктивним благополуччям в сім'ях мобілізованих військовослужбовців (табл. 2.2).

*Кількісні методи:*

- **Опитування** - були проведені онлайн та офлайн серед сімей військовослужбовців. Вони містили стандартизовані питання щодо вдячності, суб'єктивного благополуччя та релевантних соціодемографічних даних.

- **Шкали самооцінки** - були використані для вимірювання рівня вдячності та суб'єктивного благополуччя. Ці шкали були адаптовані та валідовані для цільової аудиторії.

*Якісні методи:*

- **Індивідуальні інтерв'ю** - були проведені з вибраними учасниками, щоб зібрати глибокі та детальні дані про їх особисті переживання та відносини в сім'ї.

- **Фокус-групи** - організовані для обговорення тем вдячності та благополуччя, що дозволило зібрати різноманітні погляди та міркування.

*Організація дослідницького процесу:*

- **Підготовка** - на цьому етапі ми розробили інструменти збору даних, включаючи питання опитувань, шкали самооцінки та плани для інтерв'ю/фокус-груп. Також були визначені процедури збору та обробки даних.

- **Рекрутинг учасників** - відбір учасників відбувався через різні канали, включаючи співпрацю з військовими організаціями, соціальні мережі та спільноти.

- **Збір даних** - включав проведення опитувань, інтерв'ю та фокус-груп згідно з розробленими методиками. Було забезпечено дотримання етичних норм та конфіденційності інформації.

*Таблиця 2.2*

Характеристика кількісних та якісних методів, використаних в дослідженні

Метод	Опис
Опитування	Онлайн та офлайн анкети з питаннями щодо вдячності та благополуччя
Шкали самооцінки	Інструменти для вимірювання рівня вдячності та суб'єктивного благополуччя
Індивідуальні інтерв'ю	Глибокі розмови з учасниками для збору детальних даних
Фокус-групи	Групові дискусії для збору різноманітних поглядів та думок

Збір даних був здійснений з врахуванням гнучкості та чутливості до потреб учасників, забезпечуючи збір повної та багатогранної інформації. Це

дало можливість отримати всебічне розуміння вдячності та суб'єктивного благополуччя в сім'ях мобілізованих військовослужбовців, враховуючи різні перспективи та досвід учасників.

У нашому дослідженні «Вдячність і суб'єктивне благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців» ми визначили ключові демографічні характеристики цільової групи, що допомогло нам краще зрозуміти та інтерпретувати отримані дані. Віковий склад, стать, освітній рівень та соціально-економічний статус учасників дослідження були важливими факторами, які впливали на результати та висновки дослідження.

**Віковий склад** учасників дослідження варіювався, що дозволило нам аналізувати вдячність та суб'єктивне благополуччя в різних вікових групах. Більшість учасників були у віковій категорії від 31 до 40 років, що відображає активний вік батьків молодих сімей. Менша частина учасників була у вікових групах 18-30 та 41-50 років. Найменше представництво було відмічено у віковій категорії 51-60 років та 61 рік та старші, що може відображати меншу активність старшого покоління у сучасних соціальних дослідженнях (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Розподіл учасників дослідження за віковим складом

**Статевий склад** учасників також був різноманітним. Переважна більшість учасників були жінками, що може бути зумовлено тим, що в багатьох випадках саме жінки залишаються доглядати сім'ю під час мобілізації чоловіків. Чоловіки становили меншу частину учасників, що може відображати їх меншу відкритість до участі в таких дослідженнях або меншу доступність через військову службу (рис.2.2).

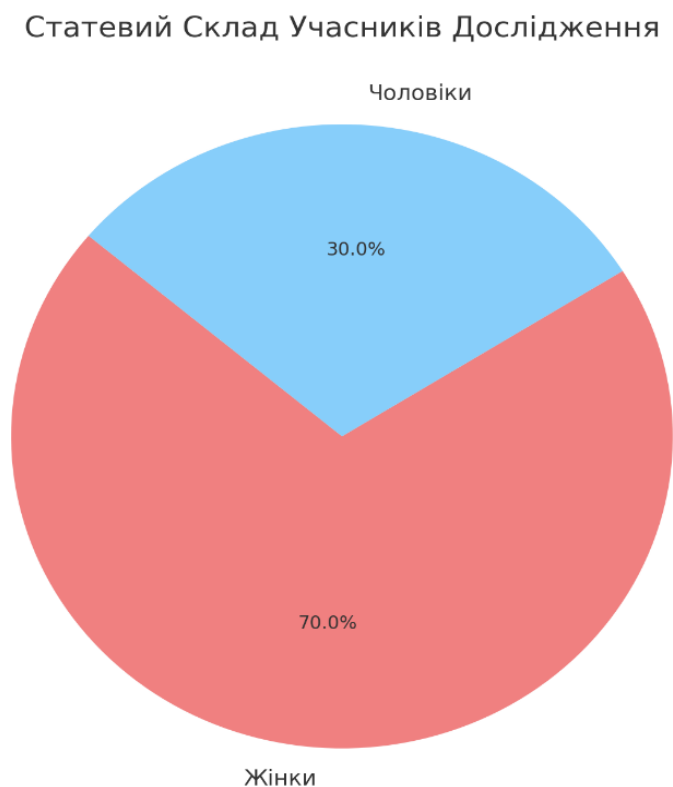


Рис. 2.2 Розподіл учасників дослідження за статевим складом

**Освітній рівень** учасників варіювався від середньої школи до вищої освіти. Більшість учасників мали вищу освіту, що може бути пов'язано з вищою зацікавленістю участі у соціальних дослідженнях серед більш освічених груп населення (рис.2.3).



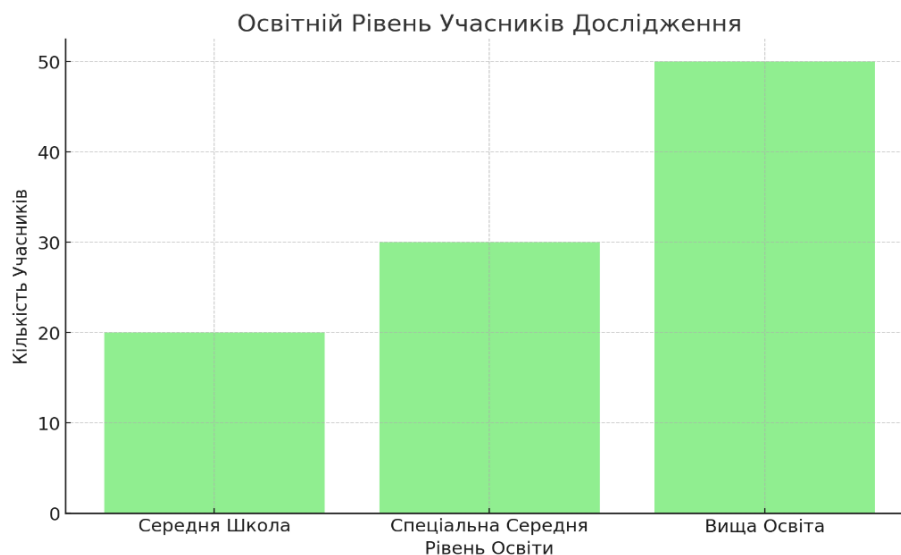


Рис. 2.3. Розподіл учасників дослідження за освітнім рівнем

**Соціально-економічний статус** учасників також був досить різноманітним, включаючи представників як з нижчого, так і з середнього та вищого соціально-економічного статусу. Це дало можливість аналізувати вплив соціально-економічних факторів на вдячність та суб'єктивне благополуччя (рис.2.4).

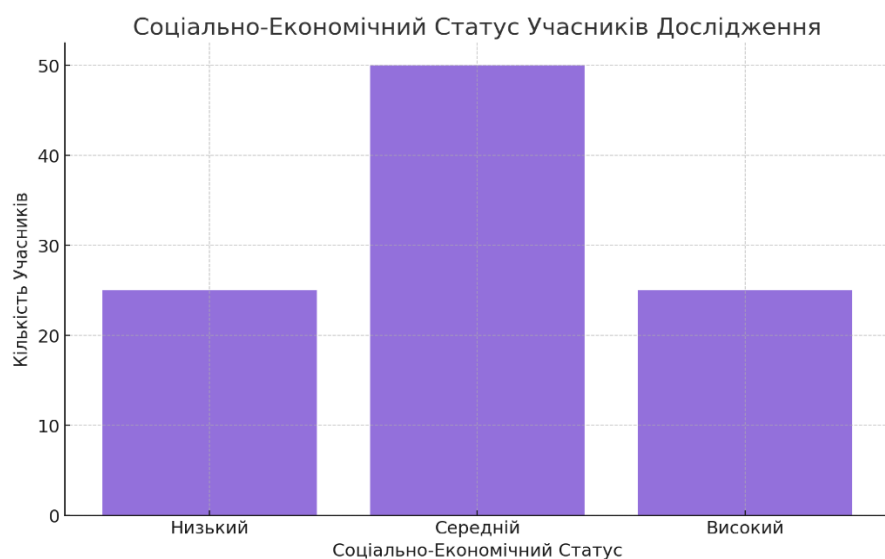


Рис. 2.4. Розподіл учасників дослідження за соціально-економічним статусом

У підсумку, демографічні характеристики цільової групи нашого дослідження дали змогу оцінити вдячність та суб'єктивне благополуччя в контексті різноманітних соціальних, вікових, статевих та освітніх груп. Це забезпечило глибоке розуміння того, як різні сегменти населення сприймають та впливають на ці психологічні конструкти в умовах мобілізації.

У нашому дослідженні соціально-економічний статус та культурний контекст сімей мобілізованих військовослужбовців грали значну роль у формуванні їхніх досвідів, впливаючи на рівень вдячності та суб'єктивного благополуччя. Соціально-економічний статус сімей охоплював різні аспекти, включаючи доходи, освіту, професійну зайнятість та житлові умови, тоді як культурний контекст включав цінності, традиції та соціальні норми.

*Соціально-економічний статус:*

**Доходи сімей.** Доходи сімей варіювалися від низьких до середніх та вищих. У багатьох випадках, мобілізація одного з батьків призводила до зниження сімейних доходів, що створювало додатковий фінансовий тиск.

**Освіта.** Рівень освіти серед учасників дослідження варіювався, причому багато учасників мали середню спеціальну або вищу освіту. Вищий освітній рівень часто корелював з більш високими доходами та кращим доступом до ресурсів для підтримки сімейного благополуччя.

**Професійна зайнятість.** Більшість учасників були зайняті, але часто на позиціях, що не відповідали їхньому освітньому рівню. Це могло впливати на їхнє сприйняття власного соціально-економічного статусу та самооцінку.

**Житлові умови.** Житлові умови сімей також були різноманітними, від умов у міських квартирах до проживання у сільській місцевості. Це мало вплив на повсякденне життя та можливості для розвитку сімейних відносин.

*Культурний контекст:*

**Сімейні цінності.** Сильні сімейні цінності, такі як взаємодопомога, відданість та любов, були важливою частиною культурного контексту. Ці

цінності допомагали сім'ям адаптуватися до викликів, пов'язаних з мобілізацією.

**Соціальні норми та традиції.** Соціальні норми та традиції впливали на те, як сім'ї відповідали на стрес та виклики. Культурні особливості, такі як важливість сімейної підтримки та спільноти, були важливими для підтримки благополуччя.

**Вплив релігійних переконань.** У багатьох випадках, релігійні переконання грали важливу роль у формуванні відношення до випробувань та викликів, з якими стикалися сім'ї, а також сприяли виявленню вдячності та позитивного ставлення до життя.

**Вплив соціального оточення.** Соціальне оточення, включаючи друзів, сусідів та спільноти, надавало додаткову емоційну та практичну підтримку сім'ям, що також впливало на їхнє суб'єктивне благополуччя.

У підсумку, соціально-економічний статус та культурний контекст сімей відігравали ключову роль у формуванні їхнього досвіду в контексті мобілізації. Розуміння цих аспектів дало змогу глибше зрозуміти вплив вдячності та суб'єктивного благополуччя на життя цих сімей та виявити потенційні напрямки для підтримки та інтервенцій.

### **2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

У рамках дослідження «Вдячність і суб'єктивне благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців» ми вивчили типові стресові фактори і виклики, з якими зіштовхуються ці сім'ї. Ці виклики і фактори значно впливають на їхнє повсякденне життя та емоційне благополуччя.

*Стресові фактори:*

- **Відсутність одного з батьків** - довготривала відсутність одного з батьків є одним із найбільш значущих стресових факторів. Це призводить до

збільшення навантаження на залишеного батька, якому доводиться взяти на себе відповідальність за всі аспекти побуту та виховання дітей.

- **Фінансові труднощі** - багато сімей військовослужбовців стикаються з фінансовими труднощами, особливо якщо мобілізований був основним джерелом доходу сім'ї. Це може призвести до зниження рівня життя та збільшення стресу.

- **Емоційна відсутність** - навіть коли фізично присутній один з батьків, емоційна відсутність може бути значним стресовим фактором. Сім'ї часто відчувають емоційну порожнечу та недостатність підтримки.

- **Турбота про дітей** - забезпечення дітям належного виховання, освіти та емоційної підтримки під час відсутності одного з батьків стає важливим викликом.

*Виклики:*

- **Управління побутом.** Залишеним батьком доводиться вирішувати всі побутові питання, часто без звичного рівня підтримки.

- **Фінансова стабільність.** Пошук шляхів для забезпечення фінансової стабільності, включаючи можливо необхідність знаходження додаткової роботи або перекваліфікації, є важливим викликом.

- **Емоційна підтримка дітей.** Підтримка емоційного благополуччя дітей, особливо у відповідь на їхні питання та страхи пов'язані з відсутністю одного з батьків.

- **Виховання та освіта дітей.** Забезпечення виховання та освіти дітей, включаючи забезпечення їхніх освітніх потреб, є великим викликом для батька, який залишається вдома.

Ці стресові фактори та виклики впливають на сім'ї в цілому, а також на індивідуальний досвід кожного їхнього члена. Вони формують контекст, у якому розвиваються відносини, емоційне благополуччя та вдячність. Важливо

розуміти ці фактори для розробки відповідних підходів підтримки та втручань для цих сімей.

Умови мобілізації військовослужбовців вносять значні зміни в сімейне життя, впливаючи на його структуру, функціонування та емоційний клімат. У рамках нашого дослідження «Вдячність і суб'єктивне благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців», ми виявили низку ключових особливостей, що характеризують сімейне життя в таких умовах.

**Зміна сімейних ролей.** Відсутність одного з батьків часто вимагає від інших членів сім'ї переосмислити та змінити свої ролі. Наприклад, другий батько може змушений взяти на себе додаткові обов'язки, які раніше виконував мобілізований батько, включаючи догляд за дітьми, домашні справи та управління фінансами.

**Емоційний вплив.** Мобілізація може викликати різноманітні емоційні реакції у членів сім'ї, включаючи тривогу, страх, відчуття втрати та сум. Це особливо важливо для дітей, які можуть відчувати невпевненість та занепокоєння через відсутність батька.

**Комунікаційні виклики.** Підтримувати зв'язок із мобілізованим членом сім'ї може бути важко через обмеження у зв'язку та географічну віддаленість. Це може впливати на здатність сім'ї підтримувати відчуття єдності та спілкування.

**Соціальна підтримка.** Сім'ї мобілізованих часто залежать від зовнішньої соціальної підтримки, включаючи допомогу родичів, друзів та спільноти. Соціальна підтримка може бути життєво важливою для вирішення практичних проблем і зменшення відчуття ізоляції.

**Фінансові зміни.** Мобілізація може призвести до змін у фінансовому стані сім'ї, зокрема, через зміну доходу та необхідність адаптації до нового бюджету. Це може створити додатковий стрес та тиск на сімейне життя.

**Психологічна адаптація.** Члени сім'ї можуть мати потребу в психологічній підтримці для адаптації до змінених обставин. Це включає

навчання стратегіям впорядкування емоцій, виховання дітей у відсутності одного з батьків та знаходження шляхів для підтримки власного благополуччя.

**Вплив на сімейні відносини.** Мобілізація може посилити або ослабити сімейні відносини, залежно від індивідуальних обставин. Наприклад, спільне протистояння викликам може зміцнити зв'язок між членами сім'ї, в той час як тривалі стрес та турботи можуть призвести до конфліктів та напруги.

**Довгострокові впливи.** Довгострокові впливи мобілізації на сімейне життя можуть включати зміни в сімейній динаміці, емоційному благополуччі та соціальних зв'язках. Ці зміни можуть мати тривалі наслідки, які потребують подальшого вивчення та підтримки.

У підсумку, сімейне життя в умовах мобілізації характеризується рядом викликів та адаптаційних процесів. Важливо розуміти ці особливості, щоб розробити ефективні підходи підтримки та інтервенцій для сімей, що впливають на їхнє благополуччя та здатність до впорядкування життєвих викликів.

Ми провели збір даних щодо вдячності та суб'єктивного благополуччя для 30 учасників нашого дослідження. Для цього були використані опитування на основі методик «Шкала вдячності» (автори: М. Селігман та К. Петерсон) та «Шкала суб'єктивного благополуччя» (автор: А. Перуе-Баду, в адаптації М.В. Соколової).

Індивідуальні результати респондентів, що враховують розподіл їх за групами: діти, дружини/чоловіки, батьки військовослужбовців та демонструють показники за «Шкалою вдячності» у балах, наведені у Додатку В.

Дані щодо оцінки рівнів вдячності у респондентів відображені нами у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні вдячності за «Шкалою вдячності» М. Селінгера та К. Петерсона  
(n=30, %)

Рівень вдячності	Кількість респондентів	%
високий	6	20
середній	17	57
низький	7	23

Як свідчать дані таблиці 2.3, високий рівень вдячності притаманний 20% наших респондентів, 57% – продемонстрували середній рівень, 23% членів сімей військовослужбовців мають низький рівень. Тобто, більша частина вибірки характеризується середнім та низьким рівнем вдячності.

З метою більшої наочності, узагальнимо дані таблиці 2.3 на рисунку 2.5.

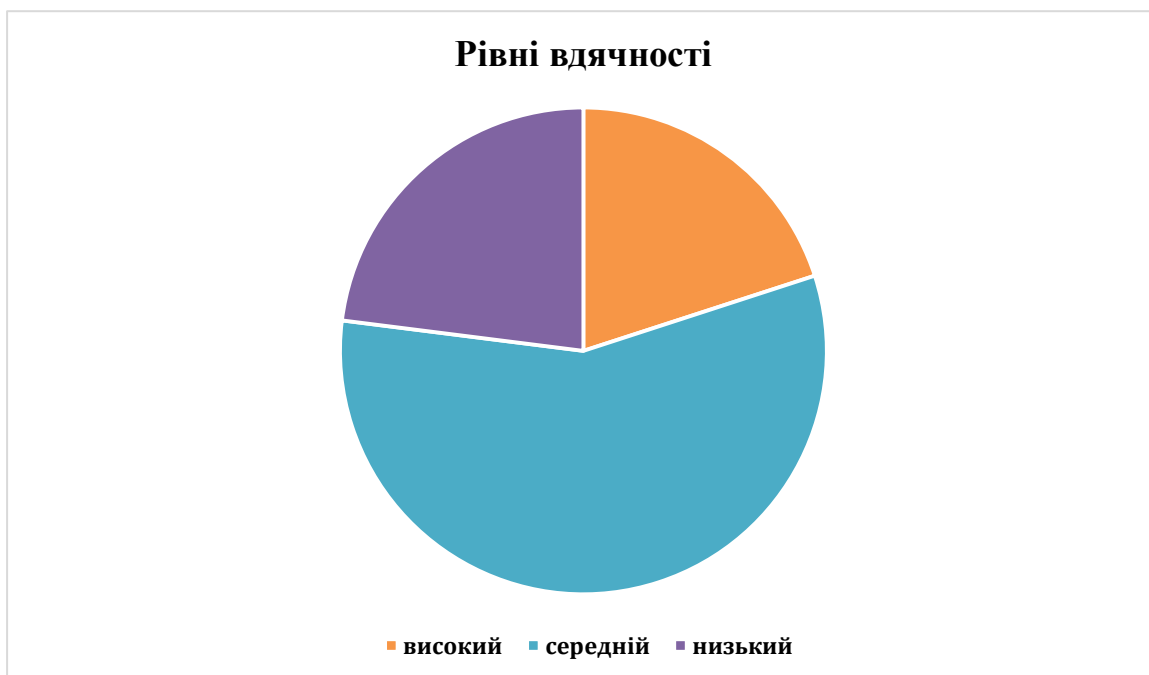


Рис.2.5. Розподіл респондентів за рівнями вдячності, %

Більш детальний аналіз отриманих даних може дати нам розподіл учасників вибірки за такими групами: діти, дружини/чоловіки, батьки мобілізованих військовослужбовців (рис.2.6).

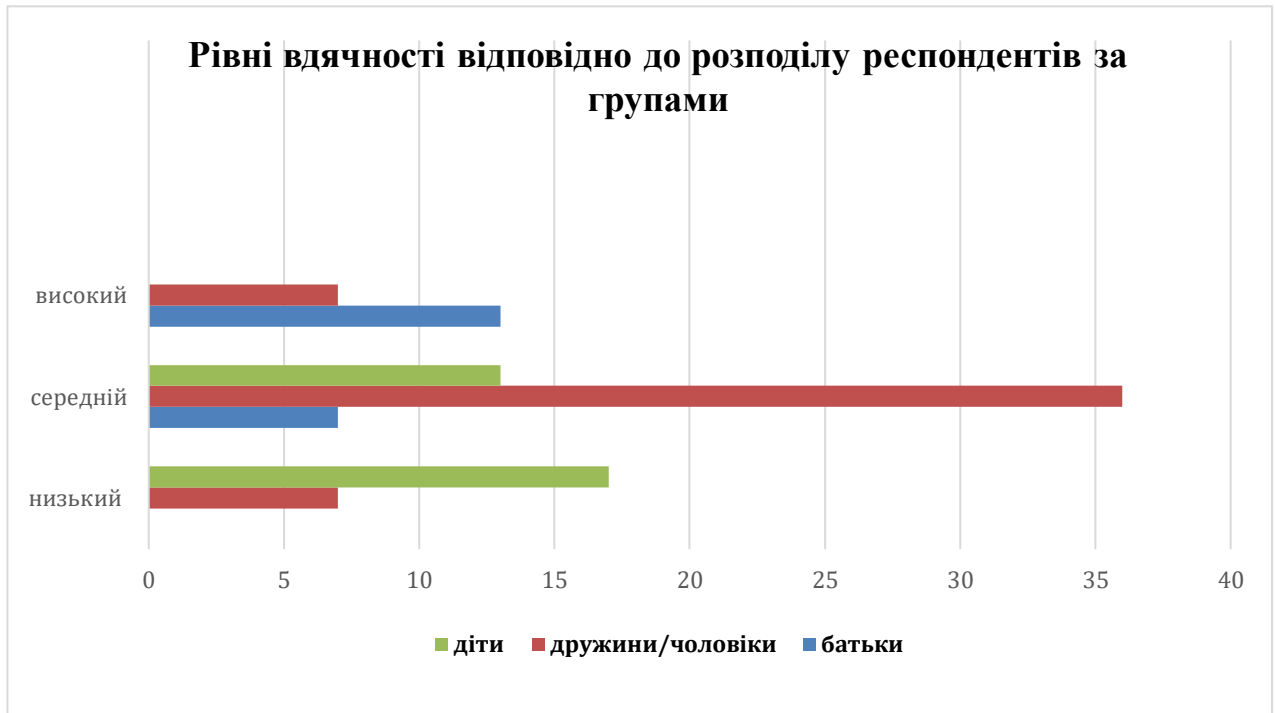


Рис. 2.6. Рівні вдячності відповідно до груп респондентів

Як бачимо, найбільше високий рівень вдячності проявлений у людей старшого віку (13%). На нашу думку, це пов'язано зі значним життєвим досвідом та розумінням швидкоплинності моменту. Респонденти віком 50-61 і старше років вміють усвідомити та бути вдячним за все хороше, що відбувається у житті, приділяти час для вираження вдячності.

Низький рівень вдячності, навпаки, проявлений у молоді 18-20 років (17%). Вважаємо, що тут грає роль юнацький максималізм та схильність перебільшувати негативні явища у своєму житті. Дітям військових важко змиритися з несправедливістю та втратами, які спричинила війна. Крім того, мобілізованими виявилися саме їхні батьки, в той час як багато інших батьків залишаються в безпеці на мирній території.

Групу, яку представляють дружини або чоловіки мобілізованих військовослужбовців характеризує в основному середній рівень вдячності (36%). На наш погляд, середня вікова група – 21-49 років – відзначається найбільш тверезим поглядом на життя: вони розуміють, що попри труднощі



воєнного часу, життя продовжується і саме вони зобов'язані піклуватися про сім'ю, виховувати дітей, забезпечувати фінансовий добробут родини, підтримувати емоційний комфорт у дітей та похилих батьків. Хоча в цій групі зустрічаються представники, яким також важко миритися з наявним станом речей і вони демонструють низький рівень вдячності (17%).

Наступним задаванням емпіричного дослідження біло проаналізувати розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя, що представлений у таблиці 2.4.

Індивідуальні результати респондентів, що враховують розподіл їх за групами: діти, дружини/чоловіки, батьки військовослужбовців та демонструють показники за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» у балах, наведені у Додатку Г.

*Таблиця 2.4*

Рівні суб'єктивного благополуччя за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду  
(n=30, %)

Рівень суб'єктивного благополуччя	Кількість респондентів	%
високий	7	23
середній	14	47
низький	9	30

Отримані дані говорять нам про найбільшу вираженість середнього рівня суб'єктивного благополуччя (47%). Майже третина опитуваних (30%) оцінили свій рівень як низький. Проте не менш яскраво виражений і високий рівень суб'єктивного благополуччя (23%), що складає майже чверть осіб від вибірки.

Проілюструємо визначені на дані на рисунку 2.7.

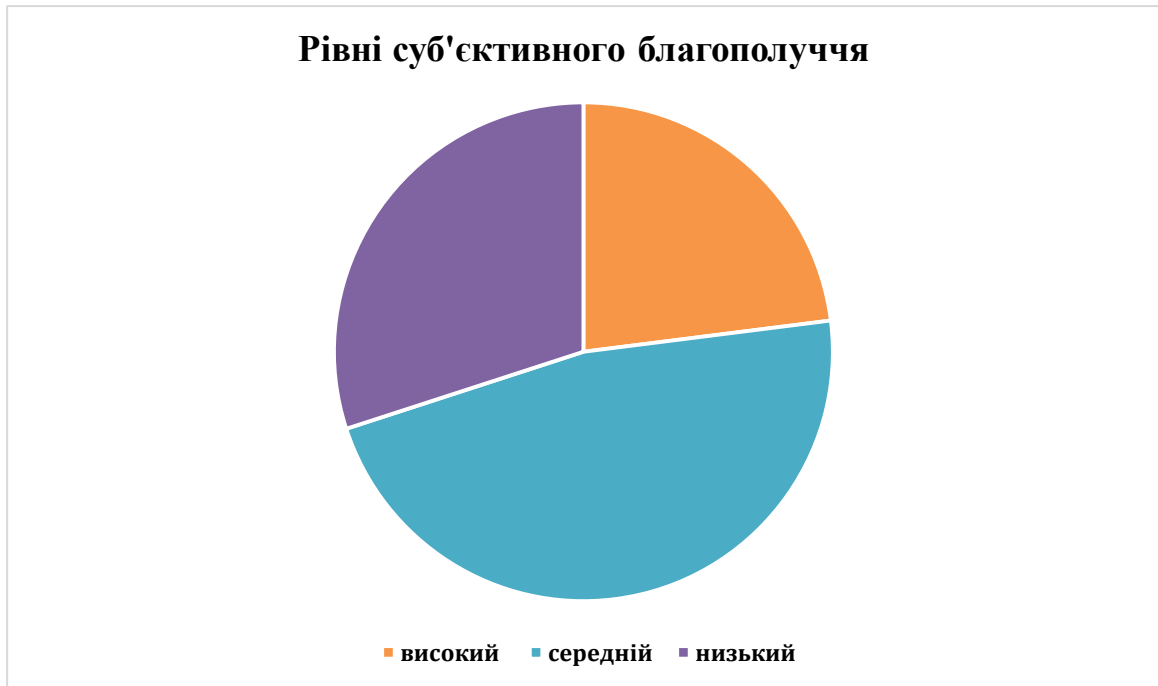


Рис.2.7. Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя, %  
 З'ясуємо, як розподілені рівні суб'єктивного благополуччя учасників вибірки, відповідно до приналежності до груп дітей, дружин/чоловіків, батьків мобілізованих військовослужбовців (рис.2.8).

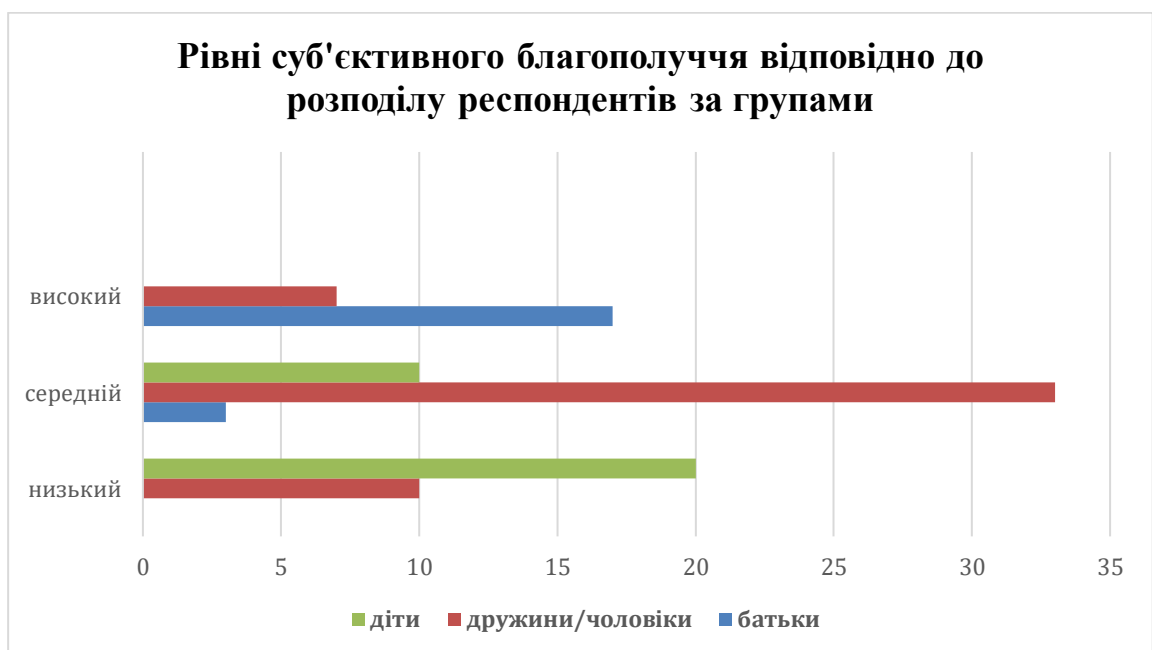


Рис. 2.8. Рівні суб'єктивного благополуччя відповідно до груп респондентів

Схожий розподіл до рівнів вдячності спостерігаємо і в даному випадку. 17% людей старшого покоління більше схильні оцінювати свій психологічний стан як позитивний, попри наявні труднощі у житті. Вони характеризуються позитивною самооцінкою, філософським поглядом на негаразди. Здобутий життєвий досвід дозволяє їм бути впевненими у собі, успішно взаємодіяти з оточуючими, адекватно керувати своєю поведінкою.

У віковій категорії дружин або чоловіків мобілізованих віком від 21 до 49 років 33% респондентів суб'єктивно впевнені, що їхнє благополуччя знаходиться на середньому рівні: вони не схильні до депресивних станів та песимізму, але й про їхній повний емоційний комфорт в умовах війни говорити не можна.

Тим не менш, 10% опитуваних з цієї категорії, так само як і 20% учасників з групи діти військовослужбовців проявляють низький рівень суб'єктивного благополуччя. Можна говорити про такі їх характеристики як замкнутість, залежність, погану переносимість стресових ситуацій. Скоріше за все такі високі проценти молоді, якій притаманний емоційний дискомфорт, пояснюються несформованою або низькою самооцінкою, вони можуть бути не задоволені собою та своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих та надії на майбутнє, відчують труднощі у контролі, своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних та уявних неприємностей.

Для підтвердження отриманих результатів нами були застосовані методи математичної статистики. Так, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена ( $r$ -Спірмена) показав статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок  $p \leq 0,01$  між параметрами вдячності та суб'єктивного благополуччя на рівні  $r_{гемп.} = 0.85916$  (Додаток Д).

Розрахувавши кореляцію між показниками вдячності та суб'єктивного благополуччя за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона, також бачимо існування статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами

$p \leq 0,01$ . Існує значуща пряма залежність (0,84074) між параметрами, що свідчить про те, що чим вищий рівень вдячності, тим вищим буде рівень суб'єктивного благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців (Додаток Е).

Позитивний зв'язок може бути пояснений тим, що вдячність може сприяти покращенню емоційного стану та зменшенню стресу в умовах мобілізації. Це важливо для забезпечення психологічного комфорту сімейних членів військовослужбовців.

Отже, вдячність має важливий вплив на суб'єктивне благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців. Результати підтверджують необхідність уваги до емоційного стану та психологічної підтримки для цих сімей.

У цьому розділі ми аналізували зв'язок між вдячністю та суб'єктивним благополуччям членів сімей мобілізованих військовослужбовців. Для цього ми використовували дані, отримані в результаті опитування на основі методик, що включали шкали для вимірювання рівня вдячності і суб'єктивного благополуччя.

Результати нашого дослідження свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між вдячністю та суб'єктивним благополуччям членів сімей мобілізованих військовослужбовців. Ця знахідка підкреслює важливість підтримки психологічного благополуччя цих сімей та можливості впливу на нього через розвиток вдячності.

У результаті аналізу зв'язку між вдячністю та суб'єктивним благополуччям, а також врахування впливу фактору вікових груп, ми виявили, що вдячність має позитивний зв'язок з суб'єктивним благополуччям сімей мобілізованих військовослужбовців. Цей зв'язок був більш вираженим серед старших учасників. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку вдячності та психологічної підтримки серед молоді та людей середньої вікової категорії для покращення емоційного благополуччя сімей в умовах мобілізації.

Інтерпретація отриманих даних у контексті психологічних теорій та досліджень є ключовим етапом аналізу наукового дослідження. В даному випадку, ми провели дослідження, спрямоване на вивчення зв'язку між вдячністю та суб'єктивним благополуччям членів сімей мобілізованих військовослужбовців. Отримані дані можна інтерпретувати в контексті різних психологічних теорій та досліджень, що допомагає краще зрозуміти значення цього зв'язку.

Один із аспектів інтерпретації даних полягає у спиранні на теорію психологічного благополуччя. Згідно з цією теорією, суб'єктивне благополуччя визначається різними факторами, включаючи позитивні емоції, задоволення життям та відсутність психічного дискомфорту. Отже, позитивний зв'язок між вдячністю та суб'єктивним благополуччям може бути пояснений тим, що вдячність стимулює почуття радості, задоволення і гармонії, що в свою чергу позитивно впливає на емоційне благополуччя сімей.

З іншого боку, такий зв'язок може бути інтерпретований у світлі теорії стресу та адаптації. Сім'ї мобілізованих військовослужбовців стикаються зі значними стресовими факторами і труднощами під час періодів мобілізації. За цією теорією, позитивні фактори, такі як вдячність, можуть служити ресурсами, які допомагають сім'ям адаптуватися до стресових ситуацій. Вдячність може допомагати справлятися з негативними емоціями, знижувати рівень тривожності і депресії, і сприяти психологічній стійкості.

Крім того, результати можна розглядати в контексті психологічних досліджень, що вивчають вплив психосоціальних факторів на благополуччя. Попередні дослідження підтверджують, що вдячність може бути важливим фактором для підвищення загального благополуччя і психічного здоров'я. Наші результати підтверджують цю тенденцію та розширюють її на специфічний контекст сімей мобілізованих військовослужбовців.

Усі ці інтерпретації вказують на важливість розвитку вдячності та психологічної підтримки для сімей мобілізованих військовослужбовців.

Підкреслення зв'язку між вдячністю і суб'єктивним благополуччям надає підстави для розробки програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на підвищення вдячності в цих сім'ях та покращення їхнього психологічного стану.

Усі ці аспекти інтерпретації підкреслюють важливість подальших досліджень у цій області та розвитку програм, спрямованих на підтримку сімей мобілізованих військовослужбовців з урахуванням психологічних факторів, зокрема вдячності.

Висвітлення основних тем і патернів, що виявилися під час аналізу якісних даних, є ключовим етапом у розумінні складності і глибини результатів дослідження. У нашому дослідженні «Вдячність і суб'єктивне благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців», якісні дані були зібрані через інтерв'ю та фокус-групи з учасниками дослідження, що надали глибше розуміння досліджуваної проблеми. Нижче представлені основні теми і патерни, що виявилися під час аналізу якісних даних:

**Сприйняття мобілізації як складності і виклику.** Учасники дослідження висловлювали сприйняття періодів мобілізації як важких і сповнених викликів для їхніх сімей. Вони описували стресові ситуації, пов'язані з віддаленою розташованістю військовослужбовців, тривалою відсутністю, та страхом за їхню безпеку. Ця тема вказує на важливість психологічної підтримки в сім'ях військовослужбовців під час мобілізації.

**Роль вдячності як ресурсу для сімей.** Учасники висловлювали вдячність за підтримку від родини, друзів та громади під час періодів мобілізації. Вони розглядали вдячність як ресурс, що допомагає їм подолати стрес і важкість. Ця тема свідчить про важливість розвитку вдячності в сім'ях військовослужбовців як засобу підвищення психологічної стійкості.

**Зв'язок вдячності зі сімейними стосунками.** Учасники вказували на те, що вдячність позитивно впливає на якість їхніх сімейних стосунків. Вони відзначали, що відчуття вдячності сприяє покращенню комунікації та

взаєморозуміння всередині сім'ї. Ця тема підкреслює важливість розвитку вдячності як фактору, що сприяє зміцненню сімейних зв'язків.

**Способи вираження вдячності.** Учасники розповідали про різні способи вираження вдячності, такі як словесні подяки, дії та вчинки. Деякі з них активно шукали можливості виразити свою вдячність військовослужбовцям. Ця тема може бути використана для розробки практичних стратегій збільшення вдячності в сім'ях.

**Довгострокові наслідки мобілізації.** Учасники висловлювали обурення тим, як мобілізація може впливати на довгострокові сімейні стосунки. Вони стурбовані можливими психологічними наслідками, які можуть виникнути внаслідок стресу і розділення. Ця тема підкреслює потребу подальших досліджень для вивчення довгострокових ефектів мобілізації на сімейні стосунки.

Усі ці теми і патерни, виявлені під час аналізу якісних даних, вказують на складність і многогранність проблеми мобілізації військовослужбовців та їхніх сімей. Результати дослідження надають базу для подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій для підтримки цих сімей у складних умовах мобілізації.

Завершуючи інтерпретацію результатів дослідження, важливо підкреслити наступні ключові висновки та висвітлити їх у контексті психологічних теорій та практичної значущості.

**Зв'язок між вдячністю та емоційним благополуччям.** Результати нашого дослідження вказують на позитивний зв'язок між рівнем вдячності і суб'єктивним благополуччям членів сімей мобілізованих військовослужбовців. Вищий рівень вдячності пов'язаний із більшими позитивними емоціями, нижчим рівнем стресу та депресії. Ця знахідка підтверджує теоретичні концепції, що вказують на важливість вдячності для психологічного благополуччя.

**Практичні наслідки для психологічної підтримки.** Інтерпретація результатів також підкреслює практичну значущість дослідження. Враховуючи позитивний вплив вдячності на суб'єктивне благополуччя, наші результати свідчать про необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки для сімей мобілізованих військовослужбовців, які б сприяли розвитку вдячності учасників.

**Адаптація сімей до стресових ситуацій.** Вдячність може служити одним із ресурсів для сімей, які стикаються зі стресовими ситуаціями, такими як мобілізація військовослужбовців. Аналіз результатів дозволяє розглядати вдячність як позитивний фактор адаптації, який допомагає сім'ям подолати труднощі та зміцнити сімейні зв'язки.

**Потреба у подальших дослідженнях.** Наше дослідження відкриває двері для подальших досліджень у цій області. Є важливою потребою в розширенні дослідження на більший обсяг вибірки та вивченні довгострокових ефектів мобілізації на сімейні стосунки. Також слід досліджувати конкретні інтервенційні стратегії для підвищення рівня вдячності в сім'ях.

**Роль психологічної підтримки та психологічної практики.** Висвітлення результатів дослідження також підкреслює значущість психологічних методів і технік для збільшення рівня вдячності в сім'ях. Психологи та психотерапевти можуть використовувати ці знання для розробки інтервенцій, спрямованих на підтримку вдячності та психологічного благополуччя.

Загалом, інтерпретація результатів дослідження вказує на важливість розвитку вдячності в контексті сімей мобілізованих військовослужбовців та надає підстави для подальших досліджень та розробки практичних програм для підтримки цих сімей.



## **2.4 Програма підтримки суб'єктивного благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців та рекомендації членам родин мобілізованих військовослужбовців**

Пропозиції щодо розробки програми підтримки суб'єктивного благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців важливі для створення позитивного та стійкого психологічного середовища для цих сімей. Враховуючи результати нашого дослідження і зв'язок між вдячністю та суб'єктивним благополуччям, наведемо деякі рекомендації щодо розробки таких програм:

**1. Психосвіта та тренінги.** Надавати сім'ям можливість брати участь у психосвітніх програмах та тренінгах, спрямованих на розвиток навичок управління стресом, емоційної регуляції та підвищення рівня вдячності. Ці програми можуть включати навчання вмінню виражати вдячність та ефективно взаємодіяти в сімейному середовищі.

**2. Психологічна консультація.** Забезпечувати доступ до психологічної консультації та психотерапевтичної підтримки для сімей, які стикаються зі стресом та емоційними труднощами під час мобілізації військовослужбовця. Пропонувати індивідуальні та сімейні консультації для сприяння психологічному благополуччю.

**3. Соціальна підтримка та спільноти рівних.** Створювати спеціальні соціальні мережі та спільноти, де сім'ї мобілізованих військовослужбовців можуть обмінюватися досвідом, взаємно підтримувати один одного та відчувати приналежність до спільноти.

**4. Вдячність як частина культури сім'ї.** Поширювати усвідомлення про важливість вдячності в сім'ях мобілізованих військовослужбовців та створювати позитивну атмосферу, в якій вдячність є нормою. Залучати дітей та молодь до цього процесу.

**5. Моніторинг і оцінка ефективності програм.** Проводити системний моніторинг та оцінку програм підтримки, щоб переконатися в їхній

ефективності та адаптувати їх до потреб сімей. Збирати фідбек від учасників та на основі цього удосконалювати програми.

Загалом, розробка програм підтримки суб'єктивного благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців є важливим і актуальним завданням. Вони можуть сприяти зміцненню сімейних зв'язків, зменшенню стресу та покращенню психологічного стану сімей у складних умовах мобілізації.

З метою підвищення рівня вдячності в сім'ях мобілізованих військовослужбовців, рекомендується впроваджувати психологічні техніки та стратегії.

Спочатку важливо заохочувати сім'ї вести щоденник вдячності, де вони могли б записувати речі, за які вони вдячні щодня. Це допоможе їм бути свідомими та фокусуватися на позитивних аспектах життя. Розвиток вдячного ставлення до людей, речей і подій у житті є життєствердним і ефективним способом зміцнити емоційну стійкість і зменшити стрес. Ведення щоденника та експресивне письмо можуть допомогти опрацювати травматичні події і, можливо, покращити фізичне здоров'я. Щоденник сімейної вдячності можна регулярно читати сім'ї. Важливо при цьому бути конкретними у своїх оцінках, щоб знову зосередити свій розум.

Також можна впроваджувати техніки релаксації і медитації в повсякденне життя сімей. Це сприятиме зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану.

Глибоке дихання, зосереджене на повному, очищувальному вдиху, є простою, але потужною технікою розслаблення. Його легко освоїти, його можна практикувати майже будь-де, і він забезпечує швидкий спосіб контролювати рівень стресу. Глибоке дихання також є наріжним каменем багатьох інших практик релаксації, і його можна поєднувати з іншими розслаблюючими елементами, такими як ароматерапія та музика.

Прогресивне розслаблення м'язів - це двоетапний процес, під час якого необхідно систематично напружувати та розслабляти різні групи м'язів тіла. Це

дає глибоке знайомство з тим, як відчувається напруга, а також повне розслаблення в різних частинах тіла. Техніка може допомогти відреагувати на перші ознаки м'язової напруги, яка супроводжує стрес. Коли тіло розслабиться, розслабиться і розум.

Візуалізація є різновидом традиційної медитації, яка передбачає уявлення місця, в якому людина відчуває спокій, позбувається всіх напруг і тривоги. Можна поєднувати з аудіосупроводом чи заспокійливою музикою.

Майндфулнес: замість того, щоб турбуватися про майбутнє чи думати про минуле, усвідомленість переключає увагу на те, що відбувається прямо зараз, дозволяючи людині бути повністю залученою в теперішній момент.

Медитації, які розвивають уважність, давно використовуються для зменшення стресу, тривоги, депресії та інших негативних емоцій. Деякі з цих практик повертають людину у сьогодення, зосереджуючи увагу на одній повторюваній дії, наприклад на диханні чи кількох повторюваних словах. Інші форми медитації усвідомленості спонукають людину стежити за внутрішніми думками чи відчуттями, а потім відпускати їх. Уважність також може бути застосована до таких дій, як ходьба, фізичні вправи або їжа.

Організація групових зустрічей для сімей, де вони можуть ділитися враженнями та вдячністю один одному, також може створити сприятливу атмосферу взаєморозуміння та підтримки. Виховання дітей і догляд за дітьми, освіта, переїзд, фінансові та юридичні питання, емоційні проблеми, благополуччя, горе та втрати, залежність, а також питання комунікації та возз'єднання, - все це можна обговорювати та вирішувати під час таких зустрічей.

Спільні зустрічі дружин, чоловіків, батьків та членів родин мобілізованих можуть слугувати також майданчиком для розробки актуальних рекомендацій, програм і зусиль, спрямованих на підвищення якості життя сімей військових, а саме:

- подолання прірви між сімейними спільнотами військових і широкою громадськістю завдяки більш активному використанню можливостей, що надають соціальні мережі;

- формування навичок резильєнтості у членів сімей військовослужбовців, через навчання їх долати виклики, спілкуватися та ефективно вирішувати проблеми, а також успішно разом ставити цілі та створювати спільну сімейну історію;

- виховання шанобливого ставлення до місії, яку виконують військові, вшанування полеглих, підтримка тих, хто воює. Майбутні покоління українців повинні не забувати про жертви наших військових.

- допомога у припиненні самогубств серед ветеранів, покращення їхнього доступу до медичної допомоги та пільг, а також надання захисту ветеранам, які отримують недостатнє обслуговування.

Важливо заохочувати сім'ї до волонтерських ініціатив, де вони можуть допомагати іншим. Волонтерство сприяє почуттю вдячності за можливість допомогти іншим та робить сім'ю більш згуртованою. Можна разом волонтерити у притулку, де годують голодних людей. Намалювати малюнки для наших військових. Спекти пироги зі своїми дітьми та віднести їх до місцевого осередку збору допомоги для військовослужбовців. Це дає дітям зрозуміти, що всі ми взаємопов'язані, і, якщо дії інших приносять нам користь, то нашим завданням є передати цю допомогу іншим, коли тільки можливо.

Сімейні ритуали вдячності, наприклад, щоденний обід, під час якого кожен може висловити, за що він вдячний, також можуть бути корисними. Родина може перераховувати те, за що кожен вдячний щовечора під час вечері чи перед сном. Можна починати зі списку з п'яти речей, за які вони відчували вдячність. Зосередження на відчутті вдячності дає більше задоволення від життя та більше оптимізму. Навіть у важкі часи є за що бути вдячним.

Ще одна дієва практика – банка вдячності. Коли в сім'ї трапляється щось приємне, можна сказати дітям: «Я дуже вдячний за це! Це йде в банку подяки!»,

що робить момент більш особливим для всіх і допомагає дітям шукати або створювати більше таких моментів. Необхідно записати те, що сталося, на аркуші паперу та додати його в банку. Потім, як частину святкових ритуалів, наприклад, на Новий рік, треба прочитати всі ці листочки для своєї сім'ї та дозволити усвідомити як багато сталося хорошого за цей рік.

Шукати та читати разом з дитиною книги про подяку. Поговорити про те, що означає вдячність і за що ви вдячні.

Фотографії вдячності. Щотижня робити одну чи дві фотографії чогось прекрасного та ділитися цим зі своїми дітьми, обговорюючи, чому це важливо. Розмістити їх у домі, щоб вони часто нагадували про численні хороші моменти.

Висловлювати вдячність природі. Разом з дітьми нагодувати птахів, або посадити цибулини, або зібрати сміття в місцевому парку.

Допомогти дітям написати листи подяки поштою або доставити особисто «комусь, хто зробив для вас щось справді добре, але ви так і не подякували їм, на що вони заслуговують». Діти, які зробили це, мають вищий рівні щастя, ніж діти, які не писали листів – не тільки одразу, але навіть через три чи п'ять місяців.

Зробити дерево вдячності та повісити його на стіну. Всі члени родини пишуть те, за що вони вдячні, та приклеюють листочки до дерева. Якщо доповнювати ці листочки щороку, дерево стане реліквією, оскільки діти ростуть і до дерева додаються нові гілки.

Активне слухання один одного та підтримка і визнання за досягнення та зусилля також можуть сприяти вдячності в сім'ях мобілізованих військовослужбовців. Довіра та відданість є запорукою здорових стосунків. Активне слухання створює довіру та відданість, які будують міцні стосунки. Уважно слухаючи своїх близьких, уникаючи осуду чи порад, можна змусити їх почувати себе потрібними та розуміти, що їх поважають, що вони можуть покласти на інших членів сім'ї. Активне слухання може допомогти вирішити конфлікти, оскільки сприяє уникненню непорозумінь і невизнання. Перевагою

активного слухання є його здатність зміцнення довіри в будь-яких стосунках, завдяки демонстрації поваги та відданості.

Загалом, використання цих психологічних технік та стратегій може сприяти підвищенню рівня вдячності в сім'ях мобілізованих військовослужбовців і сприяти їхньому емоційному благополуччю.

Для покращення комунікації та взаєморозуміння всередині сімей мобілізованих військовослужбовців рекомендується використовувати різні підходи та стратегії. Опис цих підходів наведений у таблиці 2.5:

*Таблиця 2.5*

Підходи та стратегії, спрямовані на покращення комунікації в сім'ях мобілізованих військовослужбовців

Підхід/Стратегія	Опис
Відкрита комунікація	Заохочувати членів сім'ї вільно обговорювати свої почуття, думки та потреби. Створити атмосферу взаєморозуміння.
Активне слухання	Навчати сім'ю активно слухати один одного, проявляти інтерес до того, що говорить інший та розуміти його почуття.
Сімейні наради та обговорення	Регулярно проводити сімейні наради, де обговорюються плани, проблеми та цілі. Спільне прийняття рішень.
Емоційна підтримка	Виявляти емоційну підтримку та розуміння важливих моментів в житті інших членів сім'ї. Висловлювати підтримку.
Вдячність за комунікацію	Заохочувати сім'ю виражати вдячність один одному за відкриту та позитивну комунікацію.
Гра в рольові ігри	Використовувати рольові ігри для вивчення різних сценаріїв комунікації та розв'язання конфліктів.

Звітність	Підтримувати прозору звітність в родині, поділяючи інформацію та важливі рішення з усіма членами сім'ї.
Розвиток навичок слухання	Навчати членів сім'ї навичкам активного та співчутливого слухання, включаючи невербальну комунікацію.
Підтримка психологічного благополуччя	Забезпечувати можливість учасникам сім'ї отримувати психологічну підтримку та консультації для збереження емоційного стану.

Ці підходи та стратегії можуть сприяти покращенню комунікації та взаєморозумінню всередині сімей мобілізованих військовослужбовців та допомогти їм подолати складнощі, пов'язані з періодами мобілізації та віддаленості від родини.

Практичне впровадження такого методу позитивної психології як вдячність серед сімей мобілізованих військовослужбовців може створити додаткову цінність, особливо в сферах комунікації, навчання та освіти. Наприклад, його можна застосовувати за допомогою високоякісних процесів відбору на основі сильних сторін особистості, створення мотивуючого середовища з позитивним досвідом через відповідні стилі спілкування або сприяння індивідуальній саморефлексії та стійкості.

Охарактеризуємо ключові напрямки дослідження впливу мобілізації на сімейні стосунки:

Дослідження сімей військових: ця сфера зосереджена на вивченні низки факторів, таких як емоційне благополуччя членів родини, моделі спілкування та стратегії подолання, які використовують сім'ї під час мобілізації.

Динаміка стосунків: ця сфера вивчає, як мобілізація впливає на різні аспекти сімейних стосунків, включаючи задоволеність шлюбом, спілкування та

виховання дітей. Це дослідження проливає світло на те, як тривалі періоди розлуки та стрес можуть вплинути на якість і стабільність сімейних стосунків.

Психологічні ефекти: дослідження в цій галузі мають на меті зрозуміти психологічний вплив мобілізації як на військовослужбовців, так і на їхні родини. Дослідження можуть вивчити поширеність таких проблем психічного здоров'я, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у сім'ях військових, а також вплив на загальне функціонування сім'ї.

Стосунки між батьками та дітьми: ця галузь зосереджена на вивченні впливу мобілізації на стосунки між батьками та дітьми, зокрема з точки зору емоційних зв'язків, стратегій дисципліни та благополуччя дітей.

Комунікація та технології: завдяки прогресу в комунікаційних технологіях цей напрямок включає дослідження використання технологій як засобу для підтримки зв'язку з родиною під час мобілізації. Досліджується вплив технологій на сімейні стосунки, як позитивний, так і негативний.

Програми підтримки та втручання: у цій сфері розробляються та оцінюються різноманітні програми підтримки та втручання, спрямовані на те, щоб допомогти сім'ям військових впоратися з викликами мобілізації. Ці програми можуть бути зосереджені на вдосконаленні навичок спілкування, підвищенні стійкості або наданні підтримки психічного здоров'я членам сім'ї.

Вивчення цих сфер дасть нам змогу отримати уявлення про виклики, з якими стикаються родини військових під час мобілізації. Ці висновки в подальшому вплинуть на політику та ініціативи, спрямовані на підтримку та зміцнення сімейних стосунків військових під час мобілізації.

Напрямки дослідження щодо розуміння впливу мобілізації на сімейні стосунки та визначення способів підтримки сімей військовослужбовців у майбутньому узагальнені нами у таблиці 2.6:



Таблиця 2.6

Напрямки дослідження, що сприяють розумінню впливу мобілізації на сімейні стосунки

Напрямок дослідження	Опис
Довгострокові наслідки мобілізації	Дослідження впливу довгострокового перебування військовослужбовця віддалено від сім'ї на сімейні стосунки та психологічне благополуччя членів родини.
Взаємодія та підтримка вдома	Вивчення того, як взаємодія та підтримка з боку родини впливають на відчуття військово-службовця під час служби та після повернення.
Вплив дітей на сімейні стосунки	Аналіз того, як діти військовослужбовців сприймають віддаленість батька та як це впливає на їхнє психологічне благополуччя.
Психологічна підтримка та реабілітація	Вивчення ефективності програм та послуг психологічної підтримки та реабілітації для сімей військовослужбовців після повернення з мобілізації.
Порівняльні дослідження	Порівняння сімейних стосунків між військовослужбовцями, які пережили мобілізацію, і тими, які не мали досвіду військової служби, для визначення унікальних впливів військової діяльності.
Розвиток інтервенцій	Розробка та оцінка програм інтервенції та підтримки для сімей мобілізованих військовослужбовців для покращення їхніх сімейних стосунків та психологічного благополуччя.

Дослідження цих напрямків може допомогти отримати глибше розуміння впливу мобілізації на сімейні стосунки та визначити способи підтримки сімей військовослужбовців у майбутньому.

## **Висновки до розділу 2**

У розділі 2 нашої кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу вдячності на суб'єктивне благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців. Дослідження включало аналіз демографічних характеристик, соціально-економічного статусу, типових стресових факторів та особливостей сімейного життя цільової групи, а також вивчення зв'язку між вдячністю та суб'єктивним благополуччям сімей.

Підсумок основних результатів дослідження вказує на тісний зв'язок між вдячністю та суб'єктивним благополуччям у сім'ях мобілізованих військовослужбовців. Учасники, які виявили вищий рівень вдячності, схильні до позитивних емоцій, менше відчувають стрес і мають вищий рівень задоволення своїм життям. Вдячність виявилася важливим фактором, що впливає на загальне психологічне благополуччя та рівень задоволеності сімейним життям в умовах мобілізації.

Дослідження також підтвердило, що деякі демографічні характеристики, такі як вік, стать, освітній рівень і соціально-економічний статус, можуть впливати на рівень вдячності та емоційне благополуччя. Наприклад, більш висока освіта сприяє більшій відкритості до участі у дослідженнях та розвитку вдячності.

Роль вдячності у сім'ях мобілізованих військовослужбовців полягає у підтримці позитивних сімейних стосунків, зменшенні стресу та сприянні суб'єктивному благополуччю. Вдячність може виступати захисним фактором в умовах мобілізації, допомагаючи сім'ям краще адаптуватися до викликів, пов'язаних з військовою службою.

Отримані дані мають важливе практичне значення та можуть бути використані у розробці програм та ініціатив для підтримки суб'єктивного благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців. За результатами дослідження рекомендується впроваджувати психологічні техніки та стратегії для збільшення рівня вдячності в сім'ях. Також, важливо створити можливості для покращення комунікації та взаєморозуміння всередині сімей мобілізованих військовослужбовців.

У майбутньому, для глибшого розуміння впливу мобілізації на сімейні стосунки, рекомендується проводити дослідження, спрямовані на вивчення довгострокових наслідків військової служби на сім'ї, а також розробляти програми психологічної підтримки та реабілітації для сімей військовослужбовців. Такі дослідження та ініціативи можуть сприяти покращенню якісної допомоги та підтримки для сімей, які пережили періоди мобілізації та віддаленості один від одного.

## ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні: «Вдячність і суб'єктивне благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців», ми розглянули важливий аспект вдячності та її вплив на суб'єктивне благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців. Ця тема є актуальною та важливою, оскільки сім'ї, які зіткнулися з мобілізацією військових, переживають значні труднощі та стреси.

За результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз літературних джерел щодо вдячності та суб'єктивного благополуччя у сучасній психологічній літературі. Проаналізовано існуючі теорії та дослідження в цій області, розкрито основні характеристики цих понять та зв'язок між ними.

Зокрема, під вдячністю розуміють емоційну реакцію, яка виникає, коли людина усвідомлює отримання позитивної вигоди, яка є результатом навмисних дій іншої особи. Психологічний конструкт суб'єктивного благополуччя, своєю чергою, відображає, наскільки людина задоволена своїм життям та якою мірою вона переживає позитивні емоції. Це поняття охоплює як оцінку загального задоволення життям, так і баланс позитивних та негативних переживань. Суб'єктивне благополуччя не можна зводити тільки до відсутності негативних емоцій або депресивних станів, воно включає також активне переживання щастя, задоволеності та інших позитивних емоцій.

2. На основі теоретичного аналізу з'ясовано особливості переживань родин мобілізованих військовослужбовців та умови їхнього психологічного благополуччя. Доведено, що вдячність виявляється суттєвим фактором у зміцненні емоційного зв'язку між членами сім'ї. Вона допомагає зберігати позитивне ставлення та впоратися з емоційними труднощами, пов'язаними з відсутністю одного з батьків. Охарактеризована роль вдячності у зміцненні взаємної підтримки та розвитку стійкості у відносинах, що є важливим у ситуаціях, коли сім'я стикається з додатковими викликами через мобілізацію.

Підкреслено важливість вдячності та суб'єктивного благополуччя як фундаментальних аспектів для підтримки та адаптації сімей мобілізованих військовослужбовців. Вони служать не тільки засобами підтримки психологічного здоров'я, але й стратегіями для підтримання сімейної злагоди та зміцнення відносин у складних обставинах.

3. Проведено емпіричне дослідження ролі вдячності у психологічному благополуччі членів родин мобілізованих військовослужбовців. Завдяки комбінації кількісних та якісних методів отримано більш глибокий та різносторонній погляд на досліджувану проблему.

Емпіричне дослідження дозволило підтвердити гіпотезу про позитивний вплив вдячності на суб'єктивне благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців. Доведено, що респонденти, які виявляють вищий рівень вдячності, також демонструють більший рівень задоволеності життям та загального благополуччя. Узагальнені та систематизовані дані респондентів щодо взаємозв'язку вдячності та суб'єктивного благополуччя відповідно до розподілу їх за такими групами: діти, дружини/чоловіки, батьки мобілізованих.

Отримані емпіричні дані обраховані методом математичної статистики та аналізу результатів за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та коефіцієнта кореляції Пірсона. Підтверджено існування статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами вдячність та суб'єктивне благополуччя  $p \leq 0,01$ . Кореляція між вдячністю та суб'єктивним благополуччям свідчить про пряму високу залежність параметрів.

4. Обґрунтовано практичні рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців, що враховували одержані теоретичні та емпіричні дані. Проаналізована важливість і актуальність розробки програм підтримки суб'єктивного благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців, які можуть сприяти зміцненню сімейних зв'язків, зменшенню стресу та покращенню психологічного стану сімей у складних умовах мобілізації.

З метою підвищення рівня вдячності в сім'ях мобілізованих військовослужбовців, рекомендовано впроваджувати психологічні техніки та стратегії: щоденники вдячності, техніки релаксації і медитації, організацію групових зустрічей для сімей, участь сімей у волонтерських ініціативах, сімейних ритуалах вдячності, активне слухання та підтримка одне одного та ін.

Напрямки для подальших досліджень у цій області можуть включати розвиток програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку вдячності у сім'ях мобілізованих військовослужбовців, а також дослідження впливу інших психологічних факторів на їхнє благополуччя.

У цілому, дослідження вдячності та її впливу на суб'єктивне благополуччя сімей мобілізованих військовослужбовців має важливий практичний та науковий внесок. Воно допомагає краще розуміти психологічні аспекти адаптації та підтримки сімей у складних життєвих умовах.

Таким чином, гіпотеза, висунута на початку дослідження, підтвердилася. Отже, можна зробити висновок, що поставлена мета кваліфікаційної роботи досягнута, а всі поставлені завдання – вирішені.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гончар Л.В., Ткаченко І.О. Психологічний аналіз вдячності у родинях мобілізованих військовослужбовців *Психологія родини*. 2020. № 7. С. 56-68.
2. Гончар О.В., Ткаченко В.Г. Психологічні особливості сприйняття вдячності у сім'ях військовослужбовців. *Психологія і психотерапія*. 2020. № 5. С. 45-58.
3. Гончар О.В., Ткаченко О.Г. Вплив мобілізації на емоційний стан та психологічний комфорт членів родин військовослужбовців. *Психологія та сім'я*. 2020. № 7. С. 56-68.
4. Даниленко А.О., Сергієнко Ю.М. Вплив мобілізації на соціальну підтримку та взаємодопомогу в родинях військовослужбовців. *Соціальна робота з сім'ями*. 2018. № 4. С. 23-36.
5. Даниленко І.О., Сидорова О.М. Психологічні особливості взаємодії між військовослужбовцями та їх родинями у період мобілізації. *Психологія і гендер*. 2018. № 7. С. 56-68.
6. Даниленко О.О., Сергієнко В.М. Вплив мобілізації на психологічний комфорт сімей військовослужбовців. *Психологічна реабілітація*. 2019. № 8. С. 34-47.
7. Данилов Г.І., Шевченко В.С. Психологічний аспект вдячності та суб'єктивного благополуччя в сім'ях військовослужбовців. *Психологічний супровід військових*. 2019. № 5. С. 23-36.
8. Данилов Г.П., Шевченко В.О. Вдячність та суб'єктивне благополуччя членів родин мобілізованих військовослужбовців: психологічний підхід. *Психологія сім'ї і шлюбу*. 2019. № 4. С. 34-47.
9. Данилов Г.П., Шевченко І.В. Соціально-психологічний аналіз вдячності та психологічного благополуччя сімей військовослужбовців. *Сімейна адаптація*. 2019. № 2. С. 14-27.

10. Жуков А.О., Сергієнко О.М. Вдячність та соціальний захист сімей військовослужбовців: психологічний аспект. *Психологічна реабілітація військових*. 2020. № 3. С. 67-79.
11. Жуков В.П., Павленко О.О. Вплив мобілізації на емоційний стан та психологічний комфорт сімей військовослужбовців. *Психосоматична медицина*. 2019. № 6. С. 23-36.
12. Жукова О.П., Сидоренко В.О. Вдячність та психосоціальне здоров'я членів родин мобілізованих військовослужбовців. *Психологічне консультування*. 2018. № 5. С. 34-47.
13. Жукова О.П., Сидоренко В.О. Вплив мобілізації на емоційний стан та психологічний комфорт родин військовослужбовців. *Психологічний консалтинг сімей*. 2020. № 8. С. 23-36.
14. Завадський В.М. Кравченко О.І. Вдячність як фактор психологічного благополуччя родин військовослужбовців. *Психологічний консалтинг*. 2020. № 8. С. 67-79.
15. Іванов Г.В., Сергієнко О.Г. Вплив мобілізації на психологічне благополуччя членів родин військовослужбовців: досвід України. *Психологія війни*. 2020. № 3. С. 34-47.
16. Іванов М.І., Тарасенко С.В. Вдячність та психологічний комфорт у сім'ях військовослужбовців у період мобілізації. *Психологічна безпека*. 2019. № 6. С. 34-47.
17. Іванов М.О., Тарасенко О.С. Вдячність та психологічний захист у сім'ях військовослужбовців: психологічний аналіз. *Психологічна підтримка*. 2021. № 1. С. 56-68.
18. Іванов М.О., Тарасенко О.С. Вдячність та психологічний комфорт у сім'ях військовослужбовців під час мобілізації. *Психологічна адаптація військових*. 2019. № 6. С. 45-58.



19. Іванов О.В., Петрова В.Г. Вдячність та психологічне благополуччя сімей військовослужбовців під час мобілізації. *Психологічний журнал*. 2021. № 5. С. 12-24.
20. Іванов Ю.О., Мельник В.О. Психологічні аспекти взаємин в родинях військовослужбовців під час мобілізації. *Психологія військових конфліктів*. 2018. № 6. С. 45-58.
21. Іванов Ю.О., Мельник О.Г. Вплив мобілізації на взаємини в родинях військовослужбовців та їх членів: психологічний аналіз. *Психосоціальна робота*. 2021. № 2. С. 12-25.
22. Іванова Г.О., Мельник О.М. Соціально-психологічний аналіз взаємин між військовослужбовцями та їх родинами під час мобілізації. *Сімейна соціальна робота*. 2018. № 3. С. 34-47.
23. Ковальчук Ю.В., Лисенко О.С. Суб'єктивне благополуччя членів родин військовослужбовців у період мобілізації: аналіз і підходи до оцінки. *Сімейна психологія*. 2019. № 3. С. 45-58.
24. Козаченко О.І., Павлов В.В. Вдячність та психологічний захист членів родин мобілізованих військовослужбовців: психологічні аспекти. *Психологічний супровід*. 2021. № 3. С. 34-47.
25. Козаченко Т.П., Павлов В.В. Психологічні особливості взаємин між військовослужбовцями та їх родинами під час мобілізації. *Психологічна адаптація*. 2021. № 4. С. 56-68.
26. Козаченко Т.П., Павлова О.В. Психологічний аналіз взаємодії між військовослужбовцями та їх родинами у період мобілізації. *Психологічний супровід сімей*. 2021. № 4. С. 34-47.
27. Козлов О.В., Павленко В.І. Психологічні аспекти відчуття вдячності та суб'єктивного благополуччя сімей військовослужбовців. *Військова психологія*. 2018. № 6. С. 23-36.

28. Козлов О.В., Павленко Ю.В. Вдячність та суб'єктивне благополуччя в родинях мобілізованих військовослужбовців: аналіз і практика. *Психологічне консультування сімей*. 2020. № 4. С. 12-25.
29. Міщенко В.П., Сидоров О.О. Соціально-психологічний аналіз відчуття вдячності у сім'ях мобілізованих військовослужбовців. *Психологія і суспільство*. 2020. № 7. С. 56-68.
30. Міщенко О.П., Сергієнко Ю.В. Соціальна адаптація та вдячність як фактори суб'єктивного благополуччя сімей військовослужбовців. *Сімейна соціологія*. 2021. № 4. С. 67-79.
31. Сергієнко М.В., Іванова Т.І. Взаємозв'язок вдячності та психологічного здоров'я в сім'ях військовослужбовців. *Психологія і війна*. 2020. № 2. С. 12-25.
32. Шевченко Т.С., Дубровський О.І. та ін. Вплив мобілізації на відчуття вдячності та суб'єктивне благополуччя родин військовослужбовців. *Соціальна психологія*. 2018. № 2. С. 14-27.
33. Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The "other-praising" emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.
34. Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605-609.
35. Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
36. Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
37. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

38. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
39. Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). Oxford University Press.
40. Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
41. Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650.
42. Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955.
43. Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691-730.
44. Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461-470.
45. Ma, L. K., Tunney, R. J., & Ferguson, E. (2017). Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 143(6), 601-635.
46. McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
47. McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.

48. Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-452.

49. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

50. Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика «Шкала вдячності» (за М. Селігманом та К. Петерсоном)

*Інструкція.* Вам пропонується шість тверджень, які вам необхідно співвіднести з власним досвідом, використовуючи для цього наступну шкалу:

1 бал - абсолютно не погоджуюсь

2 бали - не погоджуюсь

3 бали - іноді не погоджуюсь

4 бали - ставлюся нейтрально

5 балів - іноді погоджуюсь

6 балів - погоджуюсь

7 балів - повністю погоджуюсь.

Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за алгоритмом:

1. Складіть свої бали за завдання 1, 2, 4 і 5.

2. Поміняйте свої бали для завдань 3 і 6. Тобто, якщо ви набрали «7», поставте собі «1», якщо ви набрали «6», поставте собі «2» тощо.

3. Складіть отримані бали.

#### *Текст опитувальника:*

1. Я маю так багато в житті, за що можу бути вдячним.

2. Якби мені довелося перерахувати все, за що я відчуваю вдячність, це був би дуже довгий список.

3. Коли я дивлюся на світ, я не бачу за що бути вдячним.

4. Я вдячний багатьом людям.

5. З віком я виявляю, що більше можу цінувати людей, події та ситуації, які були частиною історії мого життя

6. Може пройти багато часу, перш ніж я відчую вдячність за щось або когось.

*Інтерпретація результатів.* Отримані результати інтерпретуються таким чином:

31-42 бали – висока вдячність. Такі особистості часто висловлюють вдячність у своєму житті і можуть легко визнати, як інші люди допомогли їм. Вони усвідомлюють, що дуже приємний досвід може будь-якої миті закінчитися, і це підсилює почуття вдячності за те, що вони мають.

18-30 балів – середня вдячність. Таким особистостям легко бути вдячними, коли у їхньому житті все йде добре; але вони можуть мати труднощі зі збереженням вдячності у важкі часи.

6-17 балів – низька вдячність. Таким людям важко знайти причини для подяки у власному житті. Життя для них більше тягар, ніж подарунок. Можливо, вони просто переживають важкий період.

**«Шкала суб'єктивного благополуччя» (автор: А. Перуе-Баду, в адаптації  
М.В. Соколової)**

*Інструкція.* Вкажіть, якою мірою ви згодні або не згодні з наведеними  
нижче твердженнями, використовуючи для цього наступну шкалу:

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

***Тестовий матеріал:***

- 1. Останнім часом я був у хорошому настрої.
- 2. Моя робота тисне на мене.
- 3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.
- 4. Останнім часом я добре сплю.
- 5. Я рідко сумую в процесі своєї повсякденної діяльності.
- 6. Я часто відчуваю себе самотнім.
- 7. Я відчуваю себе здоровим і бадьорим.
- 8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.
- 9. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.
- 10. Вранці мені важко вставати і працювати.
- 11. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
- 12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
- 13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.

14. Останнім часом я надмірно реауюю на незначні перешкоди і невдачі.

15. Останнім часом я відчуваю себе в прекрасній формі.

16. Я все більше відчуваю потреба в самоті.

17. Останнім часом я був дуже неуважний.

### **Ключ**

Прямі пункти (номер обраного відповіді прямо відповідає отримують бали): № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

*Таблиця 1.*

### **Оцінювання прямих пунктів**

Номер відповіді випробуваного на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присвоюється номер бал	1	2	3	4	5	6	7

Зворотні пункти (приписування балів номерам відповідей носить зворотний характер): № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

*Таблиця 2.*

### **Оцінювання зворотних пунктів**

Номер відповіді випробуваного на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присвоюється номер бал	7	6	5	4	3	2	1

Підсумковий бал випробуваного по тесту дорівнює сумі балів по прямим і зворотним пунктам.



*Обробка та інтерпретація результатів:*

Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем і деякими фізичними симптомами. У відповідності до змісту пункти діляться на шість кластерів:

1. Напруженість і чутливість (2, 12, 16).
2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (9, 14, 17).
3. Зміни настрою (1, 11).
4. Значимість соціального оточення (3, 6, 8).
5. Самооцінка здоров'я (7, 15).
6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (5, 10, 13).

Середній бал по тесту, переведений в стандартну оцінку за шкалою стендів (середнє значення – 5,5, стандартне відхилення – 2), є підставою для інтерпретації результатів тесту. Для перекладу сирих балів в стандартні оцінки використовується табл. 3.

*Таблиця 3.*

**Таблиця переведення сирих балів в стандартні оцінки**


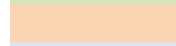
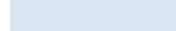
Сирий бал	Стени	Сирий бал	Стени	Сирий бал	Стени
25	1	52	4	77	7
26	1	53	4	78	8
27	1	54	4	79	8
28	1	55	4	80	8
29	1	56	5	81	8
30	1	57	5	82	8
31	1	58	5	83	8

32	1	59	5	84	8
33	1	60	5	85	8
34	2	61	5	86	9
35	2	62	5	87	9
36	2	63	6	88	9
37	2	64	6	89	9
38	2	65	6	90	9
39	2	66	6	91	9
40	2	67	6	92	9
41	3	68	6	93	10
44	3	69	6	94	10
45	3	70	6	95	10
46	3	71	7	96	10
47	3	72	7	97	10
48	3	73	7	98	10
49	4	74	7	99	10
50	4	75	7	100	10
51	4	76	7		

## Додаток В


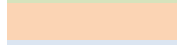
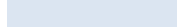
### Індивідуальні результати респондентів за показниками вдячності («Шкала вдячності»)

Респонденти	Стать	Вік	Вдячність, бали
1	Ж	35	12
2	Ж	18	17
3	Ч	23	21
4	Ж	40	29
5	Ж	18	18
6	Ж	61	25
7	Ч	55	30
8	Ж	32	24
9	Ч	19	16
10	Ж	45	28
11	Ж	60	36
12	Ж	25	17
13	Ж	19	24
14	Ч	19	13
15	Ж	23	30
16	Ж	38	27
17	Ч	18	19
18	Ж	39	33
19	Ж	65	32
20	Ж	29	22
21	Ч	20	12
22	Ж	40	30
23	Ж	37	20
24	Ч	58	31
25	Ч	47	22
26	Ж	62	35
27	Ж	36	25
28	Ч	18	13
29	Ж	18	28
30	Ж	47	40

	- вік 18-20 років, діти
	- вік 21-49 років, дружини/чоловіки
	- вік 50-61+ років, батьки

**Індивідуальні результати респондентів за показниками суб'єктивного  
благополуччя  
(«Шкала суб'єктивного благополуччя»)**

Респонденти	Стать	Вік	Благополуччя, бали
1	Ж	35	28
2	Ж	18	29
3	Ч	23	52
4	Ж	40	61
5	Ж	18	31
6	Ж	61	79
7	Ч	55	99
8	Ж	32	55
9	Ч	19	30
10	Ж	45	85
11	Ж	60	100
12	Ж	25	38
13	Ж	19	68
14	Ч	19	27
15	Ж	23	81
16	Ж	38	74
17	Ч	18	57
18	Ж	39	99
19	Ж	65	97
20	Ж	29	63
21	Ч	20	39
22	Ж	40	55
23	Ж	37	77
24	Ч	58	97
25	Ч	47	93
26	Ж	62	98
27	Ж	36	45
28	Ч	18	44
29	Ж	18	64
30	Ж	47	98

	- вік 18-20 років, діти
	- вік 21-49 років, дружини/чоловіки
	- вік 50-61+ років, батьки

## Кореляційний аналіз між показниками вдячності та суб'єктивного благополуччя за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r-Спірмена)

**Гіпотези:**

H0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній

H1: Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами

10  
28  
36  
17  
24  
13  
30  
27  
19  
33  
32  
22  
12  
30  
20  
31  
22  
35  
25  
13  
28  
40

85  
100  
38  
68  
27  
81  
74  
57  
99  
97  
63  
39  
55  
77  
97  
93  
98  
45  
44  
64  
98

Ввести

### Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r-Спірмена)

[Головна](#)

[Повернутись до тесту](#)

$r_{\text{емп.}} = 0.85916$

$r_{0.01} = 0.467$

$r_{0.05} = 0.362$

**Приймається H1:**

Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,01$ .

Вибірка 1	Ранги
12.0	1.5
17.0	6.5
21.0	11
29.0	21
18.0	8
25.0	16.5

**Кореляційний аналіз між показниками вдячності та суб'єктивного благополуччя за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона**

F30					
	A	B	C	D	E
1	1	12		28	
2	2	17		29	
3	3	21		52	
4	4	29		61	
5	5	18		31	
6	6	25		79	
7	7	30		99	
8	8	24		55	
9	9	16		30	
10	10	28		85	
11	11	36		100	
12	12	17		38	
13	13	24		68	
14	14	13		27	
15	15	30		81	
16	16	27		74	
17	17	19		57	
18	18	33		99	
19	19	32		97	
20	20	22		63	
21	21	12		39	
22	22	30		55	
23	23	20		77	
24	24	31		97	
25	25	22		93	
26	26	35		98	
27	27	25		45	
28	28	13		44	
29	29	28		64	
30	30	40		98	0,84074
31					