

<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

УДК 159.98:613.86-049.34.364

**Людмила Карамушка
Кіра Терещенко
Оксана Креденцер**

АДАПТАЦІЯ НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ МЕТОДИК «THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)» ТА «POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)»

Карамушка Людмила, Терещенко Кіра, Креденцер Оксана. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)».

Вступ. В умовах агресивної війни РФ проти України важливим завданням психологічних служб є сприяння підтримці позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя населення. Це потребує використання адекватних діагностичних методик, зокрема тих, які позитивно зарекомендували себе у зарубіжній практиці. З цією метою необхідним є проведення їх адаптації та стандартизації на українській вибірці.

Мета: здійснити адаптацію на українській вибірці методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та Positive Mental Health Scale (PMH-scale)».

Методи. У дослідженні використовувались методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») та Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» («Шкала позитивного ментального здоров'я»). З метою адаптації та стандартизації методик було проведено дослідження, у якому взяли участь 502 респондента з центральних регіонів України. Вибірка включала 69,7% жінок та 30,3% чоловіків віком від 18 до 75 років, які відносяться до різних соціальних сфер.

Результати. У процесі дослідження отримано такі основні результати: 1) проведена адаптація методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» дозволила привести її у відповідність до вітчизняних реалій; 2) стандартизація вказаних методик дає можливість застосовувати її для аналізу загального показника та окремих субшкал суб'єктивного благополуччя й аналізу ментального здоров'я представників різних груп населення; 3) отримані дані свідчать про достатньо високу надійність та валідність методик.

Висновки. Адаптовані методики можуть бути використані в практиці роботи психологічних центрів та служб з метою здійснення діагностичних процедур щодо особливостей ментального здоров'я та благополуччя населення.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, ментальне здоров'я, методики для діагностики, адаптація методик, надійність, валідність.

Karamushka, Liudmyla, Tereshchenko, Kira, Kredentser, Oksana. Adaptation of The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and The Positive Mental Health Scale (PMH-scale) on the Ukrainian sample.

Introduction. Given the war of the Russian Federation against Ukraine, the promotion of mental health and subjective well-being of the population has become an important task of psychological services in Ukraine. This requires the use of adequate diagnostic methods and instruments, in particular, those that have proven themselves in foreign practice. For this purpose, they should be adapted and standardized on the Ukrainian sample.

Aim: to adapt The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and The Positive Mental Health Scale (PMH-scale) on the Ukrainian sample.

Methods. The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). In order to adapt and standardize these scales, a study was conducted on a sample of 502 respondents from the central regions of Ukraine. The sample included 69.7% of women and 30.3% of men aged 18 through 75 belonging to various social strata.

Results. 1) The adaptation of The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and The Positive Mental Health Scale (PMH-scale) made it possible to bring them into line with Ukrainian realities; 2) the Scales' standardization allows using them for the analysis of the general indicator and individual subscales of subjective well-being as well as for the analysis of mental health of representatives of different population groups in Ukraine; 3) The obtained data demonstrated the Scales' high reliability and validity.

Conclusions. The adapted Scales can be used by psychological centers and services for diagnosing mental health and well-being of Ukrainian population.

Key words: subjective well-being, mental health, assessment instruments, adaptation of Scales, reliability, validity.

Вступ. В умовах агресивної війни рф проти України важливим завданням психологічних служб є сприяння підтримці позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя населення.

Аналіз літератури показав, що дослідженням благополуччя в умовах війни займалися ряд зарубіжних вчених. Так, B.S. Frey (2012), A. Sagi-Schwartz (2008) вивчали вплив важких травматичних переживань, пов'язаних з війною, на благополуччя дітей. T. Ronen, A. Seeman (2007) досліджували благополуччя підлітків-учнів інтернату в умовах війни. T. Kushnir, S. Melamed (1992) аналізували вплив війни в Перській затоці на вигорання та благополуччя працюючих цивільних. O.N. Shemyakina, A.C. Plagnol (2013) приділили увагу висвітленню суб'єктивного благополуччя у повоєнний період. N. Morina, G. von Collani (2006) сфокусували своє дослідження на тому, як травматичні події, пов'язані з війною, визначають самооцінку та суб'єктивне благополуччя та інші.

З урахуванням того, що військові події в Україні тривають більше восьми років, проблема благополуччя в умовах війни привернула увагу й українських дослідників. Так, Т.В. Данильченко (2020) вивчала особливості переживання особистісного благополуччя військовослужбовців, що проходили службу в зоні проведення антитерористичної операції. А.Б. Коваленко (2018) досліджувала психологічне благополуччя особистості в умовах війни на основі порівняння населення Ізраїлю та України.

Дослідження ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабної війни рф проти України лише розпочалось. Це передбачає, насамперед, діагностику рівня ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості, з використанням надалі психологічних та психотерапевтичних процедур щодо його стабілізації та підвищення. Це, у свою чергу, потребує використання адекватних діагностичних методик, які б давали можливість визначити рівень вказаних психологічних феноменів. Доцільним у цьому відношенні є використання методик, які позитивно зарекомендували себе у зарубіжній практиці. З цієї метою необхідним є проведення їх адаптації та стандартизації на українській вибірці.

Методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» є широкоживаною методикою, яка показала свою надійність та валідність на загальній вибірці населення (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Методика була розроблена для вимірювання загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, стосунків та середовища. Модифікована версія методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») вважається більш зручною, ніж оригінальна методика, для заповнення респондентами та для проведення якісного статистичного аналізу (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

Методика «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» («Шкала позитивного ментального здоров'я»), поєднуючи гедоністичну та евдемоністичну традицію, була розроблена для вимірювання внутрішніх факторів позитивного психічного здоров'я (зокрема емоційних і психологічних), приділяючи увагу також зовнішнім факторам (наприклад, соціальній підтримці, партнерству); шкала позитивного ментального здоров'я є одновимірною, особисто-орієнтованою, короткою, легкою у заповненні та чутливою до змін (Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld, Becker, 2016).

Враховуючи актуальність проблеми та недостатню її розробленість, нами була визначена **мета дослідження:** здійснити адаптацію на українській вибірці методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» («Шкала позитивного ментального здоров'я»), встановити її психометричні властивості (надійність, валідність), виконати стандартизацію методики.

Завдання дослідження:

1. Провести адаптацію, перевірку на надійність, валідизацію та стандартизацію на українській вибірці методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»).

2. Провести адаптацію, перевірку на надійність, валідизацію та стандартизацію на українській вибірці методики «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» («Шкала позитивного ментального здоров'я»).

Методика та організація дослідження. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker) включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала (Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld & Becker, 2016). Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

З метою адаптації та стандартизації методик було проведено дослідження, у якому взяли участь 502 респондента з центральних регіонів України. Вибірка включала 69,7% жінок та 30,3% чоловіків віком від 18 до 75 років, які відносяться до різних соціальних сфер.

Обробка результатів здійснювалась методами математичної статистики (описові статистики та кореляційний аналіз) за допомогою програми SPSS (22 версія).

Дослідження проводилось у квітні-червні 2022 року.

Дослідження проведено в рамках виконання науково-дослідної теми лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Технології забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості» (2022-2024 рр., номер державної реєстрації 0122U000303; науковий керівник – дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук, професорка Л. Карамушка).

Результати дослідження та їх обговорення.

Відповідно до **першого завдання дослідження** було здійснено адаптацію методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)), встановлено її психометричні властивості (надійність, валідність), виконано стандартизацію методики.

Адаптація методики здійснювалась згідно зі стандартною процедурою. Переклад з англійського оригіналу на українську мову здійснювався філологом за участі експертів-психологів, після чого переклад порівнювався з оригіналом. При перекладі з мови оригіналу на українську мову використовувався симетричний тип перекладу, який зберігає як смисл оригіналу, так і забезпечує адекватне розуміння україномовними досліджуваними (Максименко, Коун & Тополов, 2012). Здійснювалась перевірка еквівалентності експериментального перекладу шкали й оригіналу, після чого затверджувалася нова шкала і відбувався збір даних на вибірці 502 осіб. Адаптований україномовний варіант методики дивіться у Додатку 1.

Наступним кроком була оцінка **надійності** методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Для встановлення **внутрішньої узгодженості**, яка вказує на надійність тесту, використовувався метод « α -Кронбаха». Виявлено високий показник внутрішньої узгодженості методики, зокрема, α -Кронбаха дорівнює 0,918.

Перевірка надійності методики проводилася також за допомогою методу розщеплення навпіл. Коефіцієнт передбаченої надійності Спірмена-Брауна дорівнює 0,887, що свідчить про високу надійність методики. Коефіцієнти α -Кронбаха всередині першої та другої частин методики складають відповідно 0,850 та 0,862, що є достатньо високими показниками.

Для встановлення узгодженості питань всередині субшкал методики було використано метод α -Кронбаха. За усіма субшкалами показники внутрішньої узгодженості у межах від 0,810 до 0,873 (табл. 1), що свідчить про достатньо високий рівень надійності шкал.

З метою визначення *ретестової надійності* методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» було проведено повторне опитування на вибірці 48 осіб з інтервалом 12 тижнів. Виявлено наявність кореляційного зв'язку між зрізами на рівні $p < 0,01$.

Таблиця 1

**Внутрішня узгодженість за субшкалами методики
«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**

Субшкали суб'єктивного благополуччя	α -Кронбаха
Психологічне благополуччя	0,873
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,810
Стосунки	0,830

Для аналізу *конкурентної валідності* методики було використано шкали опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») К. Кіза, адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак (Носенко & Четверик-Бурчак, 2014). Опитувальник діагностує повторюваність симптомів за такими субшкалами: гедонічне благополуччя, позитивне функціонування (соціальне благополуччя, психологічне благополуччя), отже вимірює благополуччя особистості та може бути використаний для порівняння з методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Діагностуються такі рівні психічного здоров'я: процвітання, «помірний» (задовільний) рівень, пригнічення. Встановлено значущий кореляційний зв'язок між загальними показниками двох методик «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» ($r=0,449$, $p < 0,001$). Виявлено, що кореляційний зв'язок між субшкалами «психологічне благополуччя» двох методик ще більш тісний ($r=0,568$, $p < 0,001$).

Виконано *стандартизацію* методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». У процесі стандартизації нами визначалися середні арифметичні значення та стандартні відхилення показників. Через відсутність значущих розбіжностей за показниками суб'єктивного благополуччя між чоловіками та жінками, стандартизацію проводили на загальній вибірці.

У табл. 2 представлено середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) за загальним показником та субшкалами методики. Зокрема загальний показник суб'єктивного благополуччя, що розраховується як сумарний показник за усіма пунктами методики, дорівнює 84,30, стандартне відхилення – 15,33, мінімальний показник по вибірці дорівнює 33, максимальний показник дорівнює 120 балам. Через те, що субшкали методики складаються з різної кількості пунктів, використання середніх сумарних показників за субшкалами, поділених на відповідну кількість пунктів, дозволяє проводити порівняння показників між окремими субшкалами.

Встановлено, що розподіл даних по вибірці відповідає нормальному (за одновибірковим критерієм Колмогорова-Смірнова), що дозволяє розраховувати нормативні показники низького, середнього та високого рівня суб'єктивного благополуччя. На основі середнього значення та стандартного відхилення встановлено нормативні показники за рівнями суб'єктивного благополуччя (табл. 3). Зокрема, середньому рівню суб'єктивного благополуччя відповідають особи, які за цим показником входять в інтервал $M \pm 1/2SD$ за умов нормального розподілу.

Отже, отримані у ході дослідження дані свідчать про достатньо високу надійність методики «The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»). Стандартизація методики дозволяє застосовувати її для аналізу рівня суб'єктивного благополуччя та окремих його субшкал.

Таблиця 2

**Нормативні дані за методикою
«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (N=502)**

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Психологічне благополуччя	43,40	8,36
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,76	5,35
Стосунки	18,14	4,03
Суб'єктивне благополуччя	84,30	15,33

Таблиця 3

Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Згідно з **другим завданням дослідження** було здійснено адаптацію методики «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» («Шкала позитивного ментального здоров'я») та встановлено її психометричні властивості (надійність, валідність), виконано стандартизацію методики.

Адаптація методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» здійснювалась, як і попередня методика, згідно зі стандартною процедурою. Переклад було виконано філологом за участі експертів-психологів, після чого перекладений текст порівнювався з оригіналом. Адаптований україномовний варіант методики дивіться у Додатку 2.

Наступним кроком була оцінка **надійності** методики. Для встановлення внутрішньої узгодженості, яка вказує на надійність тесту, використовувався метод « α -Кронбаха». Виявлено високий показник внутрішньої узгодженості методики, зокрема α -Кронбаха дорівнює 0,903.

Перевірка надійності методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» проводилася також за допомогою методу розщеплення навпіл. Коефіцієнт передбаченої надійності Спірмена-Брауна дорівнює 0,890, що свідчить про високу надійність методики. Коефіцієнти α -Кронбаха всередині першої та другої частин методики складають відповідно 0,863 та 0,775, що є достатньо високими показниками.

З метою визначення ретестової надійності методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» було проведено повторне опитування на вибірці 48 осіб з інтервалом 12 тижнів. Виявлено наявність кореляційного зв'язку між зрізами на рівні $p < 0,01$.

Через відсутність україномовних методик з визначення позитивного ментального (психічного) здоров'я особистості, для аналізу **конкурентної валідності** методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» було використано опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») К. Кіза, адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак (Носенко & Четверик-Бурчак, 2014). Оскільки позитивне ментальне здоров'я являє собою не стільки відсутність психічних хвороб, скільки ментальне благополуччя (Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld & Becker, 2016), для аналізу конкурентної валідності адаптованої методики було використано субшкалу «психологічне благополуччя» методики «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма». Нами було виявлено значущий

кореляційний зв'язок між показником позитивного ментального здоров'я та показником психологічного благополуччя, отриманим за допомогою методики «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» ($r=0,607$, $p<0,001$), що свідчить про достатньо високу валідність адаптованої методики.

У процесі *стандартизації* методики встановлено нормативні показники позитивного ментального здоров'я по загальній вибірці (табл. 4).

Таблиця 4

**Нормативні дані за методикою
«Шкала позитивного ментального здоров'я» (N = 502)**

	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Позитивне ментальне здоров'я	26,79	5,33

Констатовано, що розподіл даних по вибірці за показником позитивного ментального здоров'я відповідає нормальному (за одновибірковим критерієм Колмогорова-Смірнова), що дозволяє розраховувати нормативні показники низького, середнього та високого рівня позитивного ментального здоров'я (табл. 5). Середньому рівню відповідають особи, які за цим показником входять в інтервал $M \pm 1/2SD$ за умов нормального розподілу.

Таблиця 5

Нормативні дані за рівнями позитивного ментального здоров'я

Рівні	Інтервали (у балах)
Низький рівень	9-24
Середній рівень	25-29
Високий рівень	30-36

Отже, отримані дані свідчать про достатньо високу надійність та валідність методики «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» («Шкала позитивного ментального здоров'я») та доцільність її використання для дослідження аналізу ментального здоров'я різних категорій населення.

Висновки.

1. Проведена адаптація методики «The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») дозволила привести її у відповідність до вітчизняних реалій.

2. Стандартизація методики «The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») дає можливість застосовувати її для аналізу загального показника та окремих субшкал суб'єктивного благополуччя.

3. Проведена адаптація методики «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» («Шкала позитивного ментального здоров'я») дозволила привести її у відповідність до вітчизняних соціокультурних норм.

4. Стандартизація методики «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» («Шкала позитивного ментального здоров'я») дає змогу використовувати її для аналізу ментального здоров'я представників різних груп населення.

5. Отримані дані свідчать про достатньо високу надійність та валідність методик «The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» («Шкала позитивного ментального здоров'я»).

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у використанні методик, про які йдеться в статті, для емпіричного вивчення суб'єктивного благополуччя та ментального здоров'я різних категорій населення в умовах війни та повосенного відновлення.

Література

1. Данильченко, Т.В. (2020). Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. *Український психологічний журнал*, 2:64-84. doi: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.2\(14\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2020.2(14).3)
2. Коваленко, А. Б. (2018). Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. *Особистість та її історія: колективна монографія* (с.240-269). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.
3. Максименко, С.Д., Кокун, О.М., & Тополов, Є.В. (2012). Адаптація психодіагностичних методик. Шкала професійної стресованості та Шкала професійної завантаженості. *Практична психологія та соціальна робота*, 5, 34 - 37.
4. Носенко, Е.Л., & Четверик-Бурчак, А.Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»; опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. «Серія педагогіка і психологія»*, 20, 89–97.
5. Frey, B.S. (2012). Well-being and war. *International Review of Economics*, 59, 363–375. doi: <https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>
6. Kushnir, T., & Melamed, S. (1992). The Gulf War and its impact on burnout and well-being of working civilians. *Psychological Medicine*, 22(4): 987-995. doi:10.1017/S0033291700038551
7. Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., Van der Veld, W.M., & Becker, E.S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4: 8. doi: 10.1186/s40359-016-0111-x
8. Morina, N, & von Collani, G. (2006). Impact of War-Related Traumatic Events on Self-Evaluation and Subjective Well-Being. *Traumatology*.2012(2), 130-138, doi: 10.1177/1534765606294560
9. Pontin, P., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, M. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjectivewell-beingscale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. doi: 10.1186/1477-7525-11-150
10. Ronen, T., & Seeman, A. (2007). Subjective well being of adolescents in boarding schools under threat of war. *J. Traum. Stress*, 20, 1053-1062. doi: <https://doi.org/10.1002/jts.20248>
11. Sagi-Schwartz, A. (2008). The well being of children living in chronic war zones: The Palestinian—Israeli case. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4), 322-336. doi: 10.1177/0165025408090974
12. Shemyakina, O.N., & Plagnol, A.C. (2013). Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina. *Soc Indic Res*, 113, 1129–1152. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>

References

1. Danylchenko, T. V. (2020). Osoblyvosti osobystisnogo blagopoluchya viiskovosluzhbovtiv, scho perebuvaly v zoni ATO [Features of the personal well-being of servicemen who were in the ATO zone]. *Ukrainskii psykholoichnii zhurnal*, 2, 64-84. doi: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.2\(14\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2020.2(14).3) [In Ukrainian]
2. Kovalenko, A. B. (2018). Osobystist u vymirakh viiny: osoblyvosti psykholoichnogo blagopoluchchya [Personality in the dimensions of war: features of psychological well-being]. *Osobystist ta yiyi istoria* (p. 240-269). NDU im. M. Gogolya. [In Ukrainian]
3. Maksymenko, S. D., Kokun, O. M., & Topolov, Ye. V. (2012). Adaptatsia psykholoichnykh metodyk. Shkala profesiinoi stresovanosti ta Shkala profesiinoi zavantazhenosti [Adaptation of psychodiagnostic instruments. The Job Stress Scale and The Workload Scale]. *Praktychna psykholoia ta sotsialna robota*, 5, 34-37. [In Ukrainian]
4. Nosenko, E. L., & Chetveryk-Burchak, A. G. (2014). Opytuvalnyk «Stabilnist psyklichnogo zdorovya – kortotka forma»; opys, adaptatsia, zastosuvannya [Stability of Mental Health Questionnaire — short form; description, adaptation, application]. *Visnyk Dnipropetrovskogo universytetu. «Seria pedagogika i psykholoia»*, 20, 89–97. [In Ukrainian]
5. Frey, B.S. (2012). Well-being and war. *International Review of Economics*, 59, 363–375. doi: <https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>
6. Kushnir, T., & Melamed, S. (1992). The Gulf War and its impact on burnout and well-being of working civilians. *Psychological Medicine*, 22(4): 987-995. doi: <https://doi.org/10.1017/S0033291700038551>
7. Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., Van der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4(8). doi: <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>
8. Morina, N, & von Collani, G. (2006). Impact of War-Related Traumatic Events on Self-Evaluation and Subjective Well-Being. *Traumatology*.2012(2), 130-138, doi: <https://doi.org/10.1177/1534765606294560>
9. Pontin, P., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, M. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjectivewell-beingscale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. doi: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
10. Ronen, T., & Seeman, A. (2007). Subjective well-being of adolescents in boarding schools under threat of war. *J. Traum. Stress*, 20, 1053-1062. doi: <https://doi.org/10.1002/jts.20248>
11. Sagi-Schwartz, A. (2008). The well-being of children living in chronic war zones: The Palestinian—Israeli case. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4), 322-336. doi: <https://doi.org/10.1177/0165025408090974>
12. Shemyakina, O.N., & Plagnol, A.C. (2013). Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina. *Soc Indic Res*, 113, 1129–1152. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників дослідження

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Ключ для обробки даних

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16-20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Додаток 2

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко).

Інструкція для учасників дослідження

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я - спокійна і врівноважена людина				

Ключ для обробки даних

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Відомості про авторів

Карамушка Людмила Миколаївна, дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Karamushka, Liudmyla M., Academician of the NAES of Ukraine, Dr., Prof., Head, Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostiuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

E-mail: LKARAMA01@gmail.com

Терещенко Кіра Володимирівна, докторка психологічних наук, старша наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Tereshchenko, Kira V., Dr., senior researcher, Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostiuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1149-2704>

E-mail: kteres75@gmail.com

Креденцер Оксана Валеріївна, докторка психологічних наук, доцентка, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Kredentser, Oksana V., Dr., Assoc. Prof., leading researcher, Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostiuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4119-190X>

E-mail: okred278@gmail.com

Отримано 10 вересня 2022 р.

Рецензовано 3 жовтня 2022 р.

Прийнято 5 жовтня 2022 р.