

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

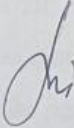
На правах рукопису

ПОНОМАРЕНКО АЛЛА ВАСИЛІВНА
ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ (ПОЛІТИЧНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
 **Пріснякова Людмила Макарівна,**
кандидат психологічних наук,
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

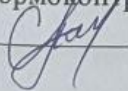
Протокол засідання кафедри

№ 4 від 26.12.2024

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА
12.02 2025 р.

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ПОНОМАРЕНКО АЛЛИ ВАСИЛІВНИ**

1. Тема роботи: «Відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах нестабільності (політичної та економічної)»
2. Науковий керівник роботи: кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри Пріснякова Людмила Макарівна. Затверджені наказом вищого навчального закладу від «19» вересня 2024 року № 87-02
3. Термін подання роботи на кафедру: 12.02 2025
4. Метою кваліфікаційної роботи є дослідження особливостей відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах нестабільності (політичної та економічної) з урахуванням віку, статі та місця проживання (в Україні чи за кордоном), а також розробка рекомендацій щодо його збереження та покращення.
5. Завдання кваліфікаційної роботи: 1) на підставі аналізу наявних теоретичних досліджень розкрити зміст і сутність поняття психологічного благополуччя та «відчуття психологічного благополуччя»; 2) визначити основні чинники формування відчуття психологічного благополуччя

особистості; 3) дослідити вплив політичної та економічної нестабільності на відчуття психологічного благополуччя особистості; 4) виявити взаємозв'язки між факторами політичної та економічної нестабільності, індивідуальними характеристиками (вік, стать, місце проживання) та рівнем психологічного благополуччя; 5) розробити практичні рекомендації щодо збереження та покращення відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності.

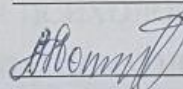
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Написання вступу	серпень 2024 р.	Виконано
2.	Написання першого розділу	вересень 2024 р.	Виконано
3.	Проходження переддипломної практики	21 жовтня – 29 листопада 2024 р.	Виконано
4.	Написання другого розділу	жовтень 2024 р.	Виконано
5.	Написання третього розділу	листопад 2024 р.	Виконано
6.	Аналіз отриманих результатів та завершаючий етап написання третього розділу	грудень 2024 р.	Виконано
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	грудень 2024 р.	Виконано

Науковий керівник

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Здобувач вищої освіти

 Алла ПОНОМАРЕНКО

Дата видавання завдання 24 05 2024 р.

АНОТАЦІЯ

Пономаренко А. В. Відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах нестабільності (політичної та економічної) / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія». Вищий навчальний приватний заклад «дніпровський гуманітарний університет». Дніпро. 2025.

У роботі проаналізовано важливі наукові погляди українських та зарубіжних дослідників до визначення змісту та сутності поняття психологічного благополуччя і його відчуття. Визначено основні чинники формування відчуття психологічного благополуччя. Досліджено вплив політичної та економічної нестабільності на відчуття психологічного благополуччя особистості. Проведено емпіричне дослідження, яке зосереджувалося на аналізі особливостей відчуття психологічного благополуччя в умовах нестабільності (політичної та економічної). Дослідження показало, що відчуття психологічного благополуччя в умовах політичної та економічної нестабільності залежить від віку, статі, а також місця проживання, зокрема від того, чи проживає людина в Україні або за кордоном як зовнішньо переміщена особа. Розроблено практичні рекомендації, які спрямовані на збереження та покращення психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності.

Ключові слова: ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЕКОНОМІЧНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПОЛІТИЧНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СТРЕСОСТІКІСТЬ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Перелік публікацій здобувача вищої освіти

1. Пономаренко А. В. Вплив політичної та економічної нестабільності на відчуття психологічного благополуччя особистості. *Current trends in scientific research development*. The 4th International scientific and practical conference (November 14-16, 2024). BoScience Publisher. Boston, USA. 2024. С. 471–478. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp->

content/uploads/2024/11/CURRENT-TRENDS-IN-SCIENTIFIC-RESEARCH-DEVELOPMENT-14-16.11.24.pdf

2. Пономаренко А. В. Відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2024. № 12 (46) 2024. С. 706–716. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/17873/17931>.
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12\(46\)-706-716](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12(46)-706-716)

ABSTRACT

Ponomarenko A.V. A sense of psychological well-being of a person in conditions of instability (political and economic) / Qualification work for the degree of Master's Degree in specialty 053 Psychology (Educational and professional program "Psychology"). Higher educational private institution "Dnipro Humanitarian University", Dnipro, 2025.

The paper analyzes the important scientific views of Ukrainian and foreign researchers on the definition of the content and essence of the concept of psychological well-being and its sense. The main factors of psychological well-being formation are identified. The influence of political and economic instability on the sense of psychological well-being of an individual is investigated.

An empirical study was conducted, which focused on analyzing the peculiarities of the sense of psychological well-being in conditions of instability (political and economic). The study showed that the feeling of psychological well-being in conditions of political and economic instability depends on age, gender, and place of residence, in particular, whether a person lives in Ukraine or abroad as an internally displaced person. Practical recommendations aimed at preserving and improving the psychological well-being of an individual in the context of political and economic instability are developed.

Keywords: SENSE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, ECONOMIC INSTABILITY, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, POLITICAL INSTABILITY, RESILIENCE, SELF-REGULATION, STRESS RESISTANCE, SUBJECTIVE WELL-BEING

List of publications of the applicant for higher education:

Ponomarenko A.V. Influence of political and economic instability on the sense of psychological well-being of the individual. Current trends in scientific research development. The 4th International scientific and practical conference (November 14-16, 2024). BoScience Publisher. Boston, USA. 2024. P. 471–478. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/11/CURRENT-TRENDS-IN-SCIENTIFIC-RESEARCH-DEVELOPMENT-14-16.11.24.pdf>.

Ponomarenko A. V. Sense of psychological well-being of a person in conditions of political and economic instability. Prospects and Innovations of Science (Series “Pedagogy”, Series “Psychology”, Series “Medicine”). 2024. № 12 (46) 2024. P. 706–716. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/17873/17931>.
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12\(46\)-706-716](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12(46)-706-716)

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ (ПОЛІТИЧНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ)	15
1.1. Зміст і сутність поняття психологічного благополуччя та його відчуття в сучасній психологічній науці	15
1.2. Основні чинники формування відчуття психологічного благополуччя особистості	26
1.3. Вплив політичної та економічної нестабільності на відчуття психологічного благополуччя особистості.....	40
1.4. Особливості впливу саморегуляції на резильєнтність особистості в умовах нестабільності та невизначеності	51
Висновки до розділу 1	61
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПІДБІР МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	64
2.1. Організація і методи дослідження.....	64
2.2. Опис вибірки респондентів емпіричного дослідження.....	71
Висновки до розділу 2	73
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ (ПОЛІТИЧНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ) І ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПОКРАЩЕННЯ	75
3.1. Результати емпіричного дослідження за Опитувальником позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленим на основі методики PANAS	75
3.2. Результати емпіричного дослідження за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (Косб-3)» (О. Калюк, О. Савченко)..	80

3.4. Результати емпіричного дослідження за шкалою позитивного ментального здоров'я (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко)	90
3.5. Результати емпіричного дослідження за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер)	93
3.6. Результати емпіричного дослідження самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (Г. Айзенка).....	96
3.7. Результати емпіричного дослідження стійкості до стресу (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова)	103
3.8. Практичні рекомендації щодо збереження та покращення відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах нестабільності (політичної та економічної)	111
Висновки до розділу 3	118
ВИСНОВКИ	123
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ	127

ВСТУП

Актуальність обраної теми. Політична та економічна нестабільність, що стали ледь не нормою сучасного світу, чинять значний тиск на психологічний стан людини. Невизначеність, страх перед майбутнім, постійні зміни – все це підриває відчуття безпеки та стабільності, що є фундаментом для психологічного благополуччя. У таких умовах прагнення до позитивного функціонування та відчуття внутрішньої гармонії стає не просто бажаним, а життєво необхідним. Саме відчуття психологічного благополуччя виступає тим внутрішнім орієнтиром, який дозволяє кожному не збитися з курсу у вирі подій, зберігати оптимізм та знаходити сенс навіть у найскладніших обставинах.

Психологічне благополуччя – це не просто стан спокою, а динамічний процес, що потребує від людини постійних зусиль для підтримання внутрішньої гармонії, розвитку стійкості до стресу та формування оптимістичного погляду на життя. Це набуває особливої актуальності в умовах політичної та економічної нестабільності, які створюють високо стресове середовище, що впливає на формування і збереження психологічного благополуччя.

У цьому контексті дослідження відчуття психологічного благополуччя в умовах політичної та економічної нестабільності має не лише теоретичну, а й значну практичну цінність. Це сприяє збереженню психічного здоров'я населення та підвищенню соціальної стійкості суспільства, що є надзвичайно важливим для підтримки національної стабільності та гармонійного розвитку.

Проблема психологічного благополуччя особистості є об'єктом досліджень багатьох зарубіжних учених, серед яких варто виокремити Н. Бредбурна, Е. Дінера, Б. Сінгера, К. Ріфф, Р. Райана, Е. Десі, Т. Кассера. Вагомий внесок у вивчення цього питання зробили й українські психологи, зокрема І. Аршава, І. Горбаль, Н. Гранкіна-Сазонова, Т. Данильченко, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, Н. Коваленко, О. Пенькова, З. Середюк, Т. Титаренко, Є. Хоменко та інші.

Окрему увагу дослідники приділяють переживанню психологічного благополуччя, що є предметом наукових розвідок Н. Каргіної, В. Рубського, Н. Волинець та інших.

Сучасні наукові дослідження сфокусовані на вивченні різних аспектів психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій, зокрема війни (І. О. Петухова, М. Ю. Заушнікова, І. В. Каськов, О. П. Щотка), пандемії COVID-19 (І. Г. Тітов, Т. Є. Тітова, К. В. Седих), постконфліктного перехідного періоду (М. С. Дворник), невизначеності (О. Б. Сидоренко, А. Ф. Федоренко), а також у контексті посттравматичного життєтворення (Т. М. Титаренко). Проте, з огляду на сучасні глобальні виклики, які включають політичну та економічну нестабільність, важливим є також вивчення відчуття психологічного благополуччя в умовах політичної та економічної нестабільності. Така нестабільність породжує нові стресові фактори, які потребують адаптації та пошуку ефективних стратегій збереження психічного здоров'я. Поглиблене дослідження цього аспекту є необхідним для розробки рекомендацій щодо збереження та підтримки психологічного благополуччя у суспільствах, що перебувають під впливом постійних змін і криз.

Об'єкт дослідження: відчуття психологічного благополуччя особистості.

Предмет дослідження особливості відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності.

Метою роботи є дослідження особливостей відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах нестабільності (політичної та економічної) з урахуванням віку, статі та місця проживання (в Україні чи закордоном), а також розробка рекомендацій щодо його збереження та покращення.

Гіпотеза дослідження. Відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності залежить від віку, статі, місця проживання людини та опосередковується її когнітивними особливостями: рівнем тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та стійкістю до стресу.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу теоретичних досліджень розкрити зміст і сутність поняття «психологічне благополуччя» та «відчуття психологічного благополуччя».
2. Визначити основні чинники формування відчуття психологічного благополуччя особистості.
3. Дослідити вплив політичної та економічної нестабільності на відчуття психологічного благополуччя особистості.
4. Виявити взаємозв'язки між факторами політичної та економічної нестабільності, індивідуальними характеристиками (вік, стать, місце проживання), та рівнем психологічного благополуччя;
5. Провести підбір та апробації психологічних методик для діагностики психологічного благополуччя.
6. Провести емпіричне дослідження для перевірки висунутої гіпотези про взаємозв'язки між факторами політичної та економічної нестабільності, індивідуальними характеристиками (вік, стать, місце проживання) та рівнем психологічного благополуччя.
7. Зробити аналіз та інтерпретацію отриманих даних з метою підтвердження або спростування висунутої гіпотези.
8. Розробити практичні рекомендації щодо збереження та покращення відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності

Для реалізації поставлених у роботі завдань було використано такі методи дослідження:

теоретичні – теоретичний аналіз та систематизація наукової літератури з теми дослідження, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, представлених у психологічній літературі;

емпіричні – опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen); методика «Когнітивні особливості суб'єктивного

благополуччя (Косб-3)» (О. Калюк, О. Савченко); шкала задоволеності життям Е. Дінера; методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко); опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер); опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); тест «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова; шкала резильєнтності (CD-RISC-10) в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірон. Для оцінки результатів було використано математико-статистичний підхід на основі коефіцієнта кореляції Спірмена.

Наукова новизна одержаних результатів. У роботі досліджено вплив політичної та економічної нестабільності на відчуття психологічного благополуччя особистості; встановлено взаємозв'язки між факторами політичної та економічної нестабільності, індивідуальними характеристиками людини (вік, стать, місце проживання) та рівнем її психологічного благополуччя; надані практичні рекомендації щодо збереження та покращення відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності

Практична значущість дослідження полягає в розширенні уявлень про відчуття психологічного благополуччя в умовах нестабільності (політичної та економічної), що сприяє глибшому розумінню механізмів впливу нестабільності на психічний стан особистості та допомагає розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки. Висновки зроблені в роботі можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників та дослідників, які займаються проблемами відчуття психологічного благополуччя в умовах нестабільності.

В опитуванні взяло участь 111 осіб віком від 20 до 70 років. Серед них 94 респонденти (84,67 %) проживають в Україні, з яких 60 жінок (63,8 %) і 34 чоловіки (36,17%). Ще 17 учасників (15,3%) проживають закордоном

(зовнішньо переміщені особи), серед них 13 жінок (11,7 %) і 4 чоловіки (3,6 %). Опитування проводилося з використанням онлайн-сервісу Google Forms.

Структура роботи: Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, переліку використаних джерел (81 найменування), 24 таблиці, 24 малюнків. Обсяг основного змісту кваліфікаційної роботи становить 116 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ (ПОЛІТИЧНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ)

1.1. Зміст і сутність поняття психологічного благополуччя та його відчуття в сучасній психологічній науці

Ідеї про людське благополуччя мають глибокі історичні корені. З давніх часів це поняття асоціювалося з такими категоріями, як «щастя», «якість життя», «задоволеність», і ставало предметом філософських дискусій ще в античну епоху. З плином часу підходи до розуміння благополуччя значно змінювалися, відображаючи розвиток суспільства, культури та науки. Сьогодні особливу увагу приділяють його психологічному виміру, який аналізується через призму сучасних наукових підходів і методологій.

Психологічне благополуччя розглядається як ключовий аспект загального стану людини, який впливає на її психічне здоров'я, здатність адаптуватися до змін та гармонійно розвиватися у швидкоплинному і складному світі. Українські науковці, як і їх зарубіжні колеги, зосереджують свої дослідження на детальному вивченні психологічного благополуччя, підкреслюючи його важливість для забезпечення як індивідуальної, так і суспільної стабільності.

Варто зазначити, що уявлення про психологічне благополуччя постійно змінюються, а наукові дослідження сприяють уточненню його складових і виявленню нових факторів, які впливають на психологічний стан особистості. Це свідчить про зростання інтересу до багатогранності цього поняття та необхідність урахування різних аспектів людського життя.

Сучасні виклики, такі як стресові ситуації, глобалізаційні процеси та соціальні трансформації, дедалі частіше стають об'єктом наукового аналізу в контексті їх впливу на психологічне благополуччя. У цьому зв'язку психологічне благополуччя розглядається не лише як стан внутрішньої гармонії та задоволеності, але й як результат активної взаємодії людини із

соціальним середовищем, здатності протистояти життєвим труднощам, встановлювати конструктивні взаємини та досягати особистісних цілей.

Благополуччя – це складне та багатогранне поняття, яке охоплює різні аспекти людського життя. Незважаючи на великий обсяг досліджень, психологічна наука досі не має єдиного визначення цього явища. Питання його сутності, змісту, критеріїв оцінки та підходів до аналізу залишаються предметом активних наукових дискусій.

Варто зазначити, що загальні уявлення про благополуччя людини беруть свій початок ще з давніх часів, коли благополуччя розуміли: а) як прагнення людини до отримання насолоди від життя, що і є основою сенсу та мети життя (гедоністичний підхід); б) як прагнення зрозуміти сенс життя та самореалізуватися як повноцінно функціонуючий індивід (евдемоністичний підхід) [75, с. 150].

Так, античні філософи-гедоністи трактували психологічне благополуччя по-різному: Кіренський – як задоволення, Аннікерид – як насолоду, Гегесій – як щастя, Діоген – як чесноту, а Демокрит – як стан самозадоволення.

Філософи-евдемоністи античної доби розглядали психологічне благополуччя крізь призму життєвих цінностей, поєднуючи щастя з доброчесністю. Вони трактували його як щастя-благо (Аристотель), як гідність (Сократ) і як доброчесність-благо (Платон).

У сучасній психології, при дослідженні психологічного благополуччя, виділяють два головні підходи – гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичні теорії розглядають психологічне благополуччя переважно через призму задоволеності чи незадоволеності, спираючись на баланс між позитивними та негативними емоціями. Насамперед, до таких учень належать концепції Е. Дінера та Н. Брендберна. При цьому досягнення психологічного благополуччя будується на успішній соціальній адаптації людини. Як уже зазначалося, Н. Брендберн створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, яка, на його думку, є балансом, що досягається постійною взаємодією позитивного і негативного афекту. Евдемоністичне розуміння цього

питання пов'язане з тим, що особистісне зростання і самореалізація вважаються основними необхідними компонентами психологічного благополуччя і фокусуються на щасті як показнику позитивного функціонування особистості. Прихильники цієї орієнтації М. Ягода, К. Каес та К. Ріфф розрізняють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя. Згідно з евдемоністичною концепцією, усі блага, яких досягає людина, викликають тривале відчуття щастя [72 с. 257–258].

Сучасна психологічна наука приділяє значну увагу вивченню благополуччя особистості, застосовуючи диференційований підхід для аналізу різних його аспектів. Зокрема, для аналізу суб'єктивного благополуччя, що охоплює емоційні переживання та оцінки власного життя, дослідники використовують гедоністичну парадигму. Цей підхід фокусується на максимізації позитивних емоцій та мінімізації негативних, а також на загальній задоволеності життям. Водночас, для дослідження психологічного благополуччя, що пов'язане з реалізацією потенціалу, сенсом життя та особистісним зростанням, застосовується евдемоністичний підхід. Ця парадигма акцентує увагу на таких аспектах, як самоприйняття, особистісний розвиток, мета в житті, автономія, позитивні стосунки з іншими та управління оточенням. Таким чином, сучасні дослідження благополуччя характеризуються інтеграцією двох основних підходів, що дозволяє отримати більш повне та багатогранне розуміння цього складного поняття.

Як зауважує І. С. Горбаль, обидва підходи прагнуть відповісти на питання «що таке щастя?», переводять його із категорії філософсько-побутової у науково-методологічну, утім виходять із концептуально відмінних поглядів на особистість та її життєву активність. Гедоністичний підхід більше уваги приділяє соціальним обставинам життя та впливу суспільства на те, як людина оцінює зміст власного існування, а позитивність його розглядає як досягнення стану задоволеності потреб, тобто таке бачення можна розглядати як *соціально-психологічне*. Евдемоністичний підхід акцентує увагу на особливостях особистості, необхідних для позитивного функціонування, що полягає у

продовженні її розвитку, його можемо визначити як *особистісно-психологічний* [12, с. 14].

У психологічній науці досі ведуться дискусії щодо концептуального розмежування та взаємозв'язку між поняттями «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя». Одна група науковців розглядає суб'єктивне благополуччя як складову психологічного, інші, навпаки, вивчають психологічне благополуччя як частину суб'єктивного. В окремих роботах дані поняття розтлумачуються як синонімічні [25, с. 38]. Ми вважаємо, що психологічне та суб'єктивне благополуччя є не взаємовиключними, а навпаки, взаємодоповнюваними аспектами, які разом формують цілісне уявлення про благополуччя людини. Суб'єктивне благополуччя відображає індивідуальну оцінку життя через призму задоволення, позитивних емоцій і відсутності негативних переживань, тоді як психологічне благополуччя акцентує увагу на глибинних аспектах розвитку особистості, таких як самореалізація, автономія, сенс життя та здатність будувати гармонійні стосунки.

Різноманітність підходів до трактування психологічного благополуччя серед сучасних українських психологів підкреслює його складність і багатогранність. Незважаючи на відмінності в акцентах, більшість дослідників сходяться на думці, що це інтегральне поняття, яке охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості.

Так, Ю. М. Александров, застосовуючи системний підхід, визначає психологічне благополуччя як системну єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини – особистісної зрілості, самоактуалізації, психологічного особистості, суб'єктивного благополуччя особистості, гармонії благополуччя [2, с. 15]. В. Ямницький акцентує увагу на емоційно-оцінному ставленні людини до свого життя, своєї особистості, взаємин з іншими та процесів, що мають важливе значення з точки зору засвоєних нормативно ціннісних і смислових уявлень про «благополучне» зовнішнє і внутрішнє середовище, у контексті наявних обставин та здійснюваного способу життя [59, с. 168].

С. М. Кондратюк, І. Ю. Жилкіна розглядають психологічне благополуччя особистості як стан задоволеності, який сприяє повноцінному функціонуванню особистості у фізичній, емоційній, когнітивній, соціальній і духовній сферах її розвитку. Вказані вчені підкреслюють, що психологічне благополуччя є результатом поєднання об'єктивних і суб'єктивних умов процесу становлення особистості: позитивного ставлення до себе і свого минулого життя; наявності цілей і занять, що надають життю сенсу; здатності дотримуватися вимог повсякденного життя; відчуття безперервного розвитку і самореалізації; відносин з іншими, пронизаних турботою і довірою; здатності дотримуватись власних переконань [29, с. 36, 38].

О. І. Пенькова визначає психологічне благополуччя як стійкий, інтегрований та багатокомпонентний феномен, що відображає стан оптимального функціонування особистості. Воно залежить від різних чинників, таких як система особистісних цінностей і світоглядних уявлень, наявність емоційних і поведінкових стереотипів, а також різноманітних особистісних рис, цілей та інших аспектів [43].

Л. З. Середюк вважає психологічне благополуччя інтегральним показником ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень людини до життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення [52, с. 12].

Дослідники також акцентують увагу на гармонійній взаємодії людини з собою та навколишнім світом, задоволенні потреб, позитивному ставленні до себе та інших, здатності долати труднощі.

В. А. Дяченко розглядає психологічне благополуччя особистості як цілісне психологічне утворення, засноване на переживанні відчуття задоволеності собою, навколишнім світом у цілому і його окремими сферами, пов'язане з цінностями і потребами, і несе в собі оцінку, засновану на соціальному порівнянні, а також, котре розкривається повнотою самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах [20, с. 30].

Ю. Борець, Т. Кухар і О. Палагнюк визначають психологічне благополуччя як стан гармонії між зовнішніми (об'єктивними) та внутрішніми (суб'єктивними) умовами, який включає позитивне ставлення до себе та минулого, наявність сенсу в житті, здатність справлятися з повсякденними вимогами, розвиток і самореалізацію, а також довірливі й турботливі стосунки з іншими [5, с. 22].

Є. Г. Хоменко розглядає психологічне благополуччя як інтегральне особистісне утворення, яке функціонує в динаміці, є мотиваційним параметром особистості, безпосередньо пов'язане з наявними ціннісними утвореннями, суб'єктивним ступенем задоволеності життя, емоційною стійкістю і оптимальними та комфортними умовами психологічного розвитку [55, с. 122].

Н. Каргіна трактує психологічне благополуччя як психологічне благополуччя розглядається як складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування [25, с. 204]. Окрім вищезгаданих аспектів, авторка деталізує структуру психологічного благополуччя, виділяючи десять взаємопов'язаних компонентів: психофізичного, соціально-економічного, етнокультурологічного, екзистенційного, світоглядного, ціннісного, емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти багатогранність цього явища.

Узагальнюючи, можна констатувати, що психологічне благополуччя в сучасній українській психології розуміється як складний, багатовимірний конструкт, що включає суб'єктивне відчуття задоволеності життям, гармонію з собою та оточенням, наявність сенсу та мети, здатність до розвитку та самореалізації, а також ефективне функціонування в різних сферах життя. Цей конструкт є динамічним і залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні якості, соціальне оточення, культурні норми та життєві обставини.

У сучасному світі, де існує безліч різних наукових поглядів на те, що таке психологічне благополуччя, важливо чітко визначити, що ми маємо на увазі під «відчуттям психологічного благополуччя», і як саме людина це переживає. Глибоке розуміння цього допоможе нам краще зрозуміти, наскільки різноманітним і складним може бути це відчуття. Адже воно включає в себе не тільки емоційний стан, але й відчуття задоволення від життя, реалізації свого потенціалу та гармонії з собою та світом. Саме тому, дослідження відчуття психологічного благополуччя є важливим кроком до створення більш цілісного та людиноцентричного підходу в психології.

Важливо зазначити, що терміни «відчуття» та «переживання» часто використовуються для опису суб'єктивного досвіду людини, її внутрішнього стану, який пов'язаний із оцінкою власного життя та емоційним задоволенням. У повсякденному мовленні ці поняття часто ототожнюються та слугують для позначення позитивних емоцій, які асоціюються зі щастям, задоволенням і благополуччям. Проте, у наукових дослідженнях перевага надається терміну «переживання психологічного благополуччя». Водночас, на нашу думку термін «відчуття» є більш прийнятним у контексті опису загального емоційного стану, пов'язаного з благополуччям.

З огляду на зазначене, у подальшому аналізі терміни «відчуття» та «переживання» використовуватимуться як взаємозамінні для позначення позитивного емоційного досвіду, який відображає задоволення життям, щастя та загальний стан благополуччя.

Аналіз зарубіжних досліджень переживання психологічного благополуччя виявляє три основні напрями, що відображають різні аспекти цього явища [79].

1) ***перший напрям*** – фокусується на тому як особистість переживає-відчуває власне життя та конкретні сфери і ситуації у власному житті. Цей напрям охоплює:

- *інтенсивність та частоту емоцій.* Дослідження Д. Канемана та А. Дейтона підкреслюють роль частоти та інтенсивності таких емоційних переживань як щастя, радість, стрес та турбота, які роблять життя людини приємним або неприємним [68, с. 1649];

- *позитивні аспекти благополуччя.* М. Селігман та М. Чіксентміхайї акцентують увагу на позитивних аспектах, включаючи позитивний суб'єктивний досвід, позитивні індивідуальні риси та позитивні установки, які поліпшують якість життя та запобігають патологіям [77 с. 10];

- *переживання позитивних психоемоційних станів.* Д. Канеман та А. Крюгер зосереджуються на переживанні приємних позитивних психоемоційних станів та позитивного досвіду як ключових елементів благополуччя [69, с. 15];

- *оптимальне використання часу та позитивний емоційний досвід у конкретні моменти дня.* А. Крюгер та інші досліджують вплив оптимального використання часу та наявності позитивного емоційного досвіду в конкретні моменти часу на загальне відчуття благополуччя [73, с. 50].

2) ***другий напрям*** – зосереджується на тому, як особистість оцінює власні переживання. Цей напрям розглядає переживання благополуччя як результат когнітивної оцінки особистістю різних аспектів свого життя. Він включає:

- *оцінку якості життя через задоволення потреб.* М. Хайд та інші пов'язують оцінку якості життя із задоволенням базових психологічних потреб, таких як контроль, автономія, задоволення та самореалізація [67, с. 89];

- *оцінку задоволеності життям.* Е. Дінер та інші визначають задоволеність життям як свідоме оцінкове ставлення людини до свого життя на основі власних особистісних критеріїв [64, с. 74];

3) *третій напрям - переживання* як евдемоністичне благополуччя. Цей напрям досліджує відчуття/переживання благополуччя з точки зору сенсу, мети та цінності життя і охоплює:

- *прийняття значущості життя.* С. Кейс розглядає евдемоністичне благополуччя як розуміння та оцінку особистістю власного життя через призму позитивних відчуттів та повноцінного (психологічного та соціального) функціонування, підкреслюючи важливість захоплення сутністю життя [71, с. 215];

- *цінність та задоволення від діяльності.* М. Уайт та П. Долан акцентують увагу на цінності (винагороді) від діяльності, задоволенні від процесу діяльності та ефективному використанні часу [81, с. 1005].

Таким чином, зарубіжні дослідження демонструють багатогранний підхід до розуміння відчуття психологічного благополуччя, враховуючи як емоційні переживання, так і когнітивні оцінки та екзистенційні аспекти життя.

Сучасні психологи, досліджуючи відчуття (переживання) психологічного благополуччя, розглядають його як складне психічне утворення, що формується на основі індивідуального життєвого досвіду та проявляється у свідомості у вигляді образів, уявлень і пережитих емоцій.

На думку М. В. Папуча, під переживанням можна розуміти будь-яке емоційно забарвлене явище дійсності, яке безпосередньо представлене в свідомості суб'єкта і виступає для нього як подія його власного індивідуального життя. Вчений зазначає, що переживання в контексті внутрішнього життя особистості співвідноситься, зіставляється з подією в контексті історичного ряду подій, буття в його об'єктивному розумінні. Знання, в певному значенні, є похідними від переживання, міститься у зародку в кожному переживанні. Крім того, переживання стають важливим психологічним змістом життя особистості (відсутність цього змісту

призводить до знецінення життя особистості). Вже сам факт усвідомлення людиною своїх переживань змінює умови протікання душевної діяльності. А переживання життєвої ситуації є психологічним засобом оволодіння і регуляції власною психікою [41 с. 39].

Слід зазначити, що емоції, як внутрішні сигнали, відіграють ключову роль у регулюванні відчуттів, відображаючи як фізіологічні стани, так і суб'єктивне ставлення до різних аспектів життя.

Емоції включають у себе: суб'єктивний досвід (безпосереднє, чуттєве переживання); фізіологічні реакції (внутрішню реакцію певних систем організму, автономної нервової системи, серцево-судинної, дихальної, серцебиття, почервоніння); когнітивні процеси (думки про емоції та ситуації, які їх викликають); експресивна поведінка (експресивні зовнішні виразні рухи, які можна помітити у виразі обличчя (міміка), рухах тіла (пантоміміка), вокалізації); інструментальна поведінка (схильність до певних дій) [30, с. 60]. Взаємозв'язок між емоційним тоном відчуттів і фізіологічними змінами підкреслює тісний зв'язок між психічним і фізичним станом. Складні емоції формуються на основі суб'єктивного ставлення людини до себе, соціального середовища, об'єктів, явищ і подій. Ці емоції, пов'язані з організмичними та соціально-культурно обумовленими потребами, відображають особисту значущість і оцінку життєвих ситуацій, розкриваючи глибину внутрішнього світу особистості.

Крім того, слід звернути увагу на те, що відчуття психологічного благополуччя є індивідуальним, і те, що приносить радість та задоволення одній людині, може не мати аналогічного впливу на іншу. Прояви цього стану також можуть відрізнятися: для когось воно проявляється у внутрішньому спокої та гармонії, а для інших – у відчутті радості, ентузіазму та життєвої енергії. Важливу роль у формуванні психологічного благополуччя відіграють умови та середовище, в яких перебуває людина, однак вирішальним фактором залишається її суб'єктивне сприйняття та інтерпретація цих обставин.

Здійснюючи психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю Н. В. Волинець доходить висновку, що переживання психологічного благополуччя є суб'єктивною психічною інстанцією, яка має власну структуру й може бути представлена у свідомості людини як репрезентаційна форма власного внутрішнього відрефлексованого вдалого благополучного Я-існування, у якому людина реалізовує процес власного життя і яка пов'язана з емоційно насиченим «пристрасним» проживанням позитивної здійсненності задумів, вчинків, справ, праці, взаємодії з людьми та життя в цілому. Переживання психологічного благополуччя не відбувається випадково або під впливом зовнішніх чинників – воно виникає в континуумі певних важливих видів діяльності з уключенням у цей процес відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, уваги та емоцій і підпорядковане цільовій детермінації [8, с. 53–54].

Н. В. Волинець, узагальнюючи думки різних дослідників, виділяє такі характерні риси процесу переживання психологічного благополуччя:

- 1) переживання психологічного благополуччя є суб'єктивним за своєю природою: людина безпосередньо його відчуває, проживає внутрішньо, не відокремлює від себе, сприймаючи як невід'ємну частину власного існування;
- 2) переживання психологічного благополуччя має емоційно забарвлений характер і проявляється як реальність, безпосередньо представлена у свідомості, стаючи для людини значущою подією її життя;
- 3) переживання психологічного благополуччя є формою діяльності, що співвідносить особистість із навколишнім світом і допомагає вирішувати життєві завдання. У цьому процесі задіяні такі психічні функції, як відчуття, сприйняття, мислення, пам'ять, уява, увага та емоції, аналогічно до будь-якої іншої людської діяльності;
- 4) процес переживання психологічного благополуччя відбувається мимовільно: людина не може свідомо змусити себе переживати чи уникати цих станів. Він розгортається природно, без попередніх намірів або цілей;

5) переживання психологічного благополуччя має продуктивний характер, оскільки здатне змінювати уявлення, переконання, цінності, установки й позиції особистості. Такі зміни неможливо досягти лише через зусилля волі чи свідомості, вони потребують проходження через сам процес переживання [8, с. 49–50].

Отже, на підставі викладеного можна зробити висновок про те, що відчуття психологічного благополуччя є складним, багатогранним та динамічним психічним процесом, який охоплює емоційний, когнітивний і діяльнісний компоненти. Це явище відображає суб'єктивний досвід людини, її внутрішній світ і ставлення до життя, спрямоване на досягнення гармонії, реалізації задумів і цілей, а також подолання життєвих викликів. Відчуття благополуччя є глибоко особистісним і емоційно насиченим процесом, що виникає природно, без примусу чи попередніх намірів, і включає ключові психічні функції, такі як пам'ять, увага, уява, мислення та емоції. Водночас воно є продуктивним, оскільки сприяє змінам у свідомості, ціннісних орієнтирах та життєвих установках, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості та адаптацію до життєвих умов.

1.2. Основні чинники формування відчуття психологічного благополуччя особистості

Формування психологічного благополуччя особистості є складним і багатогранним процесом, який залежить від взаємодії різноманітних чинників. Аналіз наукових джерел демонструє наявність різних підходів до їх визначення. Водночас, немає єдиного погляду щодо кількості та складу цих чинників, що вказує на потребу подальших досліджень, спрямованих на вивчення чинників, які впливають на відчуття психологічного благополуччя.

У науковому співтоваристві існує тенденція до умовного поділу чинників психологічного благополуччя на дві основні категорії: об'єктивні та суб'єктивні або зовнішні та внутрішні.

Згідно з думкою К. Ріфф, об'єктивні чинники благополуччя поділяються на соціальні, матеріальні та фізичні. Однак, дослідниця підкреслює значення суб'єктивних чинників, таких як екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю, висока самооцінка, відсутність інтрапсихічних конфліктів, схильність до лідерства та інші [76, с. 1070]. Таким чином, саме суб'єктивні (внутрішні) чинники виходять на перший план. Т. В. Данильченко відмічає, що серед «об'єктивних» чинників психологічного благополуччя у більшості літературних джерел вказуються економічні ресурси, політичні свободи та здоров'я [19, с. 167], хоча перелік цих чинників може варіюватися.

Згідно з поглядами Н. В. Каргіної, психологічне благополуччя значною мірою залежить від таких чинників: суб'єктивно-особистісних, міжособистісних, психологічних та зовнішніх чинників. До зовнішніх чинників психологічного благополуччя віднесено, насамперед, економічні, професійні показники, загальні характеристики політично-суспільного устрою, а також соціально-демографічні характеристики. Авторкою звертається увага, на широке вивчення особливостей феномену психологічного благополуччя особистості у різних суспільно-політичних обставинах, підкреслюючи, що демократичний устрій створює для людей значно кращі умови для переживання психологічного благополуччя, ніж тоталітарний режим, тобто запорукою психологічного благополуччя є наявність громадянських та особистісних свобод [24, с. 66].

Г. В. Іваннікова систематизує чинники психологічного благополуччя у три групи. До зовнішніх чинників психологічного благополуччя особистості віднесено: позаособистісні характеристики; організаційні чинники, до яких належать різні умови праці; особливості професійної діяльності, що детермінують відчуття благополуччя за допомогою суб'єктно-оцінного ставлення людини до них, що відображається на почутті задоволеності працею. До внутрішніх чинників віднесено психологічні (особистісні) характеристики людини. До суб'єктивно-особистісних чинників віднесено компоненти суб'єктивного благополуччя людини [23, с. 8, 9].

На основі аналізу наукових джерел О. В. Гуляєва пропонує класифікацію факторів, що впливають на рівень та структуру психологічного благополуччя, поділяючи їх на чотири групи: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні [18, с. 35–39]. Цей поділ залежить від специфіки теоретичного підходу до розуміння психологічного благополуччя.

І. С. Горбаль, аналізуючи чинники суб'єктивного благополуччя, пропонує їх класифікацію за критерієм відношення до особистості, виділяючи інтраперсональні, зовнішні та соціально-психологічні блоки. На думку автора, серед інтраперсональних чинників важливі як короткотривалі стани так і стабільні індивідуально-психологічні риси. Зовнішні (формальні) чинники – це перш за все економічні, професійні показники, характеристики політично-суспільного режиму, а також соціально-демографічні характеристики. Третій блок – це соціально-психологічні особливості, провідна роль серед яких відводиться аналізу інтерперсональних чинників [12, с. 24–30].

Сучасні дослідження психологічного благополуччя розглядають різноманітні аспекти, що впливають на цей стан, включаючи зв'язок психологічного благополуччя зі станом фізичного та психосоматичного здоров'я, генетичними чинниками, зовнішніми обставинами життя, віком, статтю, рівнем культури, етнічною належністю.

А. Б. Коваленко, досліджуючи сутність, чинники та структуру психологічного благополуччя, підкреслює, що численні дослідження демонструють зв'язок благополуччя з різними сферами життя людини. Узагальнюючи наукові погляди, авторка виділяє зв'язки психологічного благополуччя з віком, фізичним здоров'ям, рівнем фізичної активності, рівнем життя, освітою, місцем проживання, уявленнями про власне благополуччя, взаємодією з соціальним оточенням (сім'я, робота) [28, с. 81–83].

Отже, існує кілька підходів до класифікації чинників психологічного благополуччя та їх взаємозв'язок із різними аспектами життя. Зважаючи на різноманітність існуючих підходів, у межах нашого дослідження ми

зосередимо увагу на аналізі основних чинників формування відчуття психологічного благополуччя, розділяючи їх на суб'єктивні та об'єктивні.

Одним із основних **суб'єктивних (внутрішніх) чинників** формування відчуття психологічного благополуччя є рівень самоприйняття особистості.

За твердженням В.М. Майструк самоприйняття – це здорове ставлення до самого себе, яке допомагає людям об'єктивно оцінити всі їхні ефективні і неефективні сторони належним чином і прийняти їх неефективні і обмежені сторони як частину своєї особистості. Тому, самоприйняття означає прийняття індивідом усіх його позитивних і негативних сторін. Авторка наголошує, що самоприйняття є важливим індикатором психічного здоров'я [34, с. 36].

Багато науковців дотримуються думки, що самоприйняття є рисою особистості, яка відображає емоційно забарвлене ставлення індивіда до самого себе та демонструє рівень його прийняття себе таким, яким він є, незалежно від оцінки своїх сильних і слабких сторін. Саме це відіграє значну роль у забезпеченні емоційної стабільності, психологічного здоров'я і можливості самоактуалізації особистості [50, с. 59].

В. М. Майструк виокремлює у самоприйнятті чотири основні складові: духовні, тілесні, когнітивні та емоційно-мотиваційні. Духовний компонент представлений духовними здатностями особистості: здатність любити, вірити, творити добро і боротися зі злом, творити свободу і відповідальність. Тілесний компонент самоприйняття – це когнітивний конструкт уявлення людини про себе, а також рефлексія міжособових стосунків з іншими, визначення власного особистісного простору та його меж. Когнітивний компонент самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості характеризує особливості сприйняття, обробки та інтерпретації індивідом інформації про світ, самого себе та власний досвід. Емоційна складова як регулятивна сфера психічного вміщує мотиваційно-сміслові компоненти, адже емоційні переживання є індикаторами ступня задоволення особистісних потреб і мотивів [34, с. 60–61].

Результати дослідження різних робіт вчених дали змогу встановити високі кореляційні зв'язки показників самоприйняття зі шкалою щастя та задоволення від життя, від'ємні показники кореляційного зв'язку самоприйняття із депресією і тривожністю [21, с. 188, 190].

Самосприйняття тісно взаємопов'язане із самоствавленням. Позитивне сприйняття себе сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, що виявляється у високій самооцінці та впевненості, тоді як негативне сприйняття призводить до зниження самооцінки та виникнення невпевненості. Це підкреслює, що спосіб, у який людина себе сприймає, безпосередньо впливає на її ставлення до себе.

У науковій літературі самоствавлення розглядається як складова самосвідомості, акцентуючи увагу на емоційно-ціннісному аспекті. Воно визначається як сукупність емоційних реакцій, що виникають у процесі осмислення, пізнання та інтерпретації нових фактів про себе [34, с. 39–40].

І. В. Яворська-Ветрова описує самоствавлення як релятивно ієрархізовану емоційно-ціннісну систему, що посідає особливе місце в системі ставлень, забезпечує єдність і цілісність особистості, впливає на формування смислового вектору життєвого простору та виступає чинником її психологічного благополуччя. Емпіричні дослідження підтверджують важливість самоствавлення для психологічного благополуччя. При вивченні зв'язків показників самоствавлення з показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям, щастя особистості, було встановлено наявність позитивного помірного кореляційного зв'язку суб'єктивного почуття щастя як з глобальним самоствавленням, так і такими його показниками, як аутосимпатія, інтерес до себе, самоприйняття, самоповага, очікуване ставлення інших, слабкого зв'язку з самовпевненістю, а також зворотного зв'язку із самозвинуваченням. Емпіричні дані вказують на те, що досліджувані, схвалюючи себе в цілому, мають високу позитивну самооцінку, інтерес до власного Я, відчують себе благополучними й щасливими [58, с. 8, 11].

За слушним твердженням В. Алещенко, важливу роль у формуванні та підтриманні психологічного благополуччя людини відіграє самооцінка, що відображає внутрішнє ставлення людини до власної особистості, власних цінностей, здібностей і досягнень. Варто розуміти, що самооцінка не є статичною, тобто змінюється з часом, впливає на загальне самопочуття і задоволеність життям. Позитивна самооцінка впливає на психологічне благополуччя: коли люди на позитивно ставиться до себе, то відчуває внутрішню впевненість і радість від життя. Така самооцінка спонукає до саморозвитку, постановку амбітних цілей та прагнення досягти успіху, створює приємне емоційне середовище, у якому людина відчувається найвищою цінністю. Негативна самооцінка значно підриває психологічне благополуччя, адже здібності людини поставлені під сумнів, їх критикують, унаслідок чого з'являються відчуття неповноцінності та некомпетентності, що призводять до тривоги і стресу. Це стає перешкодою на шляху до досягнення цілей і викликає внутрішню незадоволеність [3, с. 32].

Емоційна стабільність, а також баланс між позитивними та негативними афектами, відіграють важливу роль у формуванні та підтримці психологічного благополуччя. Емоційна стабільність характеризується здатністю людини регулювати свої емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації та зберігати рівновагу у різних життєвих обставинах. Т. А. Прокопович розглядає емоційну стабільність як індивідуальну здатність до регуляції та контролю емоційних станів, що забезпечує оптимальний фон емоційного реагування на різні ситуації та проявляється у емоційній врівноваженості й адаптивній активності особистості. Вчена вважає, що емоційна стабільність безпосередньо впливає на розвиток людини, її діяльність, самореалізацію, професійне становлення, розвиток Я-концепції, мотивацію, творчий пошук [48, с. 17, 25].

Вважаємо, що люди з високим рівнем емоційної стабільності менш схильні до різких перепадів настрою, імпульсивних реакцій та тривалих переживань негативних емоцій. Це сприяє відчуттю внутрішньої гармонії,

впевненості в собі та здатності ефективно справлятися з життєвими труднощами, що є важливими складовими психологічного благополуччя.

Для досягнення та підтримки психологічного благополуччя важливим є не лише прагнення до переживання позитивних емоцій, але й розвиток здатності ефективно регулювати негативні афекти та зберігати емоційну стабільність. Збалансоване переживання емоцій, здатність усвідомлювати та розуміти свої емоційні стани, а також ефективно справлятися зі стресом та негативними переживаннями, є ключовими факторами, що сприяють відчуттю психологічного благополуччя та якісному життю.

Також, одним із важливих суб'єктивних чинників, що впливає на формування відчуття психологічного благополуччя, є наявність у людини чітко визначених життєвих цілей та усвідомлення сенсу свого існування. Відчуття спрямованості та мети надає життю змістовності, мотивує до розвитку та самовдосконалення. Н. Д. Володарська вважає, що справжнє задоволення людина отримує саме у процесі досягнення своїх цілей. Дослідниця наголошує, що життєва перспектива відіграє важливу роль у структурі психологічного благополуччя, оскільки сприяє швидшій реалізації бажаних емоційних станів і відчуття психологічного комфорту [9, с. 29]. Ми поділяємо думку Н. Д. Володарської про те, що людина, відчуваючи психологічне благополуччя, здатна на великі досягнення, максимально продуктивна, проявляє позитив, до якого тягнуться нові люди, знайомі, виникають нові можливості в реалізації життєвих перспектив, стани впливають на формування нових цілей, досягнень, корегують старі стратегії [11, с. 367].

Ще одним суб'єктивним чинником формування відчуття психологічного благополуччя є інтернальний локус контролю, який передбачає прийняття відповідальності за власне життя. Коли людина не звинувачує зовнішні обставини, несприятливі умови чи недостатню підтримку оточення у своїх труднощах, вона здатна ефективніше наповнювати своє життя сенсом і знаходити внутрішню гармонію. Як зазначають Т. Кассер і

Р. Райан, щастя і задоволеності можна досягти, лише дбаючи про внутрішні цілі [70, с. 412].

В. М. Корольчук стверджує, що виражений інтернальний контроль потенціює когнітивну й соціальну активність, підвищує самооцінку й зміцнює стійкість Я-концепції, дозволяє усвідомлювати свої цілі, цілеспрямовано формувати професійно-освітні прагнення й пов'язувати їх з віддаленою тимчасовою перспективою. Він також сприяє установленню адекватних міжособистісних відносин, проявів відкритості. Локус контролю так само, як і Я-концепція, тісно пов'язаний з розвитком особистості в цілому [30, с. 158].

Мотивація самореалізації особистості також розглядається як один із важливих чинників формування відчуття психологічного благополуччя. Належний рівень розвитку мотиваційних процесів є для людини особливою цінністю, оскільки дозволяє їй підтримувати на дієвому рівні свій психічний потенціал, своє психологічне благополуччя загалом. мотивація самореалізації і психологічного благополуччя мають спільні механізми та змістовні характеристики, які забезпечують їхнє функціонування. Відмінною особливістю цього взаємозв'язку є мотивація утвердження себе як активно діючого серед інших в суспільстві суб'єкта розвитку. Самореалізація визначається у своїх межах рівнем здібностей, можливостей людини як дієвого суб'єкта, енергетичним потенціалом його дієвості, вражає різні просторово- часові і смислові структури свого виконання, фіксує різні рівні і форми здійснення на різних етапах онтогенезу [52, с. 54].

Особисте зростання також є важливим чинником, що сприяє формуванню та підтримці психологічного благополуччя. Воно відображає здатність людини до саморозвитку, реалізації свого потенціалу та досягнення нових висот у різних сферах життя. Людина, яка прагне до саморозвитку, не лише покращує своє емоційне та психічне здоров'я, а й формує стійку основу для подолання життєвих викликів, досягнення гармонії з собою та навколишнім світом.

За твердженнями Ю. І. Волошиної, особистісне зростання, насамперед, поєднує розвиток і зміну внутрішніх якостей, цінностей, навиків та прагнень особистості з метою досягнення більш високого рівня самореалізації і задоволення в житті. Це неперервний процес, який починається з усвідомлення своїх сильних та слабких сторін і включає в себе активну працю і самопізнання, вдосконалення особистісних якостей та підвищення рівня усвідомлення загалом і у сфері професійної діяльності зокрема. Фактори, що впливають на особистісне зростання можуть взаємодію з оточуючим середовищем, навчання, професійну діяльність, роботу з власними переконаннями та цінностями, а також стимуляцію розумового розвитку та креативності [12, с. 45–46].

Далі потрібно розглянути основні об'єктивні чинники, які можуть впливати на відчуття психологічного благополуччя. На нашу думку, їх доцільно умовно поділити на кілька основних груп: матеріальні (економічні), соціальні, фізичні, демографічні.

Говорячи про матеріальні (економічні) чинники суб'єктивного благополуччя, слід зазначити, що йдеться про задоволення базових економічних потреб, як-от житло, їжа та дозвілля, а також про стабільність доходів. За твердженням В. О. Лефтерова та Я. Д. Корохода, матеріальна стабільність може сприяти покращенню психологічного благополуччя та адаптації [33, с. 292].

Емпірично підтверджено, що існує прямий зв'язок між рівнем доходів та ступенем задоволеності життям. За даними Е. Діенера, особи з високим рівнем прибутків на 17% частіше повідомляють про те, що вони почуваються щасливими. Водночас, як зазначає Н.В. Каргіна, цей зв'язок не є абсолютним, а визначається насамперед чинниками як особистого, так і суспільного характеру – як сталими ціннісними орієнтаціями, світоглядною позицією, екзистенціальною складовою, так і випадковими життєвими обставинами [25, с. 65].

На думку С. Б. Кузікової С. Б. та Т. І. Щербак, для кожного чоловіка важливо мати улюблену справу і бути визнаним в улюбленій справі серед

колег і друзів, у суспільстві. Із зазначеними вище потребами пов'язані й матеріальні потреби, які теж належать до найважливіших для чоловіків. Від задоволення цих потреб залежить не тільки фінансове благополуччя, а й психологічне здоров'я, почуття власної гідності та задоволеність життям. Це, своєю чергою, допомагає чоловікові проявити свою індивідуальність і знайти певний статус, який показує оточуючим, хто він такий і що собою являє. Автори підкреслюють, що саме ці фактори значною мірою впливають на рівень відчуття щастя [32, с. 36]. Звичайно, що дана потреба притаманна і жінкам, адже професійна реалізація та успіх у суспільстві є важливими аспектами самовираження та самоствердження для будь-якої людини, незалежно від статі. Матеріальне забезпечення також є фундаментом для гідного життя та можливості реалізовувати свої таланти та інтереси.

Хоча матеріальні (економічні) чинники відіграють важливу роль у відчутті благополуччя, проте вони не є вирішальними. Дослідження свідчать, що існує певний рівень матеріального добробуту, після якого подальше зростання доходів не спричиняє пропорційного підвищення рівня щастя та задоволеності життям. Отже, прагнучи до відчуття психологічного благополуччя, варто не зосереджуватися виключно на матеріальних аспектах, а також потрібно приділяти увагу розвитку особистості, зміцненню соціальних зв'язків і пошуку глибшого сенсу життя.

Розглядаючи соціальні чинники в структурі психологічного благополуччя особистості, варто зазначити їх значну роль у його формуванні. Оскільки людина є соціальною істотою, взаємодія з оточенням відіграє ключову роль у процесі самопізнання, оцінки власного життя, розвитку та адаптації до суспільних викликів. Це підкреслює важливість виділення соціальних чинників, які впливають на формування та підтримку психологічного благополуччя.

Серед таких чинників можна виділити:

- соціальне прийняття, яке полягає у визнанні людиною себе та інших як важливих і цінних членів суспільства. Воно впливає на численні

аспекти психічного здоров'я, зокрема самооцінку, відчуття приналежності, емоційний стан та здатність до соціальної адаптації. Відчуття соціального прийняття сприяє формуванню гармонійного та позитивного внутрішнього світу, який є фундаментом для щасливого й змістовного життя;

- соціальна актуалізація, яка сприяє підвищенню самооцінки, формуванню відчуття мети та сенсу життя, покращенню емоційного стану та стимулює розвиток соціальної активності. Людина, яка усвідомлює свою значущість і свій внесок у суспільство, відчувається більш щасливою, впевненою у собі та задоволеною життям. Шляхи соціальної актуалізації є індивідуальними для кожної особистості. Це може бути професійна діяльність, волонтерство, творчі заняття, виховання дітей, участь у громадських ініціативах тощо. Основне – це усвідомлення того, що твоя діяльність має сенс і приносить користь іншим людям;

- узгодженість із суспільством, яка стимулює розвиток особистості через взаємодію із соціальними нормами, традиціями та культурними цінностями. Це сприяє формуванню почуття відповідальності, емпатії та здатності до конструктивної співпраці, що є важливими складовими психологічного благополуччя. Люди, які гармонійно взаємодіють із суспільством, менше схильні до почуття самотності чи соціальної ізоляції. Гармонійне співіснування з соціальним середовищем підвищує здатність людини адаптуватися до змін і долати труднощі. Спільні цінності та взаємодія з суспільством слугують джерелом натхнення та мотивації у важкі періоди життя;

- соціальна інтеграція, яка забезпечує людині відчуття того, що вона є частиною соціальної групи або спільноти. Це задовольняє базову потребу в приналежності, яка є важливою для емоційної стабільності та формування позитивної самооцінки. Взаємодія з соціумом допомагає людині відчувати себе частиною чогось більшого, відкривати нові можливості для розвитку та підтримувати гармонію у відносинах із собою та навколишнім світом.

Отже, соціальні чинники формують основу для відчуття задоволеності життям, міжособистісними відносинами та власним соціальним статусом.

Вони сприяють гармонізації внутрішнього світу людини з її соціальним оточенням, забезпечуючи взаємодію між особистими цілями та суспільними нормами.

Окрім матеріальних (економічних) та соціальних чинників, вагомий вплив на відчуття психологічного благополуччя має фізичний стан людини. За твердженням Е. Л. Десі Р. М. Райан і зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним є очевидним [63, с. 230]. Багатогранність цього зв'язку проявляється у тому, що взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і відчуттям психологічного благополуччя є багатовекторним і тісно переплетеним. Ці дві сфери впливають одна на одну як прямо, так і опосередковано, формуючи єдину систему, яка визначає загальний стан людини.

Звичайно, здоров'я є одним із найважливіших чинників щастя в будь-якому віці. Якщо запитати людей, що є найважливішим для їхнього щастя, більшість назве «здоров'я» або те, що пов'язане з ним. Згідно з позицією більшості досліджуваних, саме здоров'я є джерелом щастя [32, с. 35]. Емпіричні дослідження виявили позитивну кореляцію між рівнем фізичної активності та відчуттям щастя. Наприклад, люди, які ведуть активний спосіб життя, мають вищий рівень задоволеності життям.

Демографічні характеристики, такі як вік, стать та місце проживання, відіграють важливу роль у формуванні психологічного благополуччя людини. Проте, їхній вплив є багатогранним і залежить від багатьох інших факторів. Ми вважаємо, що рівень психологічного благополуччя особистості може варіюватися залежно від її віку, статі та місця проживання, адже ці фактори визначають життєвий досвід, соціальне оточення та можливості для самореалізації.

У своїх наукових напрацюваннях П. Вера стверджує, що між чоловіками та жінками відсутні значущі відмінності у відчутті щастя [80, с. 158], водночас Е. Губнер, Б. Фанк, Р. Гілман обстоюють іншу позицію – жінки мають істотно вищі показники щастя [66, с. 56].

С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак провівши дослідження та порівнявши рівні задоволеності життям у чоловіків та жінок, з'ясували, що чоловіки почуваються щасливішими за жінок. Емпіричні дані вказують на те, що у чоловіків переважає середній рівень задоволеності життям (32%). Щодо жінок, то, на відміну від чоловіків, у них переважає рівень задоволеністю життям «нижчий за середній» (39%). На думку авторів, така ситуація пояснюється тим, що у сучасних жінок з'явилося більше можливостей, щоб реалізувати себе, у них виникли нові цілі в житті. Крім сім'ї та дітей, вони хочуть зробити кар'єру, але здійснити це вдається небагатьом. Також у наш час жінка проводить багато часу за буденними рутинними заняттями, а чоловік – мало. Тому сучасні жінки просто не встигають зробити все заплановане, тому часто почуваються нещасними. Сучасні ж чоловіки навчилися більше відпочивати і менше працювати, тоді як сучасні жінки працюють набагато більше, ніж це було раніше. До того ж представники «сильної статі» намагаються менше займатися тим, що їм не подобається. А жінки, крім ведення домашнього господарства, змушені заробляти гроші [32, с. 35].

Емпіричні дослідження, що аналізують зв'язок між відчуттям психологічного благополуччя та віком, виявили тенденцію до зниження рівня задоволеності життям із віком. С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак акцентують увагу на тому, що ці результати відрізняються від даних, поширених у зарубіжній психологічній літературі, де динаміка задоволеності життям у різних вікових групах має інший характер. Зокрема, дослідження на Заході свідчать про підвищення показників задоволеності життям із віком, тоді як у вітчизняних дослідженнях була виявлена протилежна тенденція – зниження цього показника. Ймовірно, це пов'язано з тим, що у західних країнах умови життя є значно кращими. Зокрема, громадяни цих країн забезпечені матеріально: вони отримують гідну заробітну плату та пенсію, користуються широким спектром соціальних пільг. Крім того, люди, досягнувши пенсійного віку, часто присвячують час собі: займаються улюбленими хобі, подорожують і насолоджуються спокійним життям. Важливим фактором є також те, що у

західних країнах діти досить рано починають жити самостійно, що знімає додатковий тягар відповідальності з батьків. У нашій країні, навпаки: пенсії вистачає тільки на їжу та на комунальні послуги, притому не завжди. Також можливо через менталітет нашим людям важко відпустити своїх дітей у «вільне плавання», тому вони постійно опікуються не тільки власними проблемами, а й проблемами своїх дітей та онуків, навіть якщо ті вже досить дорослі [32, с. 33].

Дослідження чинників, що впливають на відчуття психологічного благополуччя, набуває особливого значення у контексті аналізу впливу місця проживання на психологічний стан зовнішньо переміщених осіб, які нині мешкають за кордоном. Важливо зазначити, що цей вплив є складним і багатовимірним. З одного боку, перебування у безпечному середовищі, де відсутня загроза життю, може сприяти зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану. Однак, з іншого боку, процес адаптації до нових умов, культурні відмінності, мовний бар'єр, труднощі з працевлаштуванням та інтеграцією у нове суспільство можуть стати серйозними викликами та негативно позначитися на психологічному благополуччі. Результати дослідження показали, що досліджувані, які перебувають за кордоном, демонструють дещо вищий показник за параметром безнадійності та менший рівень суб'єктивного благополуччя у порівнянні з досліджуваними, які перебували на території України [44, с. 126–127]. Отже, в сучасних реаліях місце проживання, зокрема те, чи перебуває людина в Україні чи за кордоном, може впливати на її відчуття психологічного благополуччя.

Таким чином, можна дійти висновку, що формування відчуття психологічного благополуччя є результатом складної взаємодії багатьох чинників. Ураховуючи суб'єктивний характер цього явища, виділяють дві основні групи впливових чинників. До суб'єктивних належать: самосприйняття, самоставлення, самооцінка, емоційна стабільність, локус контролю, наявність життєвих цілей, усвідомлення сенсу життя, мотивація до самореалізації та особистісне зростання. Об'єктивні чинники охоплюють

матеріальні, соціальні, фізичні та демографічні аспекти. Взаємозв'язок цих чинників є надзвичайно тісним і суттєво впливає на формування відчуття психологічного благополуччя.

1.3. Вплив політичної та економічної нестабільності на відчуття психологічного благополуччя особистості

Стабільність та передбачуваність – це базові потреби людини, задоволення яких є необхідною умовою для розвитку та підтримки психологічного благополуччя особистості. У сучасному світі, де постійно відбуваються зміни, люди особливо потребують відчуття опори та ясності, щоб зберігати спокій і впевненість у майбутньому. Ці аспекти створюють основу для здорового психоемоційного стану, формування позитивного ставлення до себе та оточуючих, а також для ефективної реалізації власного потенціалу.

Стабільність у житті людини проявляється у різних сферах: у сімейних відносинах, на роботі, у соціальних зв'язках тощо. Коли життя є стабільним, рівень тривоги та стресу зменшується, що дозволяє людині сконцентруватися на саморозвитку та досягненні особистих цілей. У таких умовах легше адаптуватися до викликів і зберігати психічне здоров'я. Однак, коли стабільність порушується, тривожність і стрес зростають. У такій ситуації людина може відчувати себе вразливою перед зовнішніми обставинами, що здатне призвести до зниження самооцінки, розчарування та навіть депресії.

Між стабільністю особистості та стабільністю суспільства існує взаємозалежність. Люди зі стійкими цінностями та переконаннями сприяють стабільності в суспільстві, а стабільне суспільство, у свою чергу, забезпечує умови для особистісного зростання і розвитку кожного індивіда.

На жаль, у сучасному динамічному світі підтримувати стабільність в соціумі стає дедалі складніше через безліч взаємопов'язаних факторів. Серед найбільш вагомих особливо виділяють політичні та економічні, оскільки саме

вони безпосередньо впливають на безпеку, цінності та світогляд, соціальні зв'язки, рівень життя і загальне психологічне благополуччя суспільства.

Після повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну, кожен українець відчув значні зміни в житті, викликані політичною та економічною нестабільністю в державі. Одним із найпомітніших наслідків цієї нестабільності стало підвищення рівня тривожності, напруги та стресу через втрату відчуття безпеки й обмеження можливостей контролювати обставини свого життя. Люди постійно перебувають у напруженому очікуванні непередбачуваних подій, що спричиняє хронічне напруження нервової системи.

При вивченні відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності важливим є визначення понять політична та економічна нестабільність.

Політична нестабільність – це стан суспільства, коли існують значні політичні та соціальні напруження, конфлікти та невпевненість щодо майбутнього. Це може бути результатом політичних змін, економічної кризи, соціальної нерівності, конфліктів між різними соціальними групами або культурних розбіжностей. Як підкреслює науковець, політична нестабільність може мати наслідки для демократії, прав людини, економічного розвитку та безпеки. Вона може спричинити політичний вакуум, збільшення корупції, економічну стагнацію, внутрішній конфлікт та навіть насильство. У зв'язку з цим автор наголошує, що політична стабільність є важливим елементом для забезпечення успішного функціонування суспільства і держави [1, с. 7].

Для пояснення процесів, які відбуваються в політичних системах та можуть спричинити невпевненість і конфлікти в суспільстві, О. А. Агарков посилається на кілька ключових теорій політичної нестабільності:

- **теорія еліт.** Відповідно до цієї теорії, влада у суспільстві контролюється невеликою групою еліт, які приймають рішення на користь себе та власних інтересів, незважаючи на думку інших громадян. Це може спричиняти невдоволення серед населення та провокувати конфлікти;

- **теорія ресурсів.** Ця теорія акцентує увагу на тому, що влада у суспільстві контролюється тими, хто має більше ресурсів, таких як гроші, вплив чи знання. Це може призвести до виникнення конфліктів між тими, хто має більше ресурсів, і тими, хто обмежений у їхньому доступі;
- **теорія культури.** Згідно з цією теорією, конфлікти можуть виникати через відмінності у цінностях, переконаннях і світоглядах між культурними групами. Наприклад, одна культурна група може протистояти іншій через різницю у світогляді чи релігійних поглядах;
- **теорія політичної економії.** У цій теорії наголошується, що економічні чинники можуть мати значний вплив на політичну стабільність. Наприклад, економічна криза або нерівність можуть призвести до невдоволення та конфліктів у суспільстві;
- **теорія загроз.** Ця теорія стверджує, що політична нестабільність може виникнути, коли суспільство сприймає певні зовнішні загрози, такі як напади на країну або загроза тероризму. Такі загрози можуть призвести до посилення націоналістичних чи патріотичних настроїв у суспільстві, що, в свою чергу, може призвести до конфліктів між різними групами.

На основі аналізу зазначених теорій О. А. Агарков доходить висновку, що політична нестабільність може виникнути з різних причин, таких як соціальна нерівність, культурні розбіжності, економічні проблеми, контроль еліт і загрози ззовні [1, с. 7–8].

У цьому контексті важливо врахувати, що нинішні негативні події, які переживає українське суспільство, посилюють його вразливість до стресових реакцій та психологічних травм. Досить часто стрес або травма виникають, коли реальність не відповідає очікуванням людини. У ситуаціях, які суперечать її очікуванням, виникає внутрішній конфлікт, що стає джерелом стресу. Нестабільна обстановка здатна підсилювати підозріливість та страх у міжособистісних стосунках, а також викликати безпорадність через відсутність можливості вплинути на ситуацію. Це, своєю чергою, може призводити до зниження самооцінки, погіршення емоційного стану та

зростання рівня стресу, депресії та тривожності. Усе це запускає ланцюгову реакцію негативних наслідків, які суттєво зменшують відчуття психологічного благополуччя та погіршують якість життя людини.

На нашу думку, в умовах політичної нестабільності серед основних негативних факторів, які впливають на психологічне благополуччя та знижують якість життя, варто виокремити:

1) *конфлікти й розколи в суспільстві*, які можуть призводити до розриву зв'язків між людьми, посилення відчуття ізоляції та самотності, що ускладнює адаптацію до нових реалій. Недовіра до влади, викликана управлінськими помилками в питаннях кадрової політики та правосуддя, а також зменшення рівня демократії та порушення прав людини, підсилюють відчуття безпорадності й незахищеності. Розчарування в політичних рішеннях викликає психологічний стрес, який проявляється у зростанні гніву та агресії, що, своєю чергою, призводить до соціальної напруги та відчуття нестабільності.

Згідно з теорією соціального впливу, поведінка та переконання людини значною мірою залежать від соціального середовища, у якому вона перебуває. Ця теорія передбачає, що під впливом соціального середовища люди здатні змінювати свої погляди, поведінку й переконання, навіть якщо це суперечить їхнім початковим принципам. Такі зміни можуть бути зумовлені соціальним тиском, домінуванням норм або бажанням сприяти оточуючим. Наприклад, політичні конфлікти й насильство здатні трансформувати соціальні норми та цінності, що впливає на переконання й поведінку людей. У такій ситуації люди можуть пристосовуватися до нових норм, аби уникнути конфліктів або забезпечити свою безпеку. Це, у свою чергу, може змінювати їх особистісні риси, зокрема сприяти розвитку агресії, підвищеної тривожності чи надмірної обережності. Р. Снайдер підкреслює, що політична нестабільність може стати причиною насильства й конфліктів, які можуть призводити до травматичних подій і розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у тих, хто безпосередньо бере участь у цих подіях [78, с. 84].

2) *загострення соціальної нерівності* є потужним стресогенним фактором, що негативно впливає на психологічне благополуччя, породжуючи відчуття несправедливості, фрустрації та соціальної напруженості.

Під час політичної нестабільності влада нерідко зосереджується в руках вузького кола осіб або груп, які використовують своє становище для особистого збагачення та отримання економічних вигод. У результаті відбувається перерозподіл ресурсів на користь еліт, що ще більше поглиблює прірву між заможними та бідними. Політична нестабільність також створює сприятливі умови для поширення корупції та розвитку тіньової економіки, які лише посилюють економічну нерівність. Корупційні механізми забезпечують окремим особам можливість незаконного збагачення за рахунок суспільства, тоді як звичайні громадяни страждають від нестачі ресурсів і несправедливого розподілу благ. Крім того, економічна криза, яка часто супроводжує періоди політичної нестабільності, змушує уряди скорочувати фінансування соціальних сфер, таких як освіта, охорона здоров'я та соціальна допомога. Це негативно впливає на якість життя найвразливіших верств населення та ще більше загострює соціальну нерівність.

3) *обмеження фундаментальних прав людини*, таких як свобода слова, зібрань та пересування, може мати серйозні психологічні наслідки для громадян. Коли люди не мають можливості вільно висловлювати свої думки, збиратися або пересуватися, вони втрачають відчуття контролю над власним життям, що може призводити до апатії, депресії та зниження мотивації. Обмеження свобод створює атмосферу страху та невизначеності, що спричиняє підвищену тривожність, підозрілість і соціальну ізоляцію.

В умовах політичної нестабільності можуть обмежуватися політичні права та свободи громадян, що призводить до посилення соціальної нерівності, оскільки окремі групи населення втрачають можливість впливати на політичні процеси та захищати свої інтереси.

4) *обмежений доступ до медичних послуг, освіти, житла та інших ресурсів* може суттєво вплинути на психологічний стан особистості, погіршуючи її благополуччя.

Політична нестабільність, яка може включати конфлікти, громадянські заворушення, економічні кризи та зміни уряду, часто призводить до порушення функціонування державних інституцій та погіршення соціально-економічної ситуації. Це, своєю чергою, безпосередньо впливає на доступність базових ресурсів для населення.

5) *зниження рівня довіри між людьми, що може вплинути на якість міжособистісних відносин.*

Нестабільна обстановка, чи то політична, економічна, чи соціальна, створює атмосферу невизначеності та непередбачуваності. Це, своєю чергою, підсилює підозріливість та недовіру між людьми. У таких умовах люди стають більш обережними у своїх контактах, бояться зради, обману чи використання. Це призводить до порушення міжособистісних стосунків, зменшення кількості близьких контактів та посилення відчуття самотності.

6) *маніпуляція інформацією, поширення фейків та пропаганди* становлять серйозну загрозу психологічному благополуччю особистості. Ці явища сприяють спотворенню сприйняття реальності, підміні фактів та формуванню у людей переконань, що відповідають інтересам маніпуляторів, що, в свою чергу, погіршує їх психологічний стан. Основною їх метою є як зміни в когнітивній сфері реципієнтів, так і формування бажаних моделей поведінки.

Далі розглянемо вплив економічної нестабільності на відчуття психологічного благополуччя.

На сьогодні не існує єдиного бачення щодо розуміння сутності поняття економічної нестабільності. У вітчизняній науковій літературі поняття економічної нестабільності в більшості випадків ототожнюється з поняттям макроекономічної нестабільності, під якою розуміють втрату мобільності, динамічності та гнучкості економічної системи, нездатність своєчасно і

повною мірою пристосуватись до змін внутрішніх умов її функціонування та навколишнього середовища.

Л. А. Могиліна, пропонує під економічною нестабільністю розуміти стан розбалансованості економічної системи держави, що характеризується коливанням макроекономічних показників і нездатністю оперативно реагувати на зміни внутрішніх і зовнішніх умов її функціонування внаслідок порушення існуючих у ній взаємозв'язків. Її основними формами прояву є економічні цикли, високий рівень безробіття та темп інфляції, а також валютна нестабільність у державі [39, с. 133].

Т. Мельничук, аналізуючи вплив фінансових труднощів на психологічний стан, підкреслює, що економічна нестабільність є невід'ємною частиною сучасного глобального економічного ландшафту. Це може включати в себе рецесії, фінансові кризи, безробіття та зростаючу інфляцію, що впливає на фінансове становище та відповідно, і психологічне благополуччя особистості. На переконання авторки, фінансові труднощі можуть мати серйозний вплив на фізичне і психічне здоров'я. Як свідчать дослідження, стрес, спричинений фінансовими проблемами, може призвести до погіршення сну, збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, та зниження імунної системи. Психічні наслідки включають в себе збільшену тривожність, депресію, та інші психічні розлади, що відповідно впливають на психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості [35].

Необхідно зауважити, що будь-який прояв економічної нестабільності в державі насамперед негативно відображається на відносинах між людьми у суспільстві та впливає на відчуття психологічного благополуччя.

Економічна нестабільність, така як інфляція, безробіття, зниження рівня доходів та зростання соціальної нерівності, створює ґрунт для посилення соціальної напруги та конфліктів у суспільстві. Зростає конкуренція за обмежені ресурси, посилюється відчуття несправедливості та соціальної незахищеності. Люди стають більш тривожними, роздратованими та схильними до негативних

емоцій, що негативно впливає на міжособистісні стосунки. Збільшується рівень агресії та злочинності, руйнуються соціальні зв'язки та довіра між людьми. Відчуття соціальної несправедливості та безвиході може призвести до соціальних протестів та конфліктів, що ще більше дестабілізує ситуацію в суспільстві.

Також, страх втратити роботу, неможливість забезпечити базові потреби, боргові зобов'язання та невизначеність щодо майбутнього створюють постійний стан стресу та тривоги. Людина відчуває себе безпорадною перед лицем економічних труднощів, що негативно позначається на її емоційному стані та загальному рівні благополуччя. Знижується рівень самооцінки, впевненості у собі та відчуття контролю над власним життям.

Економічна нестабільність також чинить значний тиск на сімейні та міжособистісні стосунки. Фінансові труднощі можуть призвести до конфліктів у сім'ї, погіршення стосунків з партнером та дітьми. Зростає рівень домашнього насильства та розлучень. Батьки, стурбовані економічною ситуацією, можуть менше уваги приділяти дітям, що негативно впливає на їхній психологічний розвиток. Втрата роботи або зниження доходів може призвести до соціальної ізоляції та відчуження, оскільки людина відчуває сором та не хоче ділитися своїми проблемами з іншими.

Крім того, війна в Україні посилила проблему міграції, яка стала для багатьох українців єдиним виходом для забезпечення фінансової стабільності. Однак, міграція несе в собі додаткові психологічні труднощі: адаптацію до нових культурних умов, відчуженість, труднощі у пошуку роботи та спілкуванні. Відрив від дому, незвичні соціальні умови й нові виклики створюють додатковий емоційний тиск, що ще більше ускладнює процес адаптації. За таких умов підтримання психологічного благополуччя стає справжнім викликом для населення України.

Таким чином, очевидно, що політична та економічна нестабільність здатні негативно впливати на психоемоційний стан, рівень тривожності та загальне психологічне благополуччя. Результати нашого онлайн-опитування,

проведеного на платформі Google Forms, також підтверджують цей висновок. В опитуванні взяло участь 111 респондентів віком від 20 до 70 років. Серед учасників було 73 жінки (65,8%) та 38 чоловіків (34,2%). Респондентам було запропоновано відповісти на такі запитання: 1. Якою мірою політична нестабільність впливає на Ваш психоемоційний стан? 2. Як часто Ви відчуваєте тривогу чи занепокоєння через політичну ситуацію в країні? 3. Якою мірою економічна нестабільність в країні впливає на Ваш психоемоційний стан? 4. Як змінилася Ваша економічна ситуація останнім часом через нестабільність на ринку праці, зміну вартості товарів та послуг тощо? 5. Як часто ви відчуваєте стрес або втому через невизначеність в економічній ситуації? 6. Як ви оцінюєте свою здатність адаптуватися до змін, пов'язаних з політичною нестабільністю? 7. Як ви оцінюєте свою здатність адаптуватися до змін, пов'язаних з економічною нестабільністю? 8. Наскільки Ви задоволені своїм життям у поточних умовах політичної та економічної нестабільності?

Результати дослідження показали, що політична та економічна нестабільність справляють значний негативний вплив на психоемоційний стан респондентів. Серед чоловіків 34.2% зазначили, що політична нестабільність «впливає негативно» на їх психоемоційний стан, тоді як серед жінок цей показник сягнув 51.9%. Аналогічно, 34.2% чоловіків та 55.7% жінок відчувають негативний вплив економічної нестабільності. Ці дані свідчать про те, що нестабільність в країні викликає значний психологічний дискомфорт у населення, особливо серед жінок.

Крім того встановлено, що політична нестабільність призводить до підвищеної тривожності серед респондентів. 31.6% чоловіків та 59.7% жінок відчувають тривогу «часто» через політичну ситуацію в країні. Економічна невизначеність також є джерелом стресу: 42.1% чоловіків та 46.8% жінок відчувають стрес або втому «іноді» через невизначеність в економічній ситуації. 23.7% чоловіків та 30.2% жінок відчувають стрес «часто». Ці

результати підкреслюють важливість стабільності та передбачуваності для психологічного благополуччя населення.

Звертаємо увагу на те, що незважаючи на негативний вплив нестабільності, більшість респондентів демонструють певну здатність до адаптації. 52.6% чоловіків та 69.5% жінок оцінюють свою здатність адаптуватися до змін, пов'язаних з політичною нестабільністю, як «середню» 63.2% чоловіків та 70.5% жінок аналогічно оцінюють свою здатність адаптуватися до економічних змін. Проте, рівень задоволеності життям в умовах нестабільності залишається низьким: 35.1% чоловіків та 63% жінок висловлюють незадоволення своїм життям [46, с. 712–713].

Досліджуючи питання впливу політичної та економічної нестабільності на відчуття психологічного благополуччя особистості, варто наголосити, що реакція кожної людини на політичну та економічну нестабільність є індивідуальною і може залежати від багатьох чинників, зокрема:

- психологічних особливостей, таких як темперамент, характер, стресостійкість, самооцінка, рівень тривожності та емоційна стабільність тощо;
- політичних поглядів та переконань (особисте ставлення до політичної системи та влади впливає на те, як людина сприймає нестабільність);
- ставлення до змін (гнучкість і готовність адаптуватися до нових умов полегшують реакцію на нестабільність);
- матеріального становища (фінансова стабільність і здатність задовольняти основні потреби можуть знижувати стресові реакції);
- професійного статусу (людина з високим професійним статусом зазвичай має більше фінансових, соціальних чи психологічних ресурсів для подолання труднощів. Накопичений досвід у вирішенні проблем і здатність адаптуватися до змін роблять її більш стійкою до умов нестабільності);
- життєвого досвіду (пережиті труднощі та успішно подолані кризи підвищують адаптивність і готовність до нових викликів);

- соціальної підтримки (наявність підтримки з боку родини, друзів чи колег полегшує адаптацію до кризових ситуацій);
- рівня освіти та інформаційної обізнаності (вищий рівень освіти, як правило, пов'язаний з більшою здатністю до критичного мислення, кращим розумінням причин і наслідків, більшою гнучкістю і адаптивністю) тощо [47, с. 473 – 474].

На переконання О. В. Кобець, Ю. В. Кузьменка, люди по-різному оцінюють і реагують на ті самі обставини залежно від власних очікувань, цінностей, переконань, минулого досвіду. Автори слушно стверджують, що ключову роль у подоланні стресових обставин і підтримці психологічного благополуччя відіграють саме особистісні ресурси. Це ті засоби, що використовуються для трансформації сприйняття стресової ситуації та її подолання [27, с. 45–46].

Серед дослідників існує думка про те, що нестабільність хоча й спричиняє психологічний дискомфорт, вона також може стати стимулом для особистісного зростання та досягнення нових етапів у житті. У цьому контексті особливу значущість набувають особистісні якості людини, які сприяють витривалості в складних життєвих обставинах і підтримці психологічного благополуччя. Важливо підкреслити, що здатність долати труднощі в умовах нестабільності значною мірою залежить від внутрішнього ставлення людини до змін. Збереження позитивного світогляду, оптимістичної життєвої філософії та повага до власного емоційного досвіду сприяють збереженню психологічної рівноваги. Саме тому ключову роль у цьому процесі відіграє відчуття психологічного благополуччя.

На основі викладеного можна зробити висновок, що політична та економічна нестабільність здатні негативно впливати на психоемоційний стан, рівень тривожності та загальне психологічне благополуччя особистості. У контексті політичної нестабільності серед основних негативних факторів, що знижують якість життя та впливають на психологічне благополуччя, можна виділити такі: суспільні конфлікти та розколи, які спричиняють розрив

соціальних зв'язків, посилення відчуття ізоляції та самотності, що ускладнює адаптацію до нових умов; посилення соціальної нерівності; обмежений доступ до базових послуг, таких як медична допомога, освіта, житло та інші життєво необхідні ресурси; обмеження фундаментальних прав людини (свобода слова, зібрань та пересування); зниження рівня довіри між людьми, що може вплинути на якість міжособистісних відносин; маніпуляція інформацією, поширення фейків та пропаганди.

Економічна нестабільність, зокрема інфляція, безробіття, зниження рівня доходів і зростання соціальної нерівності, також сприяє посиленню соціальної напруги та конфліктів. Немоżliвість задовольнити базові потреби, боргові зобов'язання та невизначеність щодо майбутнього призводять до постійного стану стресу та підвищеної тривожності. Економічна нестабільність також негативно впливає на сімейні та міжособистісні стосунки. За таких умов досягнення психологічного благополуччя залежить від здатності особистості мобілізувати свої внутрішні ресурси.

1.4. Особливості впливу саморегуляції на резильєнтність особистості в умовах нестабільності та невизначеності

Проблема стійкості людини перед обличчям життєвих труднощів здавна цікавила дослідників. Проте, сьогодні, в умовах повномасштабної війни, яка несе з собою втрати, руйнування та постійну загрозу, соціально-політичних конфліктів, що розколюють суспільство, та економічних проблем, які погіршують рівень життя, поняття резильєнтності, як здатності психіки до адаптації та відновлення після стресу, набуває особливої актуальності. Саме резильєнтність дозволяє людям адаптуватися до травматичних подій, зберігати психологічну рівновагу та продовжувати функціонувати навіть у найскладніших обставинах. Водночас, вона має значення не лише для індивіда, підтримуючи його психічне здоров'я та якість життя, але й для суспільства загалом, сприяючи його стійкості та здатності відновлюватися після кризових ситуацій.

У науковій літературі не існує єдиного загальноприйнятого визначення терміна «резилієнтність». У сучасній психологічній науці його зазвичай розглядають як здатність людини успішно відновлюватися після пережитого стресу, долати труднощі, справлятися з негативними обставинами та повертатися до стану психологічної рівноваги і повноцінного функціонування.

Загалом резильєнтність у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес копіngu та як адаптаційно-захисний механізм особистості.

Е. О. Грішин розглядає резильєнтність як психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копіngи), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтерелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями [16, с. 77]. Т. В. Грубі визначає резильєнтність як потужний психологічний ресурс особистості, який детермінує задовільний стан її психічного здоров'я, мінімізує стресові прояви та сприяє поступовій адаптації після пережитої травми до нових життєвих умов [17, с. 229].

За визначенням О. Яцини, резилієнтність є характеристикою суб'єктності, яка забезпечує здатність індивіда протистояти стресовим впливам та відновлюватися, спираючись на власний досвід і доступні ресурси. Резилієнтність можна розглядати як здатність до самозахисту в умовах стресу. Як зазначає авторка, предикторами резильєнтності в ситуаціях, пов'язаних із стресом, є: 1) емоційний досвід, отриманий індивідом, що дозволив подолати стресову ситуацію 2) усвідомлення загрози, яка виникає в реальному житті та

розширення можливостей їх подолати/оминути/зменшити 3) опора на зовнішні (соціальна підтримка) і внутрішні (особистісні якості, цінності, смисли) ресурси індивіда [60].

Деякі науковці розглядають резилієнтність як індивідуальну рису особистості, яка є фіксованою та стабільною. Водночас інші вчені вважають, що резилієнтність є не фіксований, а динамічний і змінний феномен, який залежить від взаємодії різноманітних чинників у середовищі людини. Зарубіжні науковці зауважують, що трактування резилієнтності як фіксованої індивідуальної риси не враховує важливого аспекту: адаптація є результатом взаємодії між особистістю та її оточенням, таким як сім'я, громада чи соціальна система. Екологічні й контекстуальні фактори мають ключове значення у формуванні особистісної резилієнтності [74]. У цьому аспекті варто погодитися з дослідниками, які розглядають резилієнтність як динамічний процес ефективної адаптації до викликів, що проявляється через призму розвитку психопатології.

Цікавим є підхід, який визначає резильєнтність як здатність попереджати виникнення та погіршення психологічних проблем і порушень у функціонуванні. Це досягається через «пом'якшення» соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Такий підхід акцентує увагу на активній ролі особистості в подоланні труднощів і важливості її внутрішніх ресурсів.

Отже, можна зробити висновок, що в психологічній науці резильєнтність розглядається як багатогранне явище, яке включає здатність адаптуватися до нових умов, долати труднощі, протистояти викликам, відновлюватися і підвищувати свої функціональні можливості, незалежно від обставин.

Ця здатність набуває особливого значення в умовах, коли під впливом різних травматичних факторів порушується біопсиходуховний гомеостаз людини. Серед таких факторів можна назвати політичну та економічну нестабільність в Україні, що посилюється військовою агресією, яка впливає на

всі рівні людського існування – біологічний, психологічний та духовний. Ці обставини здатні слугувати каталізатором для активації процесу резильєнтності. З цього моменту зазвичай починається процес, який включає послідовну взаємодію внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов, спрямовану на подолання кризи та відновлення рівноваги.

Після впливу травматичних подій та порушення «біопсиходуховного гомеостазу» запускається процес активації захисних факторів. На цьому етапі відбувається визначення та оцінка їх наявності. Протистояння травматичним впливам переходить у наступну фазу, де взаємодіють захисні фактори з факторами вразливості. У результаті цієї взаємодії настає завершальна фаза, під час якої може відбутися (або не відбутися) реінтеграція, тобто процес відновлення. Як справедливо зазначає Ю. А. Паскевська, якщо людина володіє достатнім набором захисних факторів, які ефективно протидіють факторам ризику та нейтралізують чинники вразливості, підсумком цієї взаємодії стає резильєнтність. У разі ж недостатності таких захисних факторів можливим наслідком є подальша дезадаптація особистості [42, с. 115].

Варто зазначити, що рівень резильєнтності індивіда визначається низкою чинників і проявляється у здатності адаптуватися до негативного впливу різних обставин, успішно долати труднощі, протистояти стресу, а також підтримувати емоційну стабільність і психічне здоров'я.

Ю. А. Паскевська, досліджуючи питання резильєнтності, зазначає, що під впливом стресових чинників або травматичної події людина неминуче занурюється в цю ситуацію. Проте глибина та тривалість цього процесу залежать від низки факторів, зокрема від складових резильєнтності та від того, якою саме є сама подія, якою є людина, який її спосіб реакції на травматичні події, які є думки, на скільки людина вміє подбати про себе, про свій емоційний стан. Серед складових резильєнтності авторка виділяє: 1) когнітивну гнучкість та рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копінг; 5) соціальну компетентність [42, с. 114].

Враховуючи багатокomпонентну структуру резильєнтності, стає очевидною необхідність її розвитку, особливо в умовах нестабільності та невизначеності.

Важливо зазначити, що розвиток резильєнтності – це складний процес, який включає взаємодію внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх впливів. Не існує єдиного шляху для досягнення більшої стійкості. Важливо пам'ятати, процес розвитку резильєнтності є індивідуальним для кожної людини. Він залежить від особистих характеристик, попереднього досвіду, наявних ресурсів та специфіки життєвої ситуації.

На переконання О. А. Чиханцової, розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості. Резильєнтні люди в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони. Шляхи ж досягнення цього є дуже індивідуальними. Людина не може бути готовою до стресових чи невизначених ситуацій, проте може сформувати в собі відносно оптимальну реакцію на події [57, с. 36]. О.А. Чиханцова та К.В. Гуцол виділяють кілька чинників, які сприяють підвищенню резильєнтності особистості, зокрема: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоствалення, цілі та смисли [56, с. 21].

О. Л. Мерзлякова відносить до психологічних факторів розвитку резильєнтності такі аспекти: наявність життєвої мети та відчуття сенсу життя, позитивне емоційне налаштування, життєстійкість, висока і адекватна самооцінка, активні й ефективні стратегії подолання стресу, персональна самоефективність, наявність соціальної підтримки та здатність звертатися за допомогою, когнітивна гнучкість і висока духовність. На думку авторки, розвиток резильєнтності на індивідуальному рівні можливий через роботу над самосвідомістю, емоційним інтелектом, навичками взаємодії з іншими, управлінням емоціями, а також через розвиток оптимізму й позитивного мислення [37, с. 115].

Т. В. Грубі підкреслює, що в умовах сучасних викликів кожній людині важливо розвивати в собі риси, які сприятимуть формуванню резильєнтності.

Ця здатність виступає потужним чинником, що підвищує адаптивність особистості, підтримує її психологічне благополуччя та сприяє досягненню соціального успіху. Зокрема, серед таких рис автор виділяє: 1) регулятивні навички, такі як здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні допінги-стратегії; 2) когнітивні риси – оптимістичне сприйняття реальності, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, емоційний інтелект, уміння регулювати власні емоції; 3) соціально-поведінкові риси – належне виховання й соціалізація особистості, добрі стосунки з дорослими в дитинстві, наявність партнерів і друзів, сформований соціальний капітал [17, с. 229].

Серед перелічених рис, що сприяють резильєнтності, особливу увагу хотілось би приділити саме регулятивним навичкам, і зокрема здатності до саморегуляції. Адже саме саморегуляція виступає фундаментом, на якому будуються інші компоненти резильєнтності, такі як оптимізм, когнітивна гнучкість та соціальна компетентність.

Саморегуляція дозволяє ефективно контролювати емоції, поведінку та думки, що є надзвичайно важливим для успішного подолання стресу й адаптації до складних обставин. У ситуаціях нестабільності та невизначеності вона відіграє ключову роль, допомагаючи зменшити негативний вплив психоемоційних станів та сприяючи вирішенню неоднозначних і стресових ситуацій. Здатність до саморегуляції є ключовим механізмом саморозвитку особистості, який визначає рівень її активності та самостійності у різних сферах життя, особливо в умовах складних ситуацій. Саморегуляція сприяє змінам у трьох основних сферах: когнітивній, емоційній та поведінковій. На когнітивному рівні ці зміни проявляються у формуванні позитивного ставлення до себе, своїх можливостей та життя загалом, розкритті внутрішнього потенціалу, підвищенні працездатності та здатності до сприйняття інформації.

У науковій літературі поняття «саморегуляція» трактується по-різному. В. Войтко визначає саморегуляцію як здатність людини керувати собою на

основі сприймання та усвідомлення актів своєї поведінки та власних психічних процесів [7, с. 205]. Н. І. Пов'якель описує саморегуляцію як систему дій, яка базуючись на самооцінці, є засобом самовиховання, саморозвитку, самоактуалізації й самореалізації особистості [45, с. 82].

На думку Б. Б. Іваненко, у широкому сенсі саморегуляція розуміється не лише як процес приведення себе у стан оптимальності функціонування, але й як управління на рівні власної особистості (цілепокладання, осмислення життєвого шляху, самореалізація), управління поведінкою, діяльністю, спілкуванням. Щоб здійснювати свідому саморегуляцію, людина має усвідомити її необхідність. Саморегуляція розпочинається з виявлення в себе мотиваційного протиріччя, що спонукає поглиблювати самопізнання й шукати вихід з ситуації, яка не задовольняє людину. Внутрішня суперечність є рушійною силою до перебудови окремих сторін своєї особистості [22, с. 62].

Іноземні вчені Р. Баумайстер та інші розглядають саморегуляцію як одну з основних виконавчих функцій людини. Вчені вважають, що виконавча функція «Я» відноситься до її активних, навмисних аспектів і може розглядатися як та частина «Я», яка в кінцевому підсумку є відповідальністю за дії особи. Дослідники відзначають, що особистість не регулює себе безпосередньо, але вона може контролювати поведінку, почуття та думки, які її складають. У цьому сенсі саморегуляція відноситься до регуляції процесів самим собою. Середовище, що оточує людину, також є потужним формувачем поведінки [61, с. 520]. За Е. Балашовим, сприяє розкриттю індивідуальних можливостей особистості, коректує психофізіологічні функції її організму залежно від встановлених цілей та завдань діяльності, впорядковує і класифікує діяльність особистості адекватно до потреб навколишнього соціокультурного середовища [4 с. 43].

Саморегуляцію розуміють іноді як мимовільний психічний процес, спрямований суто на вдосконалення. За твердженнями Б. Б. Іваненка, індивідуальні особливості саморегуляції залежать від: конкретних умов ситуації, характеристик нервової діяльності, особистісних якостей, звичок тощо [22, с. 60].

Семантичний аналіз поняття «саморегуляція» розкриває дві його складові: «регуляція» (від лат. *regulare* – упорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та «само» (вказує на те, що джерело регуляції у самій системі). Відтак, саморегуляція це той механізм, завдяки якому забезпечується активізація та певне спрямування позиції суб'єкта. Вона здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності [14, с. 241]. Це означає, що саморегуляція – це процес внутрішнього управління, спрямований на підтримку стабільності, досягнення цілей або адаптацію до змін, що виходять з самої системи, будь то біологічна, психологічна чи соціальна.

Саморегуляція пронизує всі психічні явища, властиві людині: саморегуляція окремих психічних процесів (відчуття, сприйняття, мислення та інші); саморегуляція власного стану, або вміння керувати собою; саморегуляція соціальної поведінки суб'єкта [6, с. 173–174]. Н. П. Сергієнко та О. С. Сугак переконані, що саморегуляція може здійснюватись поза свідомістю людини на рівні рефлексорних зв'язків у процесі впливу інформаційних, польових, хвильових подразників, може також здійснюватись за бажанням самої людини згідно з конкретною метою, якої хоче досягти людина [51, с. 174].

Таким чином, свідома саморегуляція є процесом, коли людина цілеспрямовано працює над досягненням певних цілей, контролюючи свої дії та емоції. Для ефективної реалізації цього процесу важливо, щоб особа була здатна адекватно сприймати ситуацію, коригувати свою активність у відповідь на зовнішні вимоги та долати негайні спонукання, орієнтуючись на довгострокові результати, при цьому здатна виходити за межі обставин, що обмежують її розвиток.

Саморегуляція стає надзвичайно важливою в умовах політичної та економічної нестабільності, де здатність зберігати внутрішній контроль і адаптуватися до змін може стати ключем до виживання та ефективного функціонування. У таких умовах, де стресові фактори можуть мати значний

вплив на емоційний і фізіологічний стан особистості, навичка управління своїми реакціями допомагає не тільки підтримати стабільність, але й сприяє пошуку конструктивних рішень, навіть у найскладніших ситуаціях.

Зокрема, саморегуляція виконує ряд важливих функцій, які сприяють адаптації та забезпечують психологічне благополуччя особистості в умовах стресу та кризи: сприяє адаптації до зовнішніх викликів, забезпечуючи гнучке коригування поведінки відповідно до змін і збереження внутрішньої рівноваги; дозволяє ефективно управляти емоціями, знижувати рівень стресу та мінімізувати його деструктивний вплив; підтримує свідомий контроль над імпульсами, сприяє ретельному аналізу ситуацій та прийняттю рішень, узгоджених із власними цілями та цінностями; стимулює самовдосконалення, допомагаючи встановлювати пріоритети, долати прокрастинацію, працювати над слабкими сторонами та розвивати навички, необхідні для адаптації до змін; забезпечує управління негативними емоціями, сприяє розвитку емпатії та формуванню гармонійних взаємин із соціальним оточенням.

У ситуаціях невизначеності саморегуляція є ключовою для збереження особистісної ідентичності та підтримки процесу адаптації. Коли зовнішні події стають непередбачуваними, а їх оцінка, прогнозування чи контроль стають неможливими, людина фокусується на своїй внутрішній психічній реальності. Вона працює з внутрішньою картиною світу, змінюючи її масштаби, критерії оцінювання та порівняння. Через розмитість зовнішніх норм у таких обставинах відбувається переорієнтація на внутрішні цінності та норми, засновані на індивідуальному досвіді. Таким чином, саморегуляція стає незамінним інструментом для збереження балансу між зовнішніми викликами та внутрішнім станом. Вона сприяє підтриманню психологічного й фізичного здоров'я, забезпечуючи збереження продуктивності, цілеспрямованості та стійкості навіть у найскладніших життєвих умовах.

Емпіричні дослідження свідчать, що орієнтація особистості на себе, тобто здатність керуватися у житті власними цілями, переконаннями, установками та принципами, є більш вираженою у людей із високим рівнем самоконтролю та

здатністю долати труднощі. Чим краще розвинена орієнтація на себе, тим більше особистість дотримується ідеалів і цінностей, характерних для людей, що прагнуть до самоактуалізації. Високий рівень самоконтролю дозволяє особистості швидко й адекватно реагувати на зміну обставин, усвідомлювати свої потреби та почуття, глибоко рефлексувати їх, що сприяє ефективному подоланню складних життєвих ситуацій. Крім того, здатність діяти природно, вільно демонструвати свої емоції та поводитися розкуто також більш виражена у тих, хто володіє розвиненим самоконтролем і вмінням долати труднощі [15, с. 72].

Варто звернути увагу на тісний зв'язок між саморегуляцією та резильєнтністю особистості. А. Фалевіч стверджує, що людина завдяки резильєнтності модифікує рівень саморегуляції, що допомагає їй адаптивно реагувати на стресогенні впливи [65, с. 27062]. Своєю чергою, П. Брудек констатує, що високий рівень резильєнтності має додатну кореляцію з відкритістю та довірою до інших, зі здібністю встановлювати баланс між бажаннями, можливостями та обставинами, а також із саморегуляцією емоційних імпульсів і бажань [62]. О. Милославська та С. Богдановський висловлюють припущення, що резильєнтність може бути джерелом формування саморегуляційного аспекту особистості [38, с. 52].

Резильєнтність, підсилена навичками саморегуляції, допомагає не лише подолати труднощі, а й виявити в них можливості для особистісного розвитку. Зокрема, у складних умовах, таких як політична та економічна нестабільність, поєднання цих якостей дозволяє зберігати мотивацію, розвивати нові компетенції, переосмислювати цінності та створювати адаптивні моделі поведінки, що сприяє психологічному благополуччю та загартованості.

Дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем саморегуляції демонструють кращу адаптацію до складних умов, швидше відновлюються після кризових ситуацій і мають вищий рівень психологічного благополуччя. Це особливо помітно у військовослужбовців, де високий рівень резильєнтності поєднується з розвиненою саморегулятивною поведінкою, що сприяє

автономності, умінню розставляти пріоритети та набувати особистісних рис, які зумовлюються наявністю посттравматичного зростання, яке виконує компенсаторну функцію та мінімізує впливи характерологічних особливостей на військовослужбовця [38, с. 54].

Таким чином, у контексті політичної та економічної нестабільності саморегуляція відіграє надзвичайно важливу роль. Вона дає змогу ефективно контролювати емоції, поведінку та думки, що є критичним для подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин. У періоди невизначеності саморегуляція стає основним механізмом, який допомагає зменшити вплив негативних психоемоційних станів і сприяє успішному вирішенню складних і стресових ситуацій. Здатність до саморегуляції також забезпечує гармонізацію фізіологічних процесів, створюючи міцну основу для стійкості та ефективного функціонування навіть за умов невизначеності.

Резильєнтність, у свою чергу, проявляється як здатність людини адаптуватися до негативних життєвих ситуацій, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я та продуктивність. У поєднанні з навичками саморегуляції резильєнтність сприяє не лише подоланню труднощів, але й відкриттю можливостей для особистісного розвитку. Зокрема, в умовах політичної та економічної нестабільності взаємодія цих якостей дозволяє підтримувати мотивацію, розвивати нові вміння, переосмислювати життєві цінності та створювати адаптивні моделі поведінки. Це, у свою чергу, сприяє зміцненню психологічного благополуччя та формуванню життєвої загартованості.

Висновки до розділу 1

Проведений у даному розділі теоретичний аналіз засад дослідження відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах нестабільності (політичної та економічної) дозволяє зробити наступні висновки:

1. Психологічне благополуччя в сучасній українській психології розуміється як складний, багатовимірний конструкт, що включає суб'єктивне

відчуття задоволеності життям, гармонію з собою та оточенням, наявність сенсу та мети, здатність до розвитку та самореалізації, а також ефективне функціонування в різних сферах життя. Цей конструкт є динамічним і залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні якості, соціальне оточення, культурні норми та життєві обставини.

Відчуття психологічного благополуччя є складним, багатогранним та динамічним психічним процесом, який охоплює емоційний, когнітивний і діяльнісний компоненти. Це явище відображає суб'єктивний досвід людини, її внутрішній світ і ставлення до життя, спрямоване на досягнення гармонії, реалізації задумів і цілей, а також подолання життєвих викликів.

2. Формування відчуття психологічного благополуччя є результатом складної взаємодії багатьох чинників. До суб'єктивних належать: самосприйняття, самоствердження, самооцінка, емоційна стабільність, локус контролю, наявність життєвих цілей, усвідомлення сенсу життя, мотивація до самореалізації та особистісне зростання. Об'єктивні чинники охоплюють матеріальні, соціальні, фізичні та демографічні аспекти. Взаємозв'язок цих чинників є надзвичайно тісним і суттєво впливає на формування відчуття психологічного благополуччя.

3. Політична та економічна нестабільність здатні негативно впливати на психоемоційний стан, рівень тривожності та загальне психологічне благополуччя особистості. У контексті політичної нестабільності серед основних негативних факторів, що знижують якість життя та впливають на психологічне благополуччя, можна виділити такі: суспільні конфлікти та розколи, які спричиняють розрив соціальних зв'язків, посилення відчуття ізоляції та самотності; посилення соціальної нерівності; обмежений доступ до базових послуг, таких як медична допомога, освіта, житло та інші життєво необхідні ресурси; обмеження фундаментальних прав людини (свобода слова, зібрань та пересування); зниження рівня довіри між людьми, що може вплинути на якість міжособистісних відносин; маніпуляція інформацією, поширення фейків та пропаганди. Економічна нестабільність, зокрема інфляція, безробіття, зниження

рівня доходів і зростання соціальної нерівності, також сприяє посиленню соціальної напруги та конфліктів. За таких умов досягнення психологічного благополуччя залежить від здатності особистості мобілізувати свої внутрішні ресурси.

4. У контексті політичної та економічної нестабільності саморегуляція та резильєнтність відіграють надзвичайно важливу роль. У поєднанні з навичками саморегуляції резильєнтність сприяє не лише подоланню труднощів, але й відкриттю можливостей для особистісного розвитку. Зокрема, в умовах політичної та економічної нестабільності взаємодія цих якостей дозволяє підтримувати мотивацію, розвивати нові вміння, переосмислювати життєві цінності та створювати адаптивні моделі поведінки.

РОЗДІЛ 2

ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПІДБІР МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація і методи дослідження

У психології вивчення відчуття психологічного благополуччя потребує попередньої емпіричної діагностики. Це створює проблему у виборі відповідних психодіагностичних інструментів, оскільки оцінка цього явища є складним завданням, що перебуває на перетині різних теоретичних та практичних напрямків.

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах нестабільності (політичної та економічної) з урахуванням віку, статі та місця проживання (в Україні чи за кордоном), а також розробка рекомендацій щодо його збереження та покращення.

Для досягнення мети та виконання завдань нашого дослідження використано такі методи дослідження:

теоретичні – теоретичний аналіз та систематизація наукової літератури з теми дослідження, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, представлених у психологічній літературі;

емпіричні – опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen); методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (Косб-3)» (О. Калюк, О. Савченко); шкала задоволеності життям Е. Дінера; методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко); опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер); опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»

(адаптований варіант методики Г. Айзенка); тест «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова; шкала резильєнтності (CD-RISC-10) в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірон. Для оцінки результатів було використано математико-статистичний підхід на основі коефіцієнта кореляції Спірмена.

Наше емпіричне дослідження проводилось в три етапи:

- перший етап, *підготовчий*, був спрямований на огляд та аналіз існуючих методик дослідження відчуття психологічного благополуччя в умовах політичної та економічної нестабільності з метою відбору найбільш релевантних інструментів для потреб даного дослідження;
- на другому, *основному* етапі, було проведено безпосереднє дослідження шляхом опитування 111 респондентів
- на третьому, *заключному* етапі дослідження було здійснено опрацювання отриманих даних, що включало їх статистичний аналіз, інтерпретацію та візуалізацію за допомогою графічних методів.

З метою детального ознайомлення з методологічним інструментарієм, який було обрано для дослідження, нижче наведемо опис кожної з методик.

І. Для дослідження відчуття психологічного благополуччя, враховуючи важливу роль емоцій як внутрішніх регуляторів відчуттів та переживань, використовувався опитувальник позитивного та негативного афекту (ОПАНА), розроблений на основі методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen) [26, с. 119–132].

Цей опитувальник містить перелік з 20 дескрипторів, що дозволяє виділити та дослідити позитивні та негативні емоційні стани в залежності від часового контексту, в якому проводиться оцінювання. Досліджуваним надається список слів, які виражають різні почуття та емоції, пропонується прочитати кожен пункт і поставити відповідну позначку поруч із цим словом, вказавши як почувалися протягом минулого тижня. Відповіді досліджувані позначають від 1 до 5, де 1 – майже або зовсім ні, 5 – дуже сильно. Окрім

зазначеної вказівки часу можна також використовувати наступні: як ви відчуваєте себе саме зараз, як ви почували себе сьогодні, як ви почували себе протягом останніх кількох днів, як ви почували себе протягом останніх кількох тижнів, як ви відчуваєте себе переважно. Позитивний афект - це сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19. Негативний афект розраховується, як сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20. При проведенні аналізу за цією методикою, згідно нормам авторів адаптації, рівень позитивного афекту визначається за наступною шкалою: низький рівень 10-22 бали, середній рівень 23-39 балів, високий рівень 40-50 балів, а рівень негативного афекту за такими кількісними показниками: низький рівень 10-15 балів, середній 16-32 бали, високий 33-50 балів.

У рамках нашого дослідження, високий рівень позитивного афекту у осіб свідчить про її здатність успішно долати кризові ситуації, ефективно здійснювати свідому саморегуляцію та адаптацію до умов політичної та економічної нестабільності. Водночас, високі показники негативного афекту можуть вказувати на недостатню рефлексивну саморегуляцію, що може бути зумовлено або обмеженими можливостями до рефлексії, або тривалим та інтенсивним впливом кризових факторів, які перевищують адаптивні ресурси особистості.

II. Для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя використовувалась методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (Косб-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [36, с. 26–30].

Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життям, а саме:

«Задоволеність власним життям». Дана шкала фокусується на суб'єктивній оцінці людиною загального рівня щастя та благополуччя у власному житті. Твердження, що входять до цієї шкали, можуть стосуватися таких аспектів: Загальна життєва радість та оптимізм, впевненість у собі та

самоповага, відчуття сенсу та мети в житті, відчуття вдячності за те, що вона вже має, самореалізація та потенціал

«Невдоволеність собою і розчарування в житті». Ця шкала оцінює негативні емоції та почуття, направлені на себе та пов'язані з незадоволеністю своїм життям. Питання орієнтовані на такі аспекти як розчарованість в собі, відчуття самотності та ізоляції, жалю та шкодування.

«Задоволеність відносинами з іншими». Ця шкала оцінює рівень задоволеності людини своїми стосунками з іншими людьми, такими як друзі, родина, романтичний партнер або відношення до нового соціального оточення, яке з'явилося після переїзду. Питання, які висвітлюються, орієнтовані на задоволення якістю та спілкування, відчуття соціальної підтримки, довіра та повага до соціуму.

III. З метою вимірювання когнітивних переконань, пов'язаних із задоволеністю життям використовувалася шкала задоволеності життям Дінера [54, с. 4–6].

Ця шкала вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням індивіда і відображає загальну міру внутрішньої гармонії і психологічної задоволеності.

У відповідності до кількості балів, отриманих за всіма висловлюваннями, робляться висновки щодо рівня задоволеності життям. Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали розподіляються на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

30 - 35 - дуже задоволений життям;

25 - 29 – задоволений життям;

20 - 24 більш-менш задоволений життям;

15 - 19 дещо незадоволений життям;

10 - 14 не задоволений життям;

5 - 9 вкрай незадоволений життям.

IV. З метою визначення позитивної спрямованості ментального здоров'я досліджуваних осіб, використовувалась методика «Шкала

позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) [36, с. 19–20]. Дана методика дозволяє оцінити, наскільки людина відчуває себе щасливою, задоволеною, врівноваженою та здатною ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Принцип обробки результатів: необхідно підрахувати 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.

V. Для вимірювання рівня психологічного благополуччя особистості використовувався опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [36, с. 31-32].

Згідно до вимог опитувальника досліджуваним пропонується вказати наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як вони почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Звертається увагу, що чим вище бал, тим краще самопочуття. Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» - найвищому благополуччю.

Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% - середній рівень благополуччя, від 63% до 100% - високий рівень благополуччя.

VI. З метою визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності використовувався опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) [36, с. 12–15].

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання №№ 1-10) - характеризують тривожність;
- друга група (№№ 11-20) - фрустрацію;
- третя група (№№ 21-30) - агресивність;
- четверта група (№№ 31-40) - ригідність.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0-7 балів - Ви не тривожні.

8-14 балів - середня тривожність, рівень допустимий.

15-20 балів - Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0-7 балів - Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8-14 балів - середній рівень фрустрації.

15-20 балів - у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0-7 балів - Ви спокійні й врівноважені.

8-14 балів - середній рівень агресивності.

15-20 балів - Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0-7 балів - ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8-14 балів - середній рівень ригідності.

15-20 балів - сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.

VII. 3 метою вимірювання рівня стійкості до стресу в умовах політичної та економічної нестабільності використовувався тест «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова) (ред. 2006) [36, с. 15–16].

Тест «стійкість до стресу» складається з 18 тверджень, на які респонденти відповідають, обираючи один з трьох варіантів: «рідко» (1 бал), «іноді» (2 бали) або «часто» (3 бали), після чого бали підсумовуються, та чим менше балів набирає респондент, тим вища в нього стійкість до стресу.

Завдання тесту — оцінити, наскільки ці твердження відповідають вашому звичайному способу мислення чи дій. Для визначення рівня стійкості до стресу підраховується загальна сума балів, яку було набрано.

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43-54	низький
31-42	середній
18-30	високий

Методика дозволяє не лише визначити рівень стійкості до стресу, але й виявити сфери, в яких у людини можуть виникати труднощі.

VIII. Для оцінювання рівня резильєнтності в умовах політичної та економічної нестабільності використовувалася шкала резильєнтності (CD-RISC-10) в адаптації З. О. Кіревої, О. С. Односталко, Б. В. Бірон [49, с. 86, 87]

Досліджуваним пропонується визначити ступінь згоди з кожним твердженням згідно такої шкали: 0 – ніколи; 1 – рідко; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – завжди. Потім обчислюється загальна сума всіх балів. Більша кількість балів свідчить про вищий рівень резильєнтності досліджуваного.

№	Рівень резильєнтності	Бали
1.	Низький	0-15
2.	Нижчий за середній	16-20
3.	Середній	21-25
4.	Вищий за середній	26-30
5.	Високий	31-40

2.2. Опис вибірки респондентів емпіричного дослідження

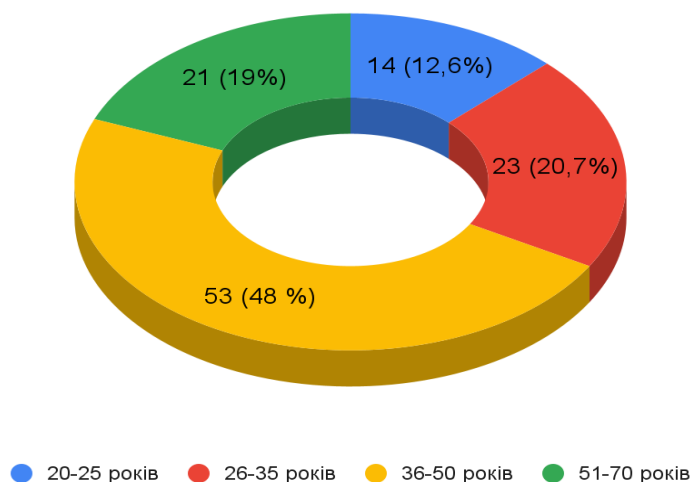
В рамках дослідження особливостей відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності залежно від віку, статі та місця проживання (в Україні чи закордоном) респонденти були поділені на три групи

- 1) за віком: від 20 до 25 років; від 26 до 35 років; від 36 до 50 років; від 51 до 70 років.
- 2) за гендерними особливостями: чоловіки та жінки;
- 3) за місцем проживання: ті що проживають в Україні та ті, що проживають закордоном (зовнішньо переміщені особи).

Така структура досліджуваної вибірки була нами визначена з метою визначення особливостей відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності з урахуванням віку, статі та місця проживання (в Україні чи закордоном). Дослідження спрямоване на виявлення зв'язку між цими факторами та рівнем відчуття психологічного благополуччя. В опитуванні взяли участь 111 осіб віком від 20 до 70 років. Серед них 94 респонденти (84,67 %) проживають в Україні, з яких 60 жінок (63,8 %) і 34 чоловіки (36,17%). Ще 17 учасників (15,3%) проживають закордоном (зовнішньо переміщені особи), серед них 13 жінок (11,7 %) і 4 чоловіки (3,6 %).

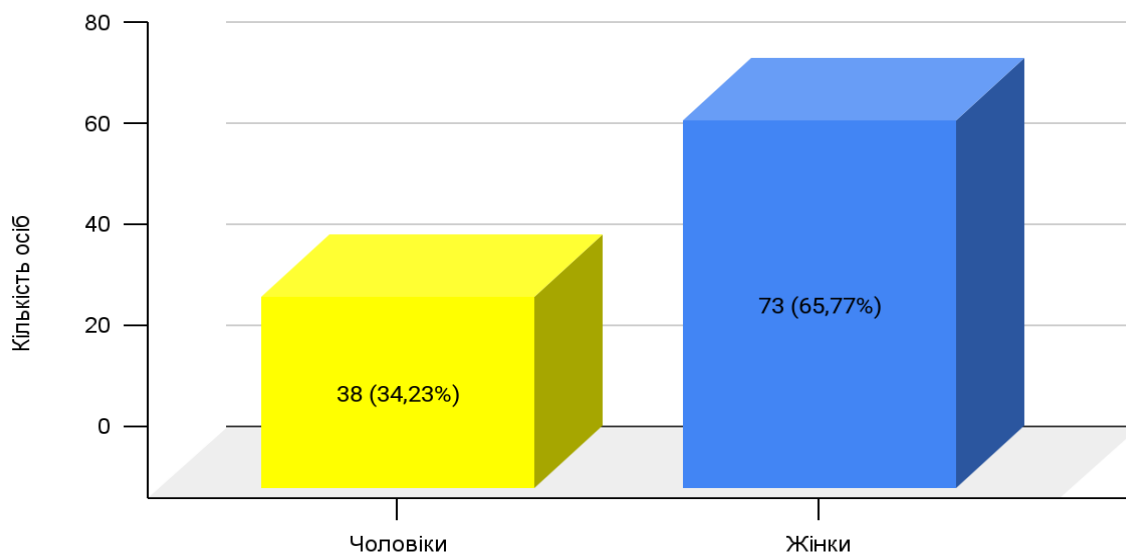
Поділ учасників емпіричного дослідження за віком представлений в наступній діаграмі:

Вікова характеристика респондентів

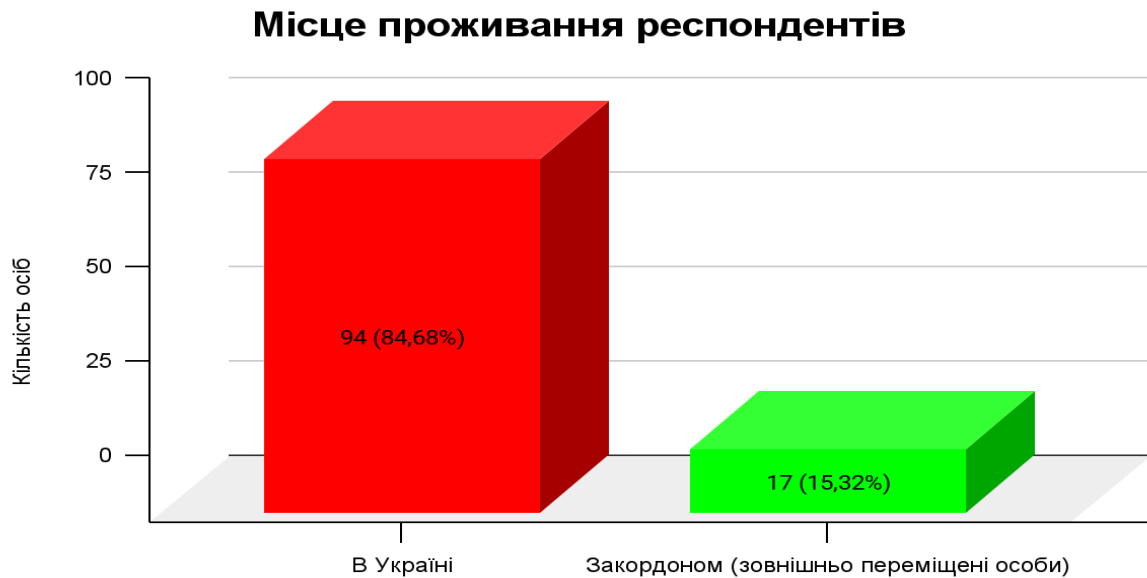


Також, ми розділили учасників емпіричного дослідження за гендерними відмінностями.

Гендерний розподіл респондентів



Також, учасників емпіричного дослідження поділені за місцем проживання: ті які проживають в Україні і ті, які проживають закордоном (зовнішньо переміщені особи)



Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження складається з вісьми валідних методик, за допомогою яких буде досягнуто мету дослідження, яка полягає у визначенні особливостей відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах нестабільності (політичної та економічної) з урахуванням віку, статі та місця проживання (в Україні чи за кордоном), а також розробка рекомендацій щодо його підтримки та зміцнення.

У розділі описано вибірку та організацію дослідження, а також методики, які використовувалися у ході дослідження.

В опитуванні взяло участь 111 осіб віком від 20 до 70 років. Серед них 94 респонденти (84,67 %) проживають в Україні, з яких 60 жінок (63,8 %) і 34 чоловіки (36,17%). Ще 17 учасників (15,3%) проживають за кордоном (зовнішньо переміщені особи), серед них 13 жінок (11,7 %) і 4 чоловіки (3,6 %). Опитування проводиться в он-лайн форматі на базі соціальних мереж через Google-форму.

Інструментами дослідження стали: опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen); методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (Косб-3)» (О. Калюк, О.

Савченко); шкала задоволеності життям Е. Дінера; 4) Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О.В. Креденцер, К. В. Терещенко); опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер); опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006); шкала резильєнтності (CD-RISC-10) в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірон. Для оцінки результатів було використано математико-статистичний підхід на основі коефіцієнта кореляції Спірмена.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ (ПОЛІТИЧНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ) І ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПОКРАЩЕННЯ

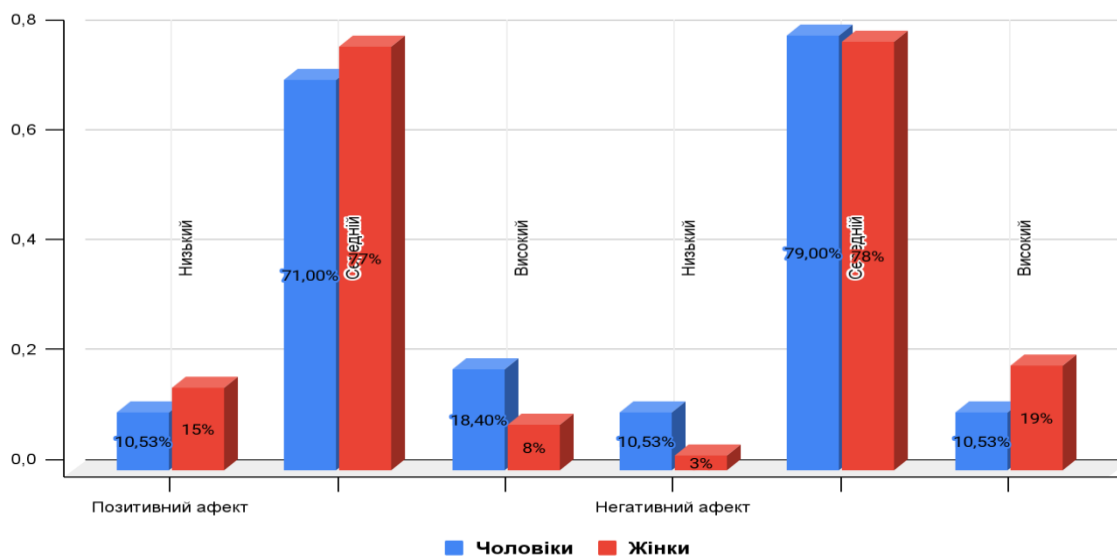
3.1. Результати емпіричного дослідження за Опитувальником позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленим на основі методики PANAS

Таблиця 3.1

Рівні позитивного та негативного афекту у чоловіків та жінок

Стани	Рівні	Стать	
		Чоловіки	Жінки
Позитивний афект	Низький	10,53%	15%
	Середній	71%	77%
	Високий	18,4%	8,2%
Негативний афект	Низький	10,53%	2,7%
	Середній	79 %	78%
	Високий	10,53%	19,1%
Загальна кількість осіб		38	73

Рівні позитивного та негативного афекту у чоловіків та жінок



Дані зазначені в таблиці вказують на те, у чоловіків та жінок переважає **середній рівень позитивного афекту** (71% та 77% відповідно). Однак, серед чоловіків відсоток з *високим* рівнем позитивного афекту значно вищий (18,4%), ніж серед жінок (8,2%). Це свідчить про те, що чоловіки частіше відчують сильні позитивні емоції, ніж жінки. Водночас, жінок з *низьким* рівнем позитивного афекту трохи більше (15%), ніж чоловіків (10,5%).

Звертається увага, що в обох груп переважає **середній рівень негативного афекту** (79% у чоловіків та 78% у жінок). Проте, жінок з *високим* рівнем негативного афекту майже вдвічі більше (19,1%), ніж чоловіків (10,5%). Це вказує на те, що жінки частіше відчують сильні негативні емоції, ніж чоловіки. Кількість осіб з *низьким* рівнем негативного афекту значно менша в обох групах, але серед жінок цей показник є найнижчим (2,7%).

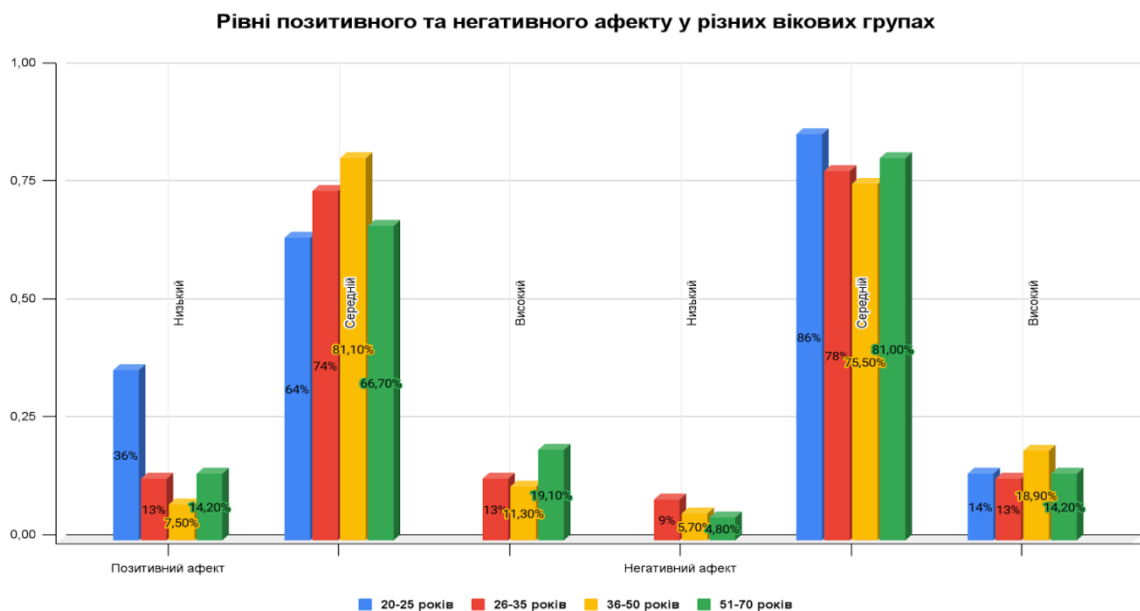
Отже, результати дослідження показують, що для чоловіків та жінок характерним є переважання *середнього* рівня як позитивного, так і негативного афекту. Проте, існують певні гендерні відмінності, зокрема: чоловіки частіше демонструють *високий* рівень позитивного афекту, тоді як жінки частіше – *високий* рівень негативного афекту. Ймовірно, це пов'язано з тим, що політична та економічна нестабільність викликає відчуття небезпеки та невизначеності, які можуть мати сильніший вплив на емоційний стан жінок. Жінки мають менший відсоток осіб з *низьким* рівнем негативного афекту, що може свідчити про більшу емоційну залученість, як позитивну, так і негативну.

За результатами кореляційного аналізу Спірмена, проведеного серед жінок (n 73) та чоловіків (n 38), було виявлено статистично значущі позитивні кореляції між певними емоційними станами. У жінок спостерігається значна позитивна кореляція між засмученням та тривогою ($r=0,49$). У чоловіків спостерігається значна кореляція між відчуттям сили та енергійністю ($r=0,52$).

Таблиця 3.2

Рівні позитивного та негативного афекту у різних вікових групах

Стани	Рівні	Вік			
		20-25 років	26-35 років	36-50 років	51-70 років
Позитивний афект	Низький	36%	13%	7,5%	14,2%
	Середній	64,2%	74%	81,1%	66,7%
	Високий	0	13%	11,3%	19,1%
Негативний афект	Низький	0	8,7%	5,7%	4,8%
	Середній	86%	78,2%	75,5%	81%
	Високий	14,2%	13%	18,9%	14,2%
Загальна кількість осіб		14	23	53	21



Дані, зазначені в таблиці, вказують на те, що існують відмінності в рівні позитивного та негативного афекту залежно від віку. Так, особи віком 20-25 років демонструє вищий рівень *середнього* негативного афекту та більший відсоток з *низьким* рівнем позитивного афекту порівняно з іншими групами. Це може бути пов'язано з періодом становлення особистості, адаптації до дорослого життя та пошуку свого місця в суспільстві, що в умовах нестабільності стає особливо складним завданням

Група 26-35 років має менший відсоток осіб з низьким рівнем позитивного афекту, ніж наймолодша група, але більший, ніж дві старші

групи. Щодо високого рівня позитивного афекту, то ця група поступається лише найстаршій групі. За рівнем негативного афекту група 26-35 років подібна до інших вікових груп. Дана група характеризується відносною емоційною стабільністю, але також може відчувати певний рівень стресу та негативних емоцій, пов'язаних із життєвими викликами цього вікового періоду. У цьому віці люди часто стикаються з найбільшим навантаженням відповідальності:

Особи віком 36-50 років демонструють найвищий рівень *середнього* позитивного афекту, але також і найвищий рівень *високого* негативного афекту. Це може бути пов'язано з більшою кількістю стресових факторів у цьому віці, таких як кар'єра, сім'я, фінансові питання.

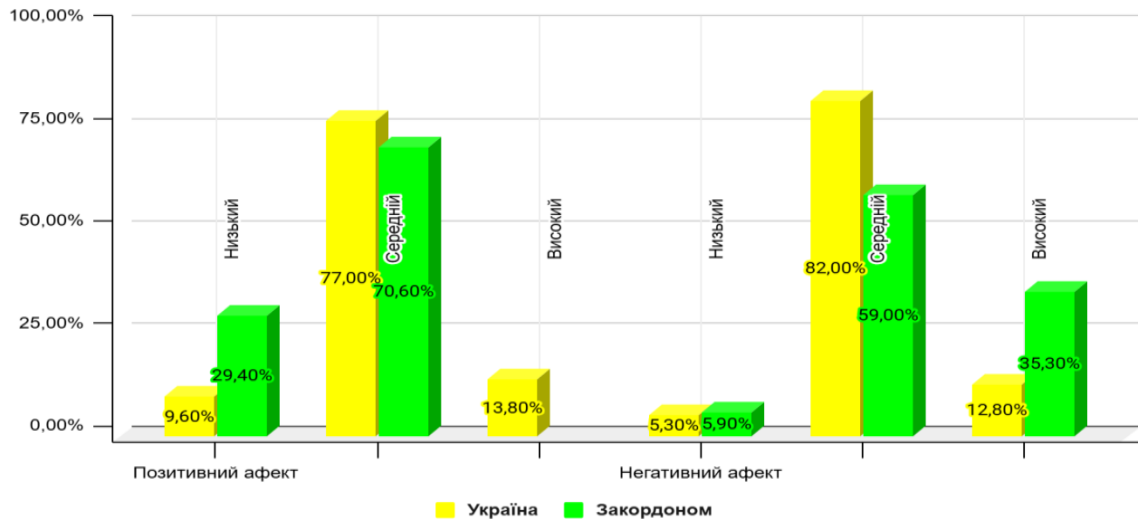
Найстарша група (51-70 років) демонструє найвищий рівень *високого* позитивного афекту. Це може свідчити про кращу здатність до регулювання емоцій та більшу життєву мудрість.

Таблиця 3.3

Рівні позитивного та негативного афекту в осіб за місцем проживання

Стани	Рівні	Місце проживання	
		Україна	Закордоном
Позитивний афект	Низький	9,6%	29,4%
	Середній	77%	70,6%
	Високий	13,8%	0
Негативний афект	Низький	5,3%	5,9%
	Середній	82%	59%
	Високий	12,8%	35,3
Загальна кількість осіб		94	17

Рівні позитивного та негативного афекту в осіб за місцем проживання



Результати опитування вказують на те, що: в обох групах переважає *середній рівень позитивного афекту*. Проте, значно більший відсоток осіб з *низьким* рівнем позитивного афекту спостерігається серед тих, хто проживає за кордоном (29,4%) порівняно з Україною (9,6%). Крім того, серед осіб, що проживають за кордоном, *відсутні* респонденти з високим рівнем позитивного афекту (0%), тоді як в Україні таких 13,8%.

Щодо негативного афекту: значно більший відсоток осіб з *високим* рівнем негативного афекту спостерігається серед тих, хто проживає за кордоном (35,3%), порівняно з Україною (12,8%).

Як бачимо, існують відмінності в рівні афекту залежно від місця проживання. Зокрема особи, що проживають в *Україні*, демонструють вищий рівень *середнього* позитивного афекту та значно нижчий рівень *високого* негативного афекту порівняно з тими, хто перебуває за кордоном. Це може свідчити про більшу психологічну стійкість та адаптованість до умов, хоча й складних, але більш звичних.

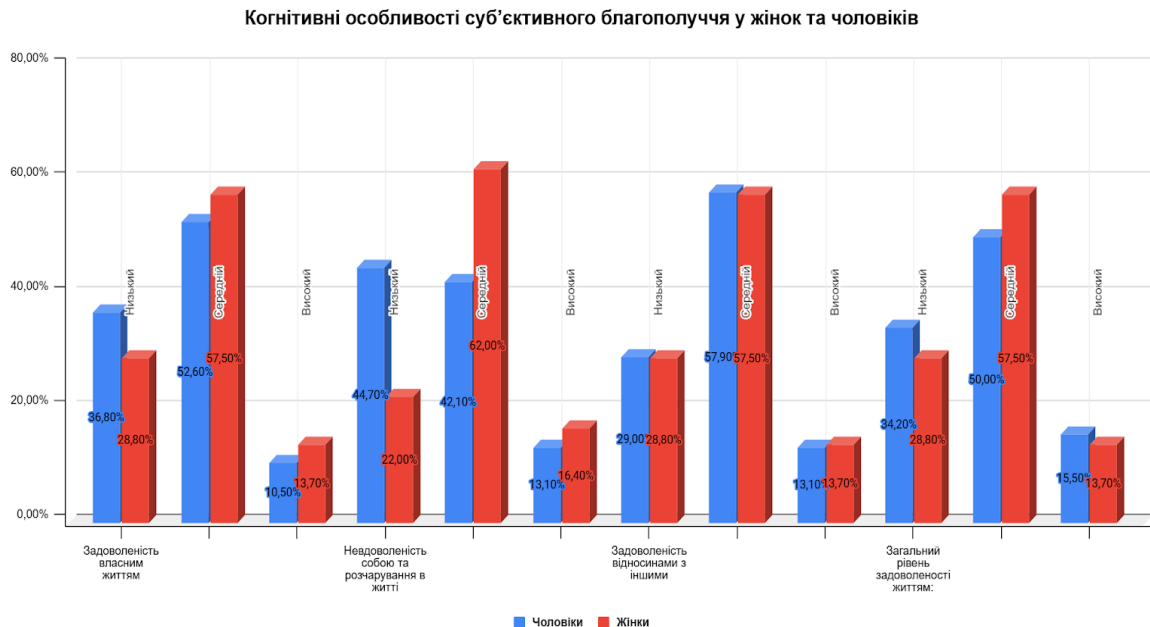
Особи, що проживають *за кордоном*, демонструють вищий рівень як *низького* позитивного афекту, так і *високого* негативного афекту. Це може бути пов'язано зі стресом, викликаним адаптацією до нового середовища, відірваністю від звичного оточення, соціальними та економічними труднощами, пов'язаними з перебуванням за кордоном.

3.2. Результати емпіричного дослідження за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (Косб-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Таблиця 3.4

Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя у жінок та чоловіків

Шкала	Рівні	Стать	
		Чоловіки	Жінки
Задоволеність власним життям	Низький	36,8%	28,8%
	Середній	52,6%	57,5%
	Високий	10,5%	13,7%
Невдоволеність собою та розчарування в житті	Низький	44,7%	22%
	Середній	42,1%	62%
	Високий	13,1%	16,4%
Задоволеність відносинами з іншими	Низький	29%	28,8%
	Середній	57,9%	57,5%
	Високий	13,1%	13,7%
Загальний рівень задоволеності життям:	Низький	34,2%	28,8%
	Середній	50%	57,5%
	Високий	15,5%	13,7%
Загальна кількість осіб		38	73



Результати опитування вказують на те, що:

За шкалою «*Задоволеність власним життям*» у жінок відсоток з середнім рівнем дещо вищий (57,5%), ніж серед чоловіків (52,6%). Більше чоловіків мають *низький* рівень задоволеності (36,8%), ніж у жінок (28,8%).

За шкалою «*Невдоволеність собою та розчарування в житті*» у чоловіків переважає *низький* рівень (44,7%), тоді як у жінок – *середній* (62%).

За шкалою «*Задоволеність відносинами з іншими*» в обох групах переважає *середній* рівень задоволеності відносинами (57,9% у чоловіків та 57,5% у жінок).

Загальний рівень задоволеності життям в обох групах переважає *середній* рівень. У жінок відсоток з середнім рівнем дещо вищий (57,5%), ніж у чоловіків (50%). Більше чоловіків мають *низький* рівень (34,2%), ніж жінок (28,8%). Відсоток з *високим* рівнем незначно вищий у чоловіків (15,5%), ніж у жінок (13,7%).

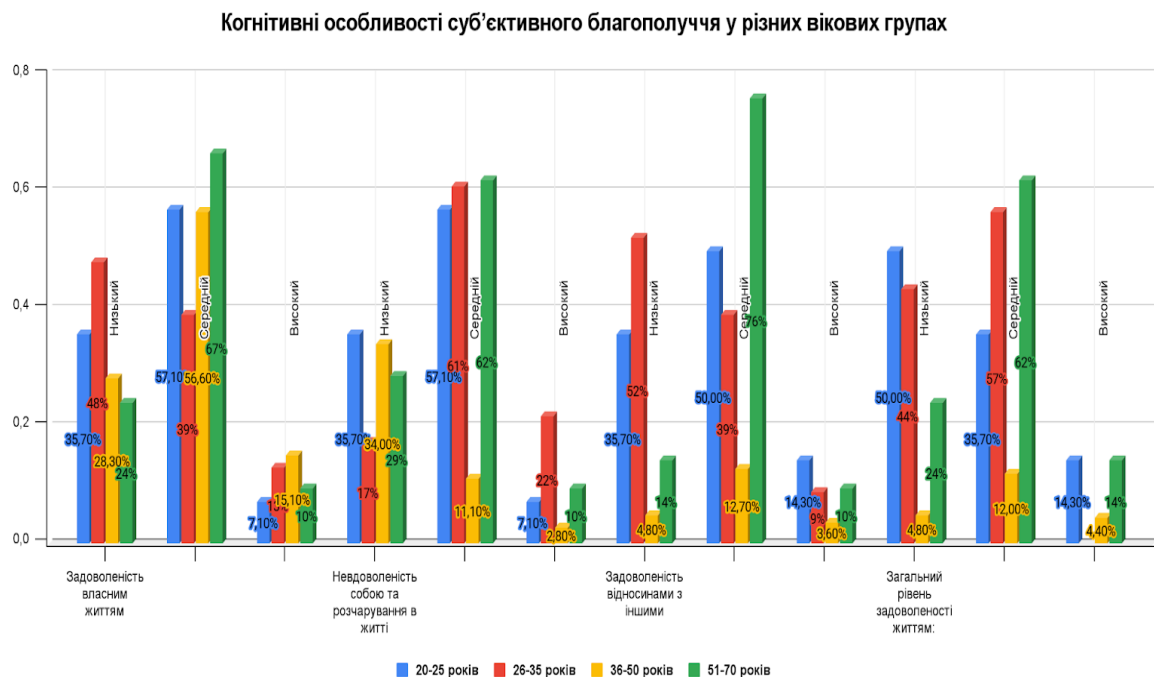
Отже, результати дослідження вказують на деякі відмінності між чоловіками та жінками в когнітивних аспектах суб'єктивного благополуччя. У жінок значно вищий рівень *середньої* невдоволеності собою та розчарування в житті, тоді як у чоловіків переважає *низький* рівень за цим показником. Задоволеність відносинами з іншими майже однакова в обох групах. Загалом, можна сказати, що для чоловіків та жінок характерним є переважання *середнього* рівня задоволеності життям та відносинами з іншими. Проте, жінки частіше відчують *середній* рівень невдоволеності собою та розчарування в житті, що може свідчити про більшу схильність до самоаналізу та рефлексії. Чоловіки ж частіше демонструють *низький* рівень невдоволеності, що може вказувати на інший спосіб переживання негативних емоцій.

Також потрібно вказати на наявність значущих кореляційних зв'язків між різними аспектами задоволеності життям у жінок та чоловіків. У чоловіків виявлено сильну позитивну кореляцію між відчуттям безпеки та комфорту у повсякденному житті та загальним задоволенням життям ($r = 0,71$). Чоловіки, які вважають своє життя безпечним та комфортним, також схильні відчувати себе задоволеними життям в цілому ($r = 0,71$). Цей зв'язок підтверджується

кореляцією як з загальним відчуттям задоволення життям, так і з окремим пунктом шкали задоволеності життям Е. Дінера. У жінок виявлено позитивну кореляцію між твердженням «Мене влаштовує якість мого життя» та твердженням «Я би не хотіла нічого змінювати у своєму житті» ($r=0,56$).

Таблиця 3.5
Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя у різних вікових групах

Шкала	Рівні	Вік			
		20-25 років	26-35 років	36-50 років	51-70 років
Задоволеність власним життям	Низький	35,7%	48%	28,3%	24%
	Середній	57,1%	39,1%	56,6%	66,7%
	Високий	7,1%	13%	15,1%	9,5%
Невдоволеність собою та розчарування в житті	Низький	35,7%	17,4%	34%	28,6%
	Середній	57,1%	60,9%	11,1%	62%
	Високий	7,1%	21,7%	2,8%	9,5%
Задоволеність відносинами з іншими	Низький	35,7%	52,2%	4,8%	14,3%
	Середній	50%	39,1%	12,7%	76,1%
	Високий	14,3%	8,7%	3,6%	9,5%
Загальний рівень задоволеності життям	Низький	50%	43,5%	4,8%	24%
	Середній	35,7%	56,5%	12%	62%
	Високий	14,3%	0	4,4%	14,3%
Загальна кількість осіб		14	23	53	21



Результати дослідження вказують на таке.

За шкалою «*Задоволеність власним життям*» у групі 26-35 років найбільший відсоток має *низький* рівень (48%). Найбільший відсоток з *високим* рівнем у групі 36-50 років (15,1%).

За шкалою «*Невдоволеність собою та розчарування в житті*» у групі 26-35 років найбільший відсоток має *середній* рівень, але відсоток з *високим* рівнем тут найбільший серед усіх груп (21,7%). У групі 36-50 років переважає *низький* рівень невдоволеності.

За шкалою «*Задоволеність відносинами з іншими*» у групах 20-25 та 26-35 років переважає *середній* рівень задоволеності відносинами. У групі 51-70 років значно переважає *середній* рівень (76,1%). У групі 36-50 років найбільша кількість людей має *низький* рівень задоволеності відносинами.

За шкалою «*Загальний рівень задоволеності життям*» у групах 26-35 та 51-70 років переважає *середній* рівень загальної задоволеності життям. У групі 20-25 років найбільший відсоток має *низький* рівень. У групі 36-50 років спостерігається найменше людей з *низьким* рівнем загальної задоволеності.

Як бачимо існують відмінності в когнітивних аспектах суб'єктивного благополуччя залежно від віку. Зокрема найбільш вразливою групою, з точки зору *задоволеності власним життям*, є група 26-35 років, де найбільший відсоток респондентів має *низький* рівень. Група 36-50 років демонструє найвищий рівень *задоволеності відносинами з іншими*, але також і найменшу загальну задоволеність життям. Варто зазначити, що ця група є найчисельнішою (48% від загальної кількості опитаних), тому її показники суттєво впливають на загальну картину. Група 51-70 років демонструє найвищий рівень *середньої* задоволеності відносинами з іншими та загальної задоволеності життям.

Результати дослідження свідчать про наявність значущих кореляційних зв'язків між різними аспектами задоволеності життям у різних вікових групах.

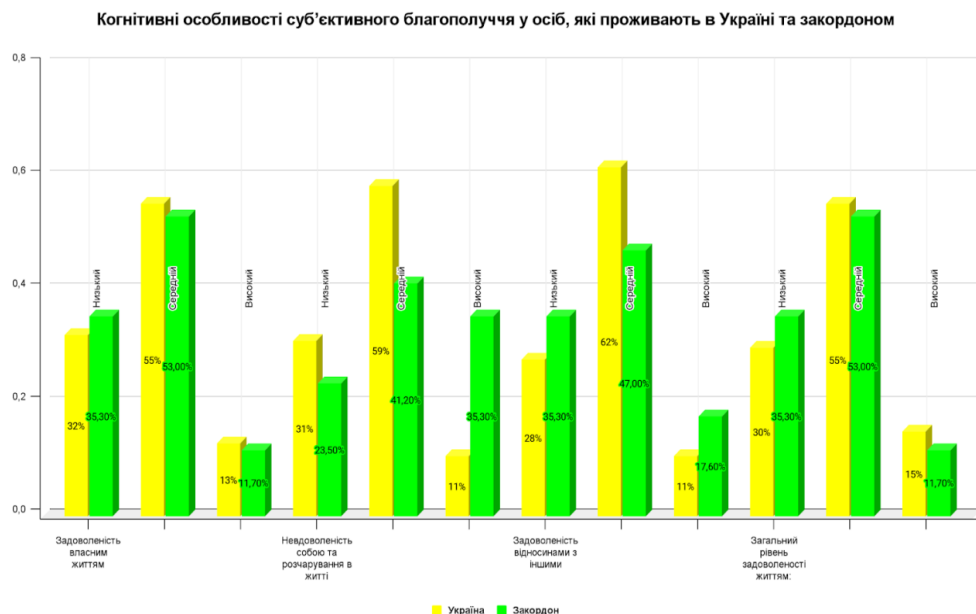
Зокрема, встановлено, що існує кореляція між відчуттям, що моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню та відчуття щастя ($r=0,70$). Також встановлено кореляцію між відчуттям відповідності життя

ідеальному уявленню та впевненістю, що умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб ($r=0,74$).

Таблиця 3.6

Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя у осіб, які проживають в Україні та за кордоном

Шкала	Рівні	Місце проживання	
		Україна	Закордон
Задоволеність власним життям	Низький	32%	35,3%
	Середній	55,3%	53%
	Високий	12,8%	11,7%
Невдоволеність собою та розчарування в житті	Низький	31%	23,5%
	Середній	58,5%	41,2%
	Високий	10,6%	35,3%
Задоволеність відносинами з іншими	Низький	27,7%	35,3%
	Середній	61,7%	47%
	Високий	10,6%	17,6%
Загальний рівень задоволеності життям:	Низький	29,8%	35,3%
	Середній	55,3%	53%
	Високий	14,9%	11,7%
Загальна кількість осіб		94	17



Результати опитування вказують на те, що:

За шкалою «*Задоволеність власним життям*» в обох групах переважає *середній* рівень задоволеності власним життям. За шкалою «*Невдоволеність собою та розчарування в житті*» в групі, що проживає в

Україні, переважає *середній* рівень невдоволеності (58,5%), тоді як у групи, що проживає за кордоном, значно вищий відсоток з *високим* рівнем невдоволеності (35,3%), хоча переважає також *середній* рівень (41,2%). Це є суттєвою відмінністю між групами. За шкалою «**Задоволеність відносинами з іншими**» у осіб, які проживають за кордоном, спостерігається більший відсоток з *високим* рівнем задоволеності відносинами (17,6%) ніж у осіб, які проживають в Україні (10,6%), а також з *низьким* рівнем (35,3% проти 27,7% в Україні). За шкалою «**Загальний рівень задоволеності життям**» в обох групах переважає *середній* рівень загальної задоволеності життям.

Отже, як бачимо існують певні відмінності в когнітивних аспектах суб'єктивного благополуччя між особами, які проживають в Україні та за кордоном. Найбільш помітна відмінність спостерігається у рівні *невдоволеності собою та розчарування в житті*. Особи, що проживають за кордоном, демонструють значно вищий відсоток з *високим* рівнем невдоволеності. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як адаптація до нового середовища, розлука з близькими, культурні відмінності, проблеми з інтеграцією тощо.

У рівні *задоволеності відносинами з іншими* також є певні відмінності. Хоча в обох групах переважає *середній* рівень, серед осіб, що проживають за кордоном, більший відсоток як з *високим*, так і з *низьким* рівнем задоволеності відносинами. Це може свідчити про більшу поляризацію в цій сфері у тих, хто живе за кордоном: одні успішно будують нові відносини, інші ж відчують труднощі в соціальній адаптації.

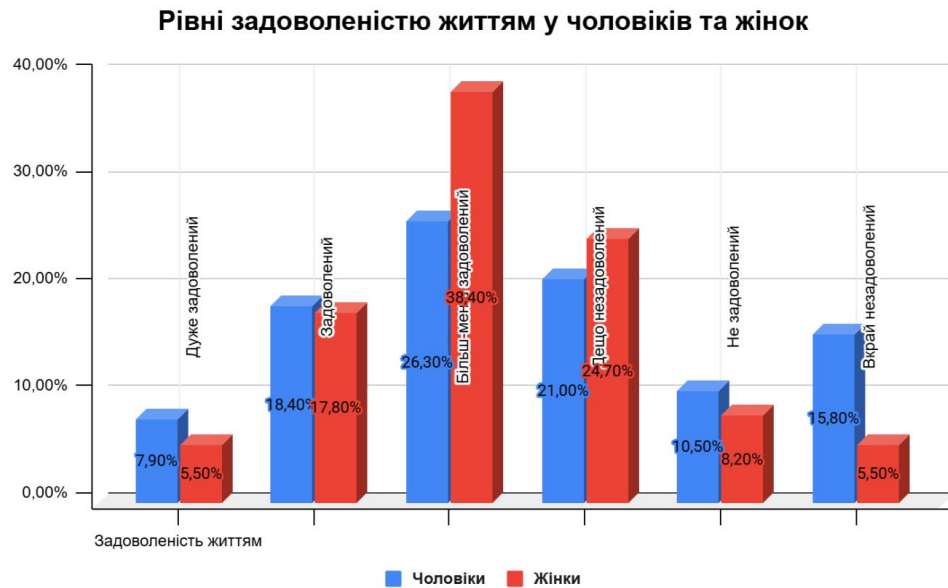
3.3. Результати емпіричного дослідження за шкалою задоволеності життям (Дінера)

Таблиця 3.7

Рівні задоволеністю життям у чоловіків та жінок

Шкала	Рівні	Стать	
		Чоловіки	Жінки
Задоволеність життям	Дуже задоволений	7,9%	5,5%
	Задоволений	18,4%	17,8%

	Більш-менш задоволений	26,3%	38,4%
	Дещо незадоволений	21%	24,7%
	Не задоволений	10,5%	8,2%
	Вкрай незадоволений	15,8%	5,5%
Загальна кількість осіб		38	73



Результати опитування вказують на те, чоловіки (7,9%) демонструють трохи вищий рівень «дуже задоволених» порівняно з жінками (5,5%). Рівень «задоволених» майже ідентичний серед обох статей: 18,4% чоловіків та 17,8% жінок. Жінки (38,4%) значно частіше оцінюють свій рівень задоволеності як «більш-менш задоволені», ніж чоловіки (26,3%). Рівень «дещо незадоволених» трохи вищий серед жінок (24,7%), ніж серед чоловіків (21%). Слід відмітити, що чоловіки (10,5%) частіше висловлюють незадоволеність життям, ніж жінки (8,2%). Крім того, рівень «вкрай незадоволених» серед чоловіків (15,8%) значно перевищує аналогічний показник серед жінок (5,5%).

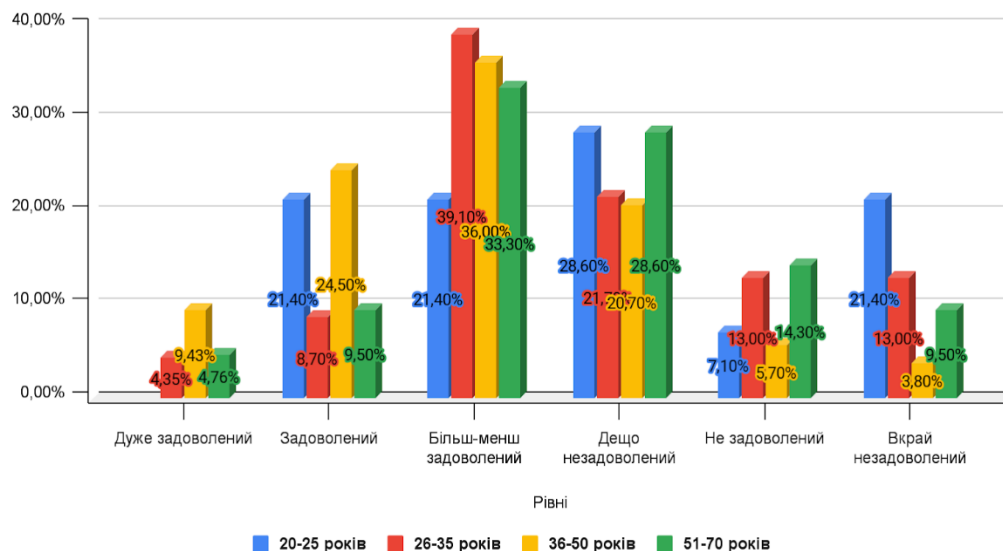
На підставі зазначеного можна зробити висновок про те, що жінки частіше оцінюють свій рівень задоволеності життям як середній позначаючи його як «більш-менш задоволені», тоді як чоловіки демонструють більш контрастні оцінки – як високий, так і низький рівні задоволеності.

Таблиця 3.8

Рівні задоволеністю життям у різних вікових групах

Шкала	Рівні	Вік			
		20-25 років	26-35 років	36-50 років	51-70 років
Задоволеність життям	Дуже задоволений	0	4,35%	9,43%	4,76%
	Задоволений	21,4%	8,7%	24,5%	9,5%
	Більш-менш задоволений	21,4%	39,1%	36%	33,3%
	Дещо незадоволений	28,6%	21,7%	20,7%	28,6%
	Не задоволений	7,1%	13%	5,7%	14,3%
	Вкрай незадоволений	21,4%	13%	3,8%	9,5%
Загальна кількість осіб		14	23	53	21

Рівні задоволеністю життям у різних вікових групах



Результати дослідження вказують на наступний розподіл задоволеності життям за такими віковими групами:

- у групі **20-25 років** значна частина респондентів (21,4%) відчуває себе задоволеними, але водночас майже стільки ж (21,4%) є вкрай незадоволеними. Високий відсоток (28,6%) дещо незадоволених також свідчить про емоційну нестабільність та можливі труднощі адаптації у цьому віці;

•у групі **26-35 років** переважає категорія «більш-менш задоволені» (39,1%), що свідчить про відносну емоційну стабільність. Проте, значний відсоток (21,7%) залишається «дещо незадоволеними», а також є досить велика частка (13%) людей, які є «не задоволеними» або «вкрай не задоволеними»;

•група **36-50 років** демонструє найвищий рівень задоволеності життям. Найбільше респондентів (36%) відносять себе до категорії "більш-менш задоволені", але також значна частина (24,5%) є задоволеними, і єдина вікова група, де є "дуже задоволені" (9,43%). Відсоток вкрай незадоволених є найнижчим (3,8%) серед усіх груп;

•у групі **51-70 років** спостерігається зростання відсотка «дещо незадоволених» (28,6%) порівняно з попередньою групою. Категорія "більш-менш задоволені" (33,3%) залишається найчисельнішою, але відсоток задоволених (9,5%) є найнижчим.

Із зазначеного вбачається, що рівень задоволеності життям змінюється залежно від віку. Найбільш вразливою є наймолодша група (20-25), яка демонструє найбільшу розбіжність в оцінках. Вікова група 36-50 років виглядає найбільш задоволеною життям, з найменшим відсотком крайньої незадоволеності та найбільшим відсотком задоволених. У групі 51-70 років спостерігається тенденція до зниження рівня задоволеності порівняно з попередньою групою.

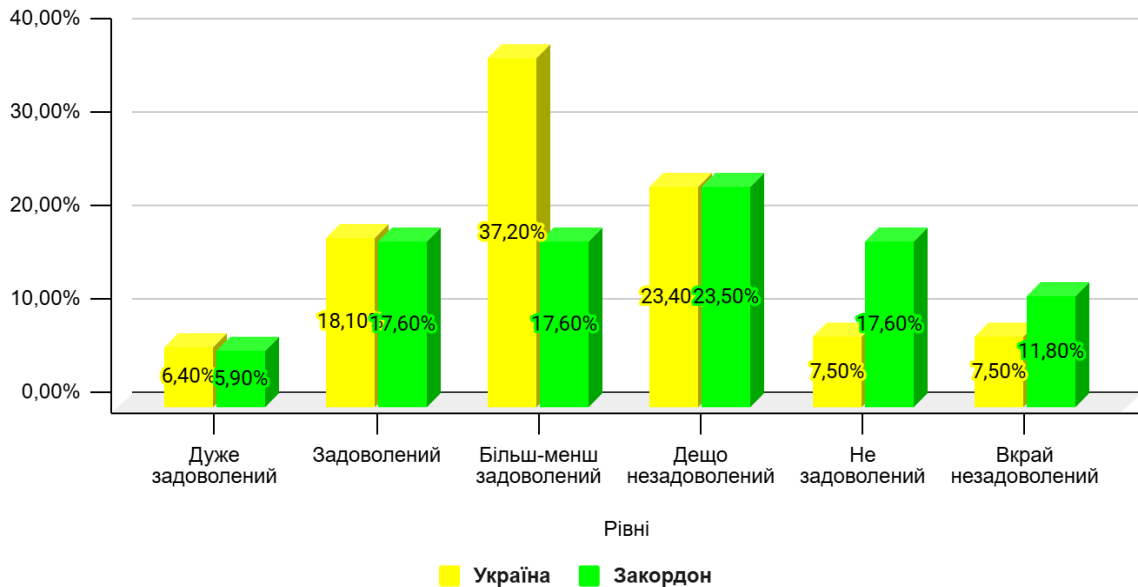
Таблиця 3.9

Рівні задоволеності життям у осіб, які проживають в Україні та за кордоном

Шкала	Рівні	Місце проживання	
		Україна	Закордон
Задоволеність життям	Дуже задоволений	6,4%	5,9%
	Задоволений	18,1%	17,6%
	Більш-менш задоволений	37,2%	17,6%
	Дещо незадоволений	23,4%	23,5%
	Не задоволений	7,5%	17,6%

	Вкрай незадоволений	7,5%	11,8%
Загальна кількість осіб		94	17

Рівні задоволеністю життям у осіб, які проживають в Україні та закордоном



Результати дослідження вказують на те, що рівень *«більш-менш задоволені»* значно переважає серед осіб, які проживають в Україні (37,2%), тоді як серед осіб, які проживають за кордоном, її частка є меншою (17,6%). Рівень *«не задоволені»* та *«вкрай незадоволені»* є вищим серед тих осіб, які проживають за кордоном.

Як бачимо, місце проживання може впливати на рівень задоволеності життям. Особи, які проживають в Україні, демонструють більшу схильність до поміркованої задоволеності, тоді як у осіб, які проживають за кордоном, спостерігається зменшення частки *«більш-менш задоволених»* та зростання частки *«не задоволених»* та *«вкрай не задоволених»*. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як адаптація до нового середовища, соціальна ізоляція, проблеми з працевлаштуванням, ностальгія за домом та інше.

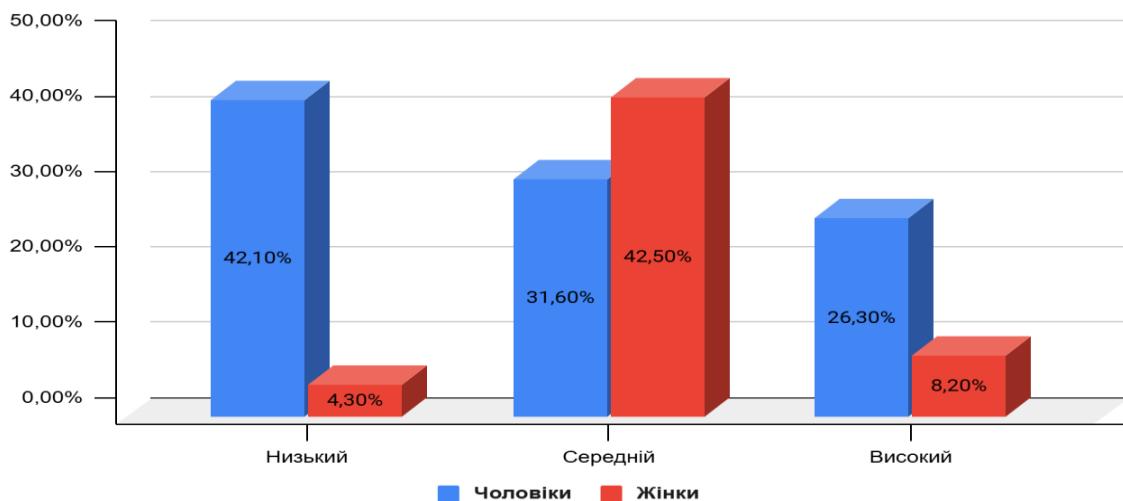
3.4. Результати емпіричного дослідження за шкалою позитивного ментального здоров'я (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко)

Таблиця 3.10

Рівні позитивного ментального здоров'я у чоловіків та жінок

Шкала	Рівні	Стать	
		Чоловіки	Жінки
Позитивне ментальне здоров'я	Низький	42,1%	4,3%
	Середній	31,6%	42,5%
	Високий	26,3%	8,2%
Загальна кількість осіб		38	73

Рівні позитивного ментального здоров'я у чоловіків та жінок



Результати дослідження свідчать про те, що: у чоловіків переважає низький рівень позитивного ментального здоров'я (42,1%), тоді як у жінок переважає середній (42,5%). Значно більший відсоток чоловіків має низький рівень позитивного ментального здоров'я порівняно з жінками (42,1% проти 4,3%). Кількість жінок з високим рівнем позитивного ментального здоров'я (8,2%) значно менша, ніж у чоловіків (26,3%).

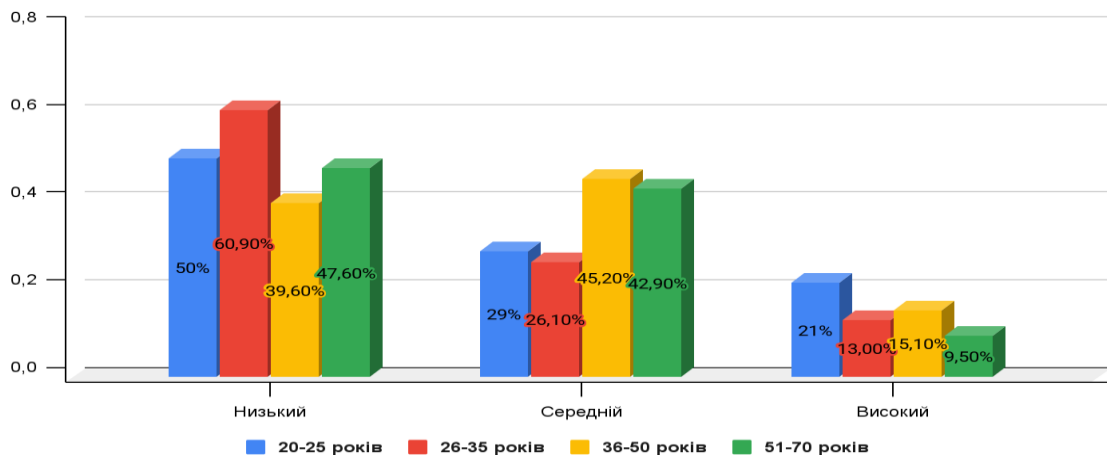
Отже, чоловіки демонструють значно вищий рівень низького позитивного ментального здоров'я, тоді як у жінок переважає середній рівень. Крім того, значно менше жінок мають високий рівень позитивного ментального здоров'я порівняно з чоловіками.

Таблиця 3.11

Рівні позитивного ментального здоров'я у різних вікових групах

Шкала	Рівні	Вік			
		20-25 років	26-35 років	36-50 років	51-70 років
Позитивне ментальне здоров'я	Низький	50%	60,9%	39,6%	47,6%
	Середній	28,6%	26,1%	45,2%	42,9%
	Високий	21,4%	13%	15,1%	9,5%
Загальна кількість осіб		14	23	53	21

Рівні позитивного ментального здоров'я у різних вікових групах



Результати дослідження вказують на те, що:

- у групі **20-25 років** спостерігається найвищий відсоток осіб з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я (50%). Частка осіб із середнім рівнем становить 28,6%, тоді як високий рівень мають 21,4% осіб;
- у групі **26-35 років** переважає низький рівень (60,9%). Це найвищий відсоток низького рівня серед усіх вікових груп;
- у групі **36-50 років** спостерігається зменшення відсотка осіб з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я (39,6%) та збільшення частки осіб із середнім рівнем (45,2%);
- У групі **51-70 років** відсоток осіб з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я знову зростає (47,6%), а частка осіб з високим рівнем зменшується (9,5%).

Результати дослідження показують, що рівень позитивного ментального здоров'я змінюється залежно від віку. Найбільш вразливою є група 26-35

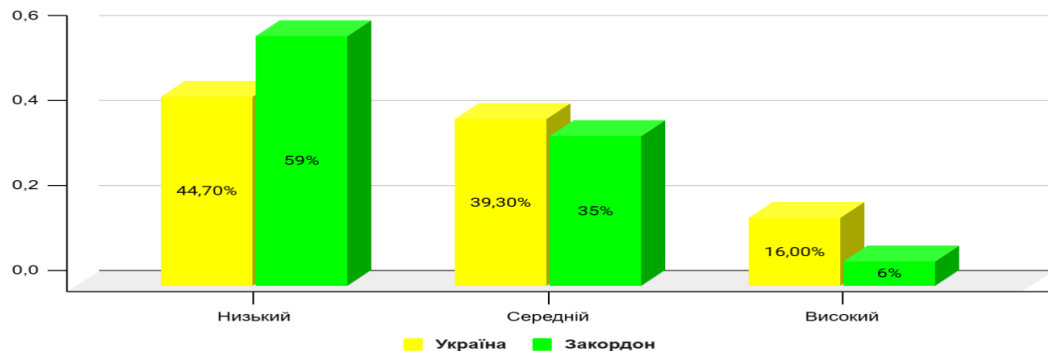
років, де спостерігається найвищий відсоток низького рівня. У групі 36-50 років ситуація виглядає найбільш сприятливою, з переважанням середнього рівня та найвищим відсотком високого рівня. У найстаршій групі (51-70 років) спостерігається тенденція до погіршення показників. Молодь (20-25) демонструє неоднозначну картину: хоча низький рівень і переважає, але відсоток з високим рівнем є відносно непоганим.

Таблиця 3.12

Рівні позитивного ментального здоров'я у осіб, які проживають в Україні та за кордоном

Шкала	Рівні	Місце проживання	
		Україна	Закордон
Позитивне ментальне здоров'я	Низький	44,7%	59%
	Середній	39,3%	35,3%
	Високий	16%	5,9%
Загальна кількість осіб		94	17

Рівні позитивного ментального здоров'я у осіб, які проживають в Україні та за кордоном



Результати дослідження вказують на те, що: у осіб, які проживають за кордоном, відсоток з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я є вищим (59%), ніж у тих, хто проживає в Україні (44,7%). У осіб, які проживають в Україні, відсоток з високим рівнем позитивного ментального здоров'я є вищим (16%), ніж у тих, хто проживає за кордоном (5,9%). Частка осіб із середнім рівнем є майже однаковою в обох групах.

Дослідження виявляє, що місце проживання може впливати на рівень позитивного ментального здоров'я. У осіб, які проживають за кордоном, більш

поширений низький рівень позитивного ментального здоров'я, тоді як в Україні частіше зустрічається середній рівень.

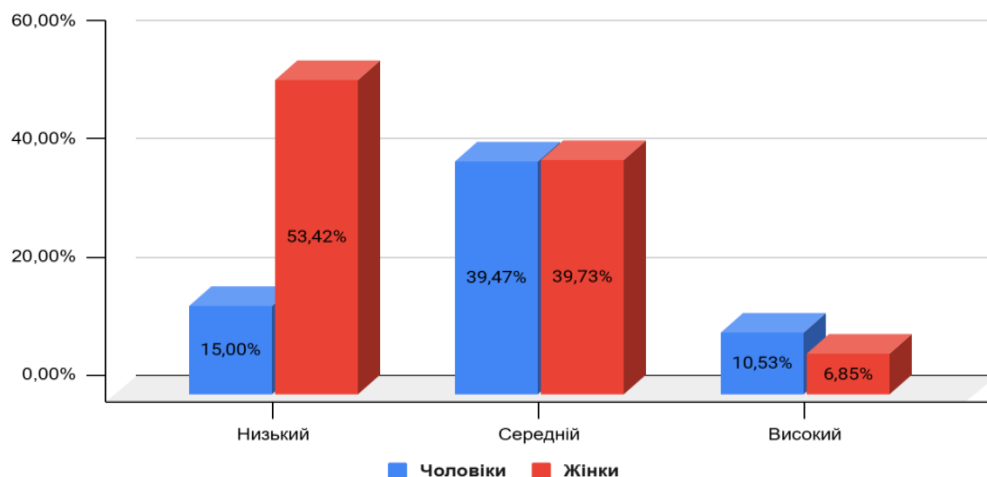
3.5. Результати емпіричного дослідження за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер)

Таблиця 3.13

Рівні психологічного благополуччя у жінок та чоловіків

Шкала	Рівні	Стать	
		Чоловіки	Жінки
Індекс благополуччя ВООЗ-5	Низький	15%	53,42%
	Середній	39,47%	39,73%
	Високий	10,53%	6,85%
Загальна кількість осіб		38	73

Рівні психологічного благополуччя у жінок та чоловіків



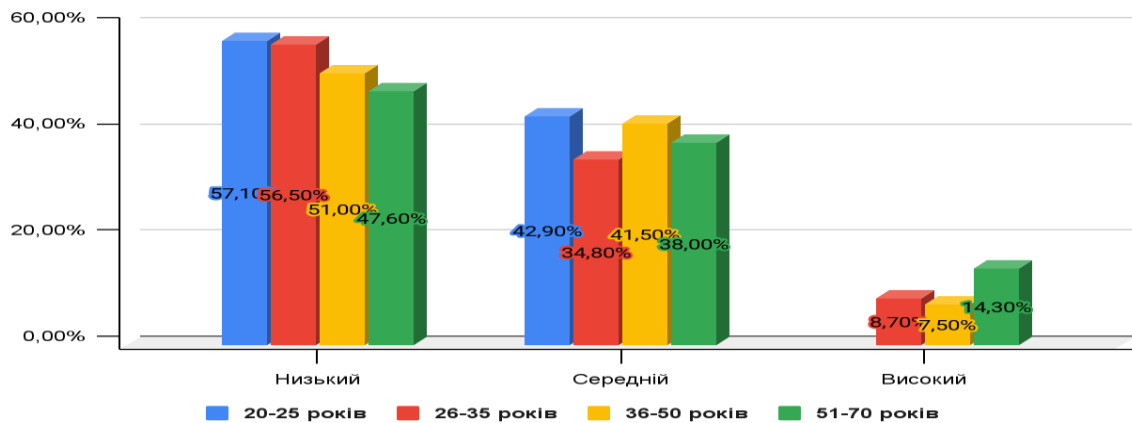
Результати дослідження вказують на деякі гендерні відмінності у рівні психологічного благополуччя. Так, жінки мають значно вищий відсоток (53,42%) з низьким рівнем психологічного благополуччя порівняно з чоловіками (15%). Водночас, Чоловіки мають більший відсоток (10,53%) з високим рівнем психологічного благополуччя, ніж жінки (6,85%). Частка осіб із середнім рівнем є майже однаковою серед жінок (39,73%) та чоловіків (39,47%).

Таблиця 3.14

Рівні психологічного благополуччя у різних вікових групах

Шкала	Рівні	Вік			
		20-25 років	26-35 років	36-50 років	51-70 років
Індекс благополуччя ВООЗ-5	Низький	57,1%	56,5%	51%	47,6%
	Середній	42,9%	34,8%	41,5%	38%
	Високий	0	8,7%	7,5%	14,3%
Загальна кількість осіб		14	23	53	21

Рівні психологічного благополуччя у різних вікових групах



Результати дослідження вказують на те, що:

- у групі **20-25 років** спостерігається найвищий відсоток осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя (57,1%) та повна відсутність осіб з високим рівнем;
- у групі **26-35 років** відсоток осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя залишається високим (56,5%), хоча з'являється невелика частка осіб з високим рівнем (8,7%);
- у групі **36-50 років** спостерігається незначне зменшення відсотка осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя (51%) та збільшення частки осіб із середнім рівнем (41,5%). Частка осіб з високим рівнем становить 7,5%;
- у групі **51-70 років** спостерігається найменший відсоток осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя (47,6%) та найбільший відсоток осіб з високим рівнем (14,3%).

Як бачимо рівень психологічного благополуччя може змінюватися залежно від віку. Найбільш вразливою є група 20-25 років, яка переживає

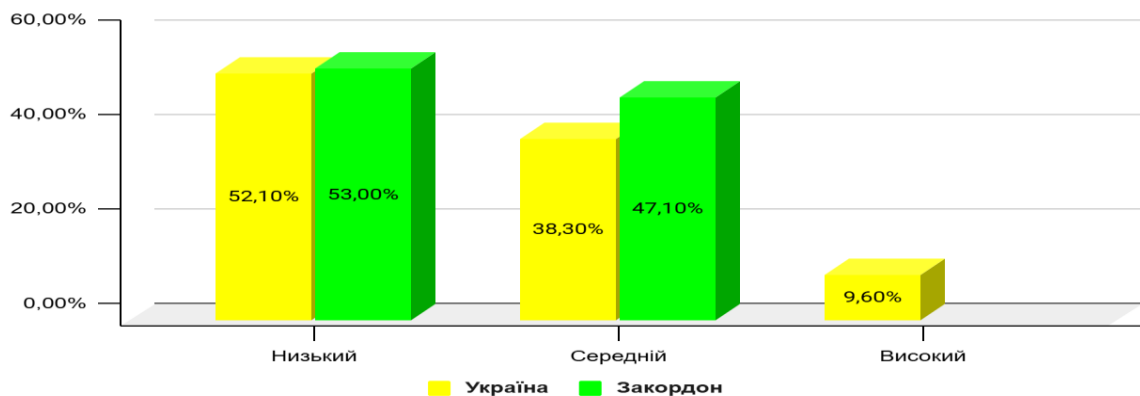
період становлення та адаптації. З віком спостерігається тенденція до зменшення низького рівня та збільшення високого рівня психологічного благополуччя, що може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, розвитком механізмів подолання стресу та зміною пріоритетів.

Таблиця 3.15

Рівні психологічного благополуччя у осіб, які проживають в Україні та за кордоном

Шкала	Рівні	Місце проживання	
		Україна	Закордон
Індекс благополуччя BOO3-5	Низький	52,1%	53,00%
	Середній	38,3%	47,1%
	Високий	9,6%	0
Загальна кількість осіб		94	17

Рівні психологічного благополуччя у осіб, які проживають в Україні та за кордоном



Результати дослідження вказують на те, що: відсоток осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя є майже однаковим в обох групах: 53% серед тих, хто проживає за кордоном, та 52,1% серед тих, хто проживає в Україні. Це свідчить про те, що обидві групи відчують значний психологічний дискомфорт. Водночас, серед осіб, які проживають за кордоном, частка осіб із середнім рівнем психологічного благополуччя є вищою (47,1%), ніж серед тих, хто проживає в Україні. Проте, найбільш суттєвою відмінністю є повна відсутність осіб з високим рівнем психологічного благополуччя серед тих, хто проживає за кордоном. Це може вказувати на те, що, незважаючи на можливе покращення психологічного

стану з часом, досягнення високого рівня благополуччя для багатьох людей, які перебувають за кордоном, є складним завданням.

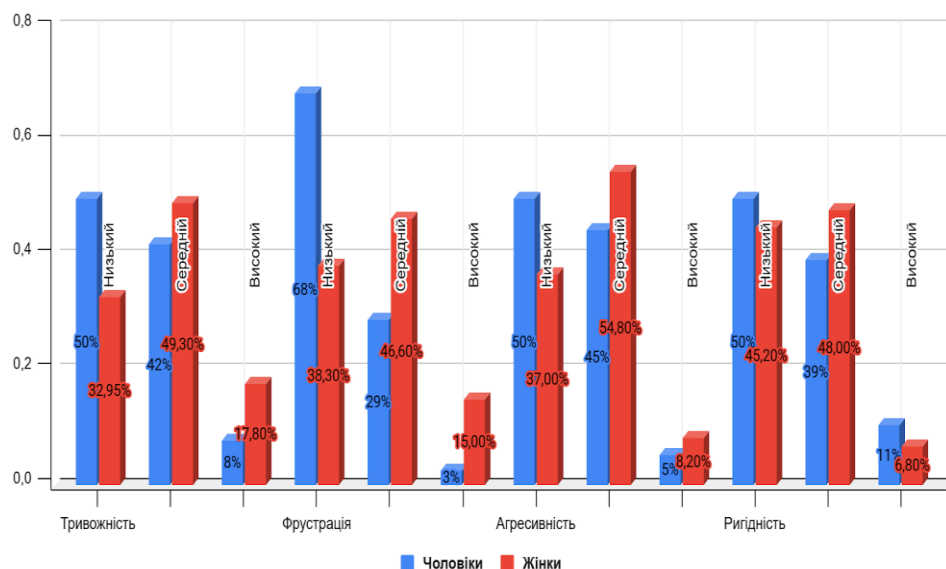
3.6. Результати емпіричного дослідження самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (Г. Айзенка)

Таблиця 3.16

Рівні тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності у чоловіків та жінок

Шкала	Рівні	Стать	
		Чоловіки	Жінки
Тривожність	Низький	50%	32,95%
	Середній	42,1%	49,3%
	Високий	7,9%	17,8%
Фрустрація	Низький	68,4%	38,3%
	Середній	29%	46,6%
	Високий	2,6%	15%
Агресивність	Низький	50%	37%
	Середній	44,7%	54,8%
	Високий	5,3%	8,2%
Ригідність	Низький	50%	45,2%
	Середній	39,4%	48%
	Високий	10,5%	6,8%
Загальна кількість осіб		38	73

Рівні тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності у чоловіків та жінок



Результати дослідження вказують на те, що:

- чоловіки демонструють значно вищий рівень низької тривожності (50%), ніж жінки (32,95%). Проте, жінки мають більший відсоток осіб із високим рівнем тривожності (17,8%), ніж чоловіки (7,9%);
- чоловіки мають значно вищий рівень низької фрустрації (68,4%), ніж жінки (38,3%). Жінки, навпаки, мають більший відсоток осіб із високим рівнем фрустрації (15%), ніж чоловіки (2,6%);
- чоловіки мають трохи вищий рівень низької агресивності (50%), ніж жінки (37%). Проте, жінки мають більший відсоток осіб із середнім рівнем агресивності (54,8%), ніж чоловіки (44,7%). Відсоток осіб із високим рівнем агресивності є майже однаковим в обох групах;
- чоловіки мають трохи вищий рівень низької ригідності (50%), ніж жінки (45,2%). Жінки мають більший відсоток осіб із середнім рівнем ригідності (48%), ніж чоловіки (39,4%). Відсоток осіб із високим рівнем ригідності є трохи вищим у чоловіків (10,5%), ніж у жінок (6,8%).

Згідно з результатами дослідження, спостерігаються чіткі гендерні відмінності у рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Чоловіки, як правило, характеризуються нижчими рівнями тривожності та фрустрації, а також меншою схильністю до агресивності та ригідності. Жінки, навпаки, більш схильні до переживання тривожності та фрустрації, а також демонструють більшу ригідність та агресивність, але переважно на середньому рівні.

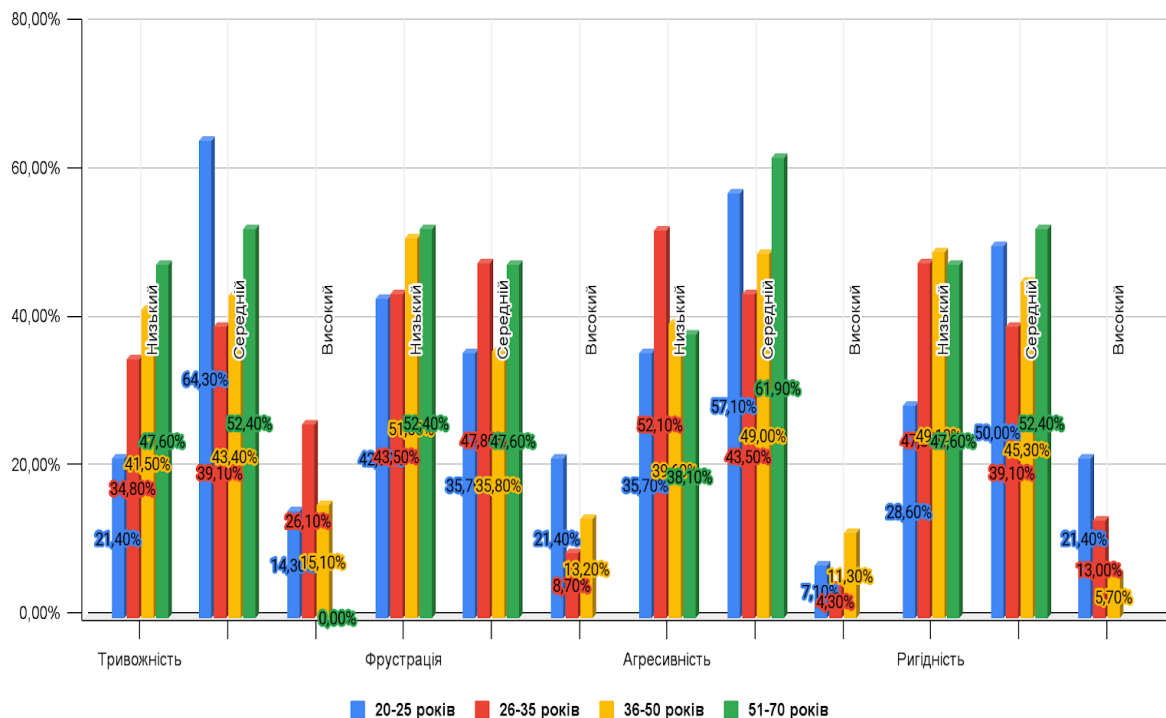
Таблиця 3.17

Рівні тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності у різних вікових групах

Шкала	Рівні	Вік			
		20-25 років	26-35 років	36-50 років	51-70 років
Тривожність	Низький	21,4%	34,8%	41,5%	47,6%
	Середній	64,3%	39,1%	43,4%	52,4%
	Високий	14,3%	26,1%	15,1%	0
Фрустрація	Низький	42,9%	43,5%	51%	52,4%
	Середній	35,7%	47,8%	35,8%	47,6%

	Високий	21,4%	8,7%	13,2%	0
Агресивність	Низький	35,7%	52,1%	39,6%	38,1%
	Середній	57,1%	43,5%	49%	61,9%
	Високий	7,1%	4,3%	11,3%	0
Ригідність	Низький	28,6%	47,8%	49,1%	47,6%
	Середній	50%	39,1%	45,3%	52,4%
	Високий	21,4%	13%	5,7%	0
Загальна кількість осіб		14	23	53	21

Рівні тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності у різних вікових групах



Результати дослідження вказують на те, що:

Тривожність:

- у групі **20-25 років** спостерігається найнижчий рівень низької тривожності (21,4%) та відносно високий рівень високої тривожності (14,3%);
- у групі **26-35 років** відсоток осіб з низьким рівнем тривожності зростає (34,8%), але також зростає і відсоток осіб з високим рівнем (26,1%);
- у групі **36-50 років** відсоток осіб з низьким рівнем тривожності збільшується (41,5%), а відсоток осіб з високим рівнем зменшується (15,1%);
- у групі **51-70 років** спостерігається найвищий рівень низької тривожності (47,6%) та відсутність осіб з високим рівнем.

Фрустрація

- у групі **20-25 років** спостерігається відносно низький рівень низької фрустрації (42,9%) та високий рівень високої фрустрації (21,4%);
- у групі **26-35 років** відсоток осіб з низьким рівнем фрустрації зростає (43,5%), але відсоток осіб з високим рівнем зменшується (8,7%);
- у групі **36-50 років** відсоток осіб з низьким рівнем фрустрації збільшується (51%), а відсоток осіб з високим рівнем залишається відносно стабільним (13,2%);
- у групі **51-70 років** спостерігається найвищий рівень низької фрустрації (52,4%) та відсутність осіб з високим рівнем.

Агресивність:

- у групі **20-25 років** спостерігається відносно низький рівень низької агресивності (35,7%) та високий рівень середньої агресивності (57,1%);
- у групі **26-35 років** відсоток осіб з низьким рівнем агресивності зростає (52,1%), а відсоток осіб із середнім рівнем зменшується (43,5%);
- у групі **36-50 років** відсоток осіб з низьким рівнем агресивності знову зменшується (39,6%), а відсоток осіб із середнім рівнем збільшується (49%);
- у групі **51-70 років** спостерігається найвищий рівень середньої агресивності (61,9%) та відсутність осіб з високим рівнем.

Ригідність:

- у групі **20-25 років** спостерігається найнижчий рівень низької ригідності (28,6%) та відносно високий рівень високої ригідності (21,4%);
- у групі **26-35 років** відсоток осіб з низьким рівнем ригідності зростає (47,8%), а відсоток осіб з високим рівнем зменшується (13%);
- у групі **36-50 років** відсоток осіб з низьким рівнем ригідності залишається відносно стабільним (49,1%), а відсоток осіб з високим рівнем зменшується (5,7%);

- у групі **51-70 років** спостерігається найвищий рівень середньої ригідності (52,4%) та відсутність осіб з високим рівнем.

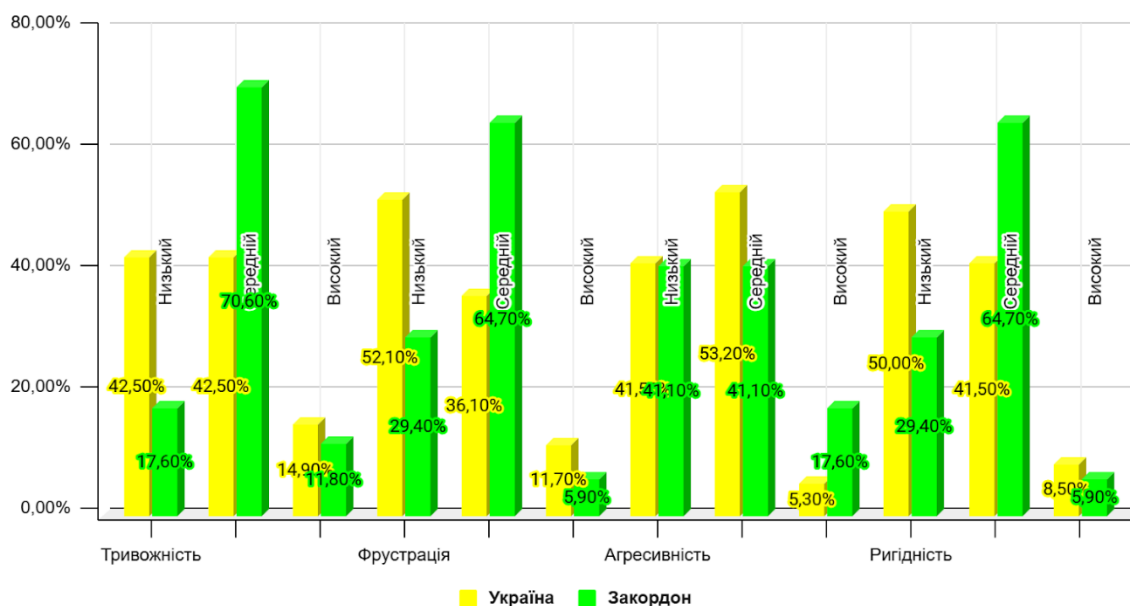
Дослідження виявило певні вікові відмінності у рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Група 20-25 років характеризується найвищим рівнем тривожності, фрустрації та ригідності, а також низьким рівнем низької агресивності. У групі 26-35 років спостерігається зменшення рівня тривожності, фрустрації та ригідності, а також збільшення рівня низької агресивності. Група 36-50 років характеризується подальшим зменшенням рівня тривожності, фрустрації та ригідності, а також збільшенням рівня низької агресивності. У групі 51-70 років спостерігається найнижчий рівень тривожності та фрустрації, а також найвищий рівень середньої агресивності та ригідності.

Таблиця 3.18

Рівні тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності у осіб, які проживають в Україні та за кордоном

Шкала	Рівні	Місце проживання	
		Україна	Закордон
Тривожність	Низький	42,5%	17,6%
	Середній	42,5%	70,6%
	Високий	14,9%	11,8%
Фрустрація	Низький	52,1%	29,4%
	Середній	36,1%	64,7%
	Високий	11,7%	5,9%
Агресивність	Низький	41,5%	41,1%
	Середній	53,2%	41,1%
	Високий	5,3%	17,6%
Ригідність	Низький	50%	29,4%
	Середній	41,5%	64,7%
	Високий	8,5%	5,9%
Загальна кількість осіб		94	17

Рівні тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності у осіб, які проживають в Україні та за кордоном



Результати дослідження вказують на те, що: особи, які проживають в Україні, мають значно вищий рівень низької **тривожності** (42,5%), ніж ті, хто проживає за кордоном (17,6%). Натомість, серед осіб, які проживають за кордоном, переважає середній рівень тривожності (70,6%). Відсоток осіб з високим рівнем тривожності є майже однаковим в обох групах.

Щодо **фрустрації** то особи, які проживають в Україні, мають значно вищий рівень низької фрустрації (52,1%), ніж ті, хто проживає за кордоном (29,4%). Натомість, серед осіб, які проживають за кордоном, переважає середній рівень фрустрації (64,7%). Відсоток осіб з високим рівнем фрустрації є вищим в Україні (11,7%), ніж за кордоном (5,9%).

Стосовно **агресивності** то рівень низької агресивності є майже однаковим в обох групах. Проте, серед осіб, які проживають за кордоном, значно вищий рівень високої агресивності (17,6%), ніж в Україні (5,3%).

Щодо **ригідності** то особи, які проживають в Україні, мають значно вищий рівень низької ригідності (50%), ніж ті, хто проживає за кордоном (29,4%). Натомість, серед осіб, які проживають за кордоном, переважає середній рівень ригідності (64,7%). Відсоток осіб з високим рівнем ригідності є майже однаковим в обох групах.

Отже, дослідження виявило певні відмінності у рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед осіб, які проживають в Україні та за кордоном. Так, у осіб, які проживають в Україні переважає низький рівень тривожності, тоді як у осіб, які проживають за кордоном переважає середній рівень. У осіб, які проживають в Україні переважає низький рівень фрустрації, тоді як тоді як у осіб, які проживають за кордоном переважає середній рівень. Слід відмітити, що рівень низької агресивності є майже однаковим в обох групах, проте за кордоном спостерігається значно вищий рівень високої агресивності.

У осіб, які проживають в Україні переважає низький рівень ригідності, тоді як у осіб, які проживають за кордоном переважає середній рівень.

Можна припустити, що переїзд за кордон може супроводжуватися більшим стресом та психологічним дискомфортом, що проявляється у вищому рівні тривожності, фрустрації та агресивності. З іншого боку, можливість адаптуватися до нових умов може сприяти розвитку більшої гнучкості (меншій ригідності).

За результатами дослідження виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між певними особистісними характеристиками. У осіб, які проживають в Україні спостерігається зв'язок між прагненням до домінування та нетерпимістю до критики, а також між мстивістю та агресивністю. Зокрема, встановлено кореляцію між прагненням завжди мати останнє слово та нетерпимістю до критики ($r = 0,61$). Це означає, що люди, які наполягають на своєму, також дуже чутливо ставляться до будь-якої критики на свою адресу. Крім того, дослідження підтвердило кореляцію між мстивістю та агресивністю ($r = 0,61$). Люди, схильні до помсти, часто проявляють агресивну поведінку.

У осіб, які проживають за кордоном спостерігається зв'язок між чутливістю до змін у режимі та емоційною вразливістю. Було виявлено кореляцію між чутливістю до змін у звичному режимі та емоційною вразливістю ($r = 0,67$). Люди, які важко переносять будь-які відхилення від

свого звичного розпорядку дня, також схильні до емоційних переживань та болісно реагують на неприємності.

3.7. Результати емпіричного дослідження стійкості до стресу (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова)

Таблиця 3.19

Рівень стійкості до стресу у жінок та чоловіків			
Шкала	Рівні	Стать	
		Чоловіки	Жінки
Стійкість до стресу	Низький	7,9%	19,2%
	Середній	60,5%	74%
	Високий	31,6%	6,8%
Загальна кількість осіб		38	73



Результати дослідження вказують на те, що: жінки мають більший відсоток (19,2%) низького рівня стійкості до стресу порівняно з чоловіками (7,9%). Чоловіки мають значно більший відсоток (31,6%) високого рівня стійкості до стресу, ніж жінки (6,8%). Частка осіб із середнім рівнем є вищою серед жінок (74%), ніж серед чоловіків (60,5%).

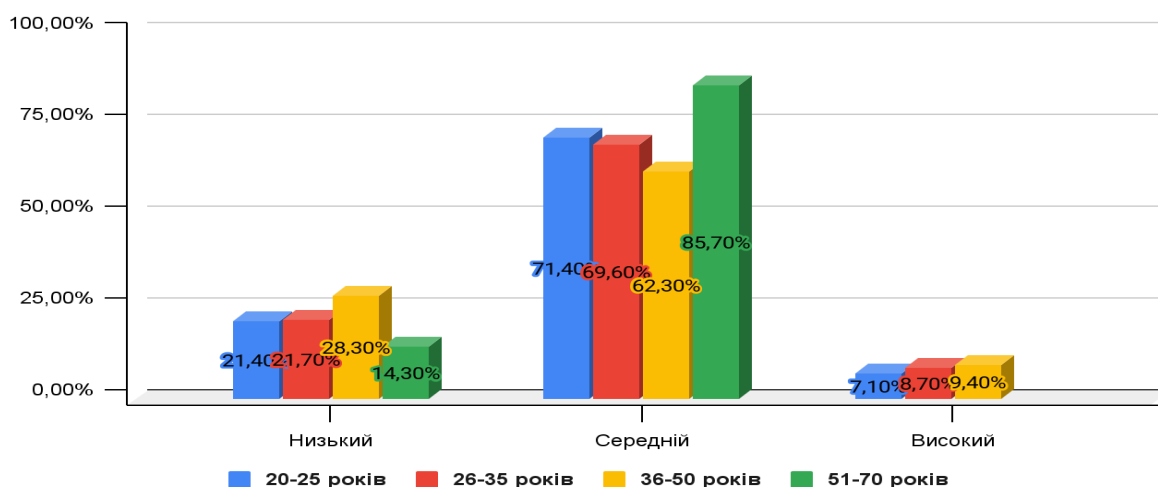
Отже як бачимо, є гендерні відмінності у рівні стійкості до стресу. Чоловіки демонструють більшу стійкість до стресу, ніж жінки, про що свідчить значно вищий відсоток осіб з високим рівнем стійкості. Жінки, навпаки, частіше мають низький рівень стійкості до стресу.

Таблиця 3.20

Рівень стійкості до стресу у різних вікових групах

Шкала	Рівні	Вік			
		20-25 років	26-35 років	36-50 років	51-70 років
Стійкість до стресу	Низький	21,4%	21,7%	28,3%	14,3%
	Середній	71,4%	69,6%	62,3%	85,7%
	Високий	7,1%	8,7%	9,4%	0
Загальна кількість осіб		14	23	53	21

Рівень стійкості до стресу у різних вікових групах



Результати дослідження вказують на те, що:

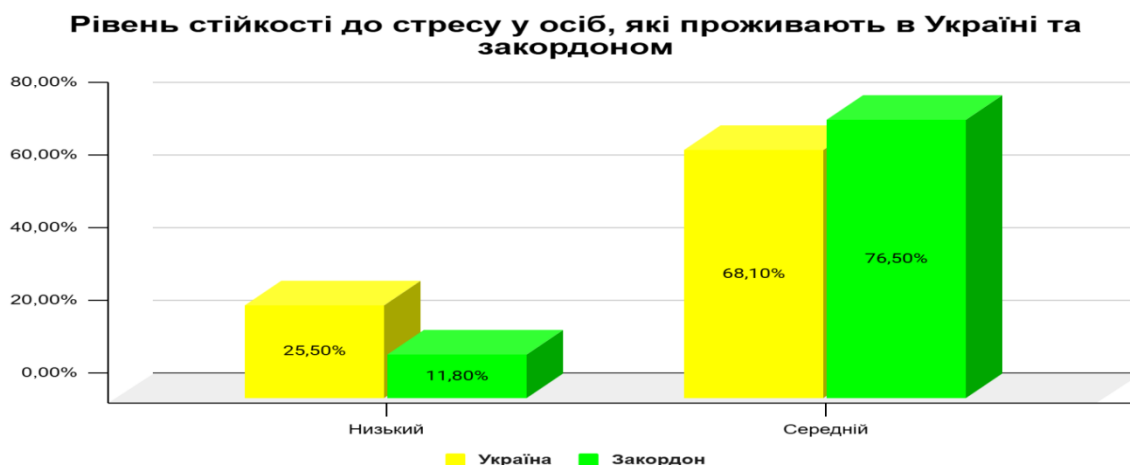
- у групі **20-25 років** спостерігається відносно високий відсоток осіб з низьким рівнем стійкості до стресу (21,4%) та низький відсоток осіб з високим рівнем (7,1%);
- у групі **26-35 років** ситуація майже ідентична попередній. Відсоток осіб з низьким рівнем стійкості до стресу трохи зріс (21,7%), так само як і відсоток осіб з високим рівнем (8,7%);
- у групі **36-50 років** спостерігається зростання відсотка осіб з низьким рівнем стійкості до стресу (28,3%) та незначне збільшення частки осіб з високим рівнем (9,4%);
- у групі **51-70 років** спостерігається значне зменшення відсотка осіб з низьким рівнем стійкості до стресу (14,3%) та повна відсутність осіб з високим рівнем.

Із зазначеного вбачається, що рівень стійкості до стресу змінюється залежно від віку. Найбільш вразливою є група 20-25 років, яка переживає період становлення та адаптації. З віком спостерігається тенденція до зменшення низького рівня стійкості до стресу, що може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, розвитком механізмів подолання стресу та зміною пріоритетів.

Таблиця 3.21

Рівень стійкості до стресу у осіб, які проживають в Україні та за кордоном

Шкала	Рівні	Місце проживання	
		Україна	Закордон
Стійкість до стресу	Низький	25,5%	11,8%
	Середній	68,1%	76,5%
	Високий	6,4%	11,8%
Загальна кількість осіб		94	17



Результати дослідження вказують на те, що в осіб, які проживають в Україні низький рівень стійкості до стресу є вищий (25,5%), ніж в осіб, які проживають за кордоном (11,8%). Крім того, у осіб, які проживають за кордоном високий рівень стійкості до стресу вищий (11,8%), ніж в осіб, які проживають в Україні (6,4%). Частка осіб із середнім рівнем є майже однаковою в обох групах.

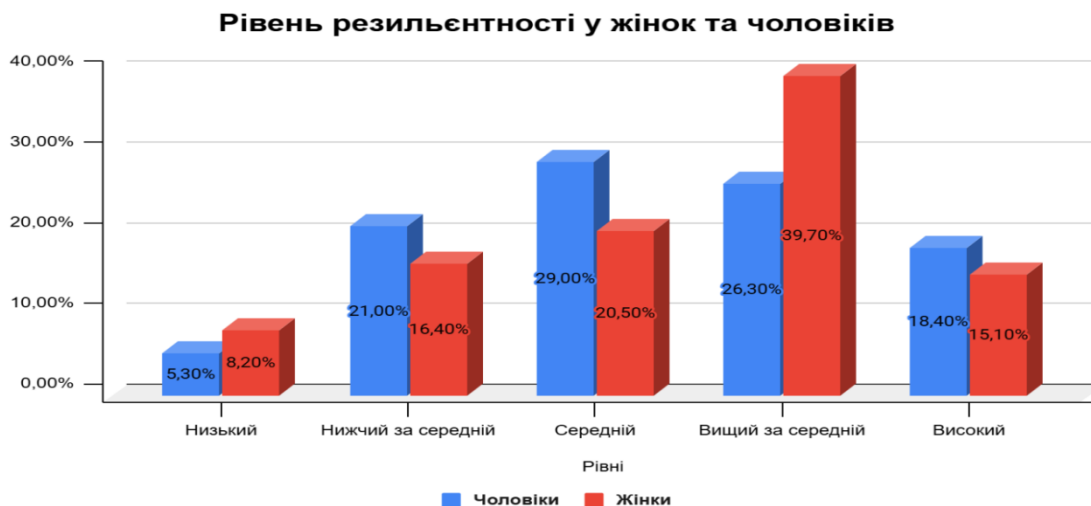
Отже, як бачимо в Україні спостерігається більший відсоток осіб з низьким рівнем стійкості до стресу, тоді як за кордоном - більший відсоток осіб з високим рівнем стійкості до стресу.

3.8. Результати емпіричного дослідження за шкалою резильєнтності (CD-RISC-10) (З. О. Кіресвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірон)

Таблиця 3.22

Рівень резильєнтності у жінок та чоловіків

Шкала	Рівні	Стать	
		Чоловіки	Жінки
Резильєнтність (CD-RISC-10)	Низький	5,3%	8,2%
	Нижчий за середній	21,00%	16,4%
	Середній	29%	20,5%
	Вищий за середній	26,3%	39,7%
	Високий	18,4%	15,1%
Загальна кількість осіб		38	73



Результати дослідження вказують на те, що: жінки мають трохи вищий відсоток (8,2%) «*низького рівня*» резильєнтності порівняно з чоловіками (5,3%).

Також, жінки мають значно більший відсоток (39,7%) рівня вищого за середній, ніж чоловіки (26,3%). Водночас, чоловіки мають більший відсоток (21%) рівень «*нижчий за середній*», ніж жінки (16,4%). Також чоловіки мають

більший відсоток (29%) «середнього рівня» резильєнтності, ніж жінки (20,5%). Крім цього, чоловіки мають трохи більший відсоток (18,4%) *високого рівня* резильєнтності, ніж жінки (15,1%).

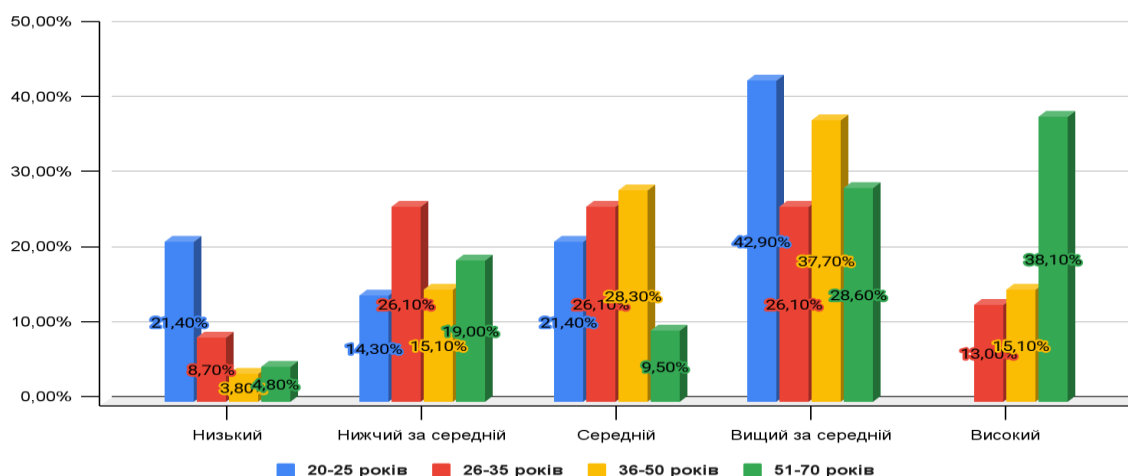
Дослідження виявило певні гендерні відмінності у рівнях резильєнтності. Так, чоловіки демонструють більшу концентрацію на низькому та середньому рівнях, тоді як жінки мають більшу концентрацію на рівнях вище середнього. Хоча відсоток жінок з високим рівнем резильєнтності є трохи нижчим, ніж у чоловіків, значно більша частка жінок має рівень вищий за середній, що свідчить про їхню здатність успішно долати життєві труднощі та адаптуватися до змін.

Таблиця 3.23

Рівень резильєнтності у різних вікових групах

Шкала	Рівні	Вік			
		20-25 років	26-35 років	36-50 років	51-70 років
Резильєнтність (CD-RISC-10)	Низький	21,4%	8,7%	3,8%	4,8%
	Нижчий за середній	14,3%	26,1%	15,1%	19%
	Середній	21,4%	26,1%	28,3 %	9,5%
	Вищий за середній	42,9%	26,1%	37,7%	28,6%
	Високий	0	13%	15,1%	38,1%
Загальна кількість осіб		14	23	53	21

Рівень резильєнтності у різних вікових групах



Результати дослідження вказують на те, що:

- у групі 20-25 років спостерігається найвищий відсоток осіб з низьким рівнем резильєнтності (21,4%) та повна відсутність осіб з високим рівнем. Найбільша частка осіб (42,9%) має рівень вищий за середній, що може свідчити про активне формування психологічної стійкості у цьому віці;
- у групі **26-35 років** спостерігається зменшення відсотка осіб з низьким рівнем резильєнтності (8,7%) та збільшення частки осіб з високим рівнем (13%). Проте, більшість осіб (26,1%) мають рівень нижчий за середній, середній та вищий за середній, що свідчить про різноманітність шляхів розвитку психологічної стійкості у цьому віці;
- у групі **36-50 років** спостерігається найнижчий відсоток осіб з низьким рівнем резильєнтності (3,8%) та значний відсоток осіб з високим рівнем (15,1%). Більшість осіб (37,7%) має рівень вищий за середній, що свідчить про накопичення досвіду подолання труднощів та формування стійкої психологічної позиції у цьому віці.
- у групі **51-70 років** спостерігається низький відсоток осіб з низьким рівнем резильєнтності (4,8%) та найвищий відсоток осіб з високим рівнем (38,1%). Значна частина осіб (28,6%) має рівень вищий за середній, тоді як частка осіб із середнім рівнем є найнижчою (9,5%). Це може свідчити про успішне подолання життєвих криз та формування високого рівня психологічної стійкості у зрілому віці.

Отже, як бачимо рівень резильєнтності може змінюватися залежно від віку. Найбільш вразливою є група 20-25 років, яка переживає період становлення та адаптації. З віком спостерігається тенденція до зменшення низького рівня та збільшення високого рівня резильєнтності, що може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, розвитком механізмів подолання стресу та зміною пріоритетів.

За результатами дослідження встановлено, що в групі 26-35 років прослідковується кореляція між здатністю зберігати концентрацію та ясність думки під тиском та умінням справлятися з болючими почуттями, такими як

смуток, страх і гнів» ($r = 0,75$). Також кореляція між здатністю бачити позитив у складних ситуаціях та умінням справлятися з неприємностями ($r = 0,82$).

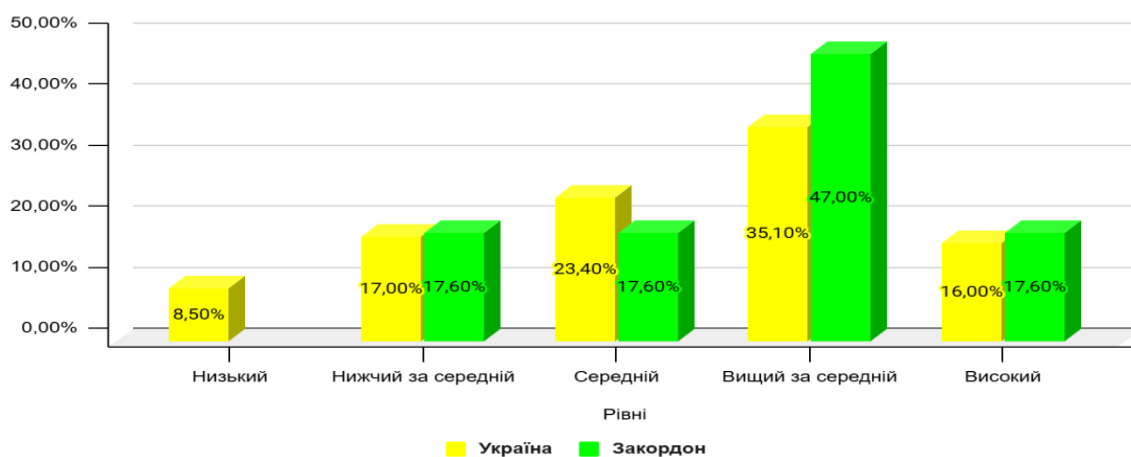
У групі 36-50 встановлена кореляція між здатністю пристосовуватися до змін та здатністю долати будь-які труднощі ($r = 0,68$). Тобто, люди, які легко адаптуються, також впевнені у своїй здатності долати будь-які життєві випробування. Також кореляція між відчуттям себе сильною людиною у вирішенні життєвих труднощів та здатністю справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів» ($r = 0,67$).

Таблиця 3.24

Рівень резильєнтності у осіб, які проживають в Україні та за кордоном

Шкала	Рівні	Місце проживання	
		Україна	Закордон
Резильєнтність (CD-RISC-10)	Низький	8,5%	0
	Нижчий за середній	17%	17,6%
	Середній	23,4%	17,6%
	Вищий за середній	35,1%	47%
	Високий	16%	17,6%
Загальна кількість осіб		94	17

Рівень резильєнтності у осіб, які проживають в Україні та за кордоном



Результати дослідження вказують на те, що: серед осіб, які проживають в Україні, відсоток з *низьким рівнем резильєнтності* є вищим (8,5%), ніж серед осіб, які проживають за кордоном (0%). Відсоток осіб з *рівнем нижчим за*

середній є майже однаковим в обох групах (17% в Україні та 17,6% за кордоном). Серед осіб, які проживають в Україні, відсоток з *середнім рівнем резильєнтності* є вищим (23,4%), ніж серед осіб, які проживають за кордоном (17,6%). Серед осіб, які проживають за кордоном, відсоток з *рівнем вищим за середній* є значно вищим (47%), ніж в Україні (35,1%). Відсоток осіб з *високим рівнем резильєнтності* є майже однаковим в обох групах.

Дослідження показує, що місце проживання впливає на рівень психологічної стійкості. Люди, які живуть за кордоном, мають тенденцію до більш високого рівня резильєнтності, тоді як в Україні спостерігається більша концентрація на середніх рівнях. Відсутність низького рівня резильєнтності серед осіб, які проживають за кордоном, може свідчити про те, що для успішного переїзду та адаптації до нових умов потрібен певний рівень психологічної стійкості.

Також, результати дослідження свідчать про те, що в осіб, які проживають в Україні спостерігається зв'язок між вірою у власне зростання, емоційною регуляцією та оптимізмом. Встановлено кореляції між відчуттям, що людина стає сильнішою, долаючи стрес, та здатністю справлятися з неприємними емоціями, такими як смуток, страх і гнів ($r = 0,75$). Це означає, що люди, які вірять у свій потенціал зростання після стресу, також краще вміють регулювати свої емоції. Крім того встановлено кореляцію між відчуттям себе сильною людиною у вирішенні життєвих труднощів та здатністю справлятися з неприємними емоціями ($r = 0,74$). Тобто, впевненість у власних силах сприяє емоційній регуляції. Існує кореляція між здатністю бачити позитив у складних ситуаціях та відчуттям себе сильною людиною ($r = 0,82$). Оптимістичний погляд на проблеми підсилює впевненість у власних силах.

У осіб, які проживають за кордоном ключовим фактором резильєнтності є здатність адаптуватися до змін та відновлюватися після негараздів. Встановлено кореляцію між здатністю пристосовуватися до змін та здатністю відновлюватися після хвороб чи інших негараздів ($r = 0,80$). Тобто, люди, які

легко адаптуються до нових умов, також мають високий потенціал відновлення після криз.

3.9. Практичні рекомендації щодо збереження та покращення відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах нестабільності (політичної та економічної)

В умовах нестабільності (політичної та економічної) відчуття психологічне благополуччя відіграє значущу роль, оскільки є цінним ресурсом для подолання стресу, тривожності та інших негативних емоційних станів. Його збереження та підтримка сприяє адаптації до змін, зміцненню психологічного здоров'я, покращенню якості життя та створює умови для особистісного зростання навіть у складних обставинах.

Долаючи труднощі в нестабільних умовах, людині значно легше зберігати стійкість, якщо вона позитивно сприймає зміни, дотримується оптимістичного погляду на життя, а також цінує себе, свій внутрішній світ і власні емоційні переживання. У цьому контексті відчуття психологічного благополуччя набуває особливої важливості.

Як слушно зауважує К. Рифф, психологічне благополуччя є важливою опорою, котра допомагає людині долати життєві труднощі [6].

В умовах нестабільності, коли навколишнє середовище змінюється швидко і непередбачувано, важливість відчуття психологічного благополуччя стає особливо очевидним. Воно допомагає зберігати позитивні установки та ефективно взаємодіяти з іншими, що, у свою чергу, зміцнює соціальні зв'язки і створює підтримку.

Крім того, відчуття психологічне благополуччя сприяє особистісному зростанню. Коли людина відчуває внутрішню гармонію, вона готова до розвитку, прагне здобувати нові знання та навички. Це дозволяє адаптуватися до різних змін, зокрема до тих, що стосуються роботи, міжособистісних стосунків або здоров'я. Впевненість у собі, почуття власної гідності, цінності

та здатність самостійно приймати рішення зміцнюють здатність долати труднощі та розвивати свої сильні сторони.

Не менш важливим є й той факт, що психологічне благополуччя людини позитивно впливає на оточення. Люди з гармонійним внутрішнім станом схильні бути підтримкою для близьких і колег, що створює позитивну атмосферу навколо. Вони здатні проявляти розуміння, співчуття й готовність допомогти, що робить їх джерелом підтримки й для інших. Таким чином, психологічне благополуччя стає не лише особистісною перевагою, але й суспільною цінністю, яка зміцнює соціальні зв'язки та сприяє загальному добробуту. Відтак, можна сказати, що психологічне благополуччя – це більше, ніж особистий комфорт. Це основа, яка дозволяє людині зберігати цілісність і стійкість перед життєвими випробуваннями, сприяє саморозвитку та гармонійним стосункам з іншими.

Основною умовою збереження та покращення психологічного благополуччя в умовах нестабільності є здатність бути гнучким, стійким, свідомим, піклуватися про себе та інших, підтримувати і допомагати один одному. Стратегії, які сприятимуть збереженню та покращенню психологічного благополуччя в умовах нестабільності, включають:

1) *усвідомлення своїх емоцій, думок та переконання, що сприятиме глибшому розумінню себе та власних реакцій на зовнішні впливи.*

Цей процес передбачає глибоке занурення у свій внутрішній світ з метою ідентифікації та розуміння власних реакцій на зовнішні подразники. Усвідомлення емоцій включає здатність розпізнавати та називати свої почуття, відстежувати їх зміни протягом часу та розуміти причини їх виникнення. Важливо навчитися розрізняти первинні емоції (ті, що виникають безпосередньо у відповідь на подію) від вторинних (ті, що є реакцією на первинні емоції або думки про них). Наприклад, відчуття страху перед невідомістю, спричиненою політичною нестабільністю, є первинною емоцією, тоді як роздратування через власний страх є вторинною емоцією. Важливо

навчитися розрізняти факти від інтерпретацій, сумніватися у власних судженнях та шукати альтернативні точки зору.

Усвідомлення себе є важливим інструментом для розвитку психологічної гнучкості та адаптивності. Воно дозволяє людині краще розуміти свої потреби та цінності, приймати обґрунтовані рішення та ефективно справлятися зі стресом. В умовах нестабільності, коли зовнішні обставини постійно змінюються, усвідомлення себе допомагає зберігати внутрішню опору та знаходити ресурси для подолання труднощів. Практика усвідомлення може включати різні методи, такі як ведення щоденника емоцій, медитація, вправи на розвиток уважності.

Ефективним для підвищення відчуття психологічного благополуччя є участь у соціально-психологічних тренінгах, які спрямовані на:

- оволодіння методами діагностики суб'єктивних станів і особистісних якостей, що складають «силу особистості» та її життєстійкості, є ресурсами для подолання стресових ситуацій в житті, побудови успішної стратегії життя;
- сприяння розвитку особистісних якостей, актуальних для досягнення психологічного благополуччя і соціального добробуту: оптимізму, здатності до емоційної саморегуляції, впевненості в собі
- «оновлення емоцій», що має на меті роботу з тими аспектами життя, якими учасники тренінгу задоволені. Головними напрямками психологічної роботи на цій стадії є: розвиток позитивного мислення і пам'яті, навичок отримання насолоди від життя (оптимізм, смакування, залученість), навичок позитивної комунікації [40, с. 166].

2) *сприйняття кризи не як нездоланної проблеми, а як можливість для нових викликів.*

Замість того щоб зосереджуватися на негативних аспектах кризи, варто спрямувати увагу на можливості, які вона може відкрити. Криза може виступати каталізатором змін, спонукати до пошуку нових шляхів розвитку та допомагати розкривати прихований потенціал, про який людина раніше навіть не здогадувалася.

Важливо усвідомити, що криза – це не лише втрати, а й нові перспективи. У складних обставинах людина може відкрити в собі силу, креативність і здатність до адаптації. Вона може стати поштовхом для переосмислення цінностей, перегляду життєвих пріоритетів і прийняття важливих рішень. Навчитися бачити в кризі не тільки загрозу, а й можливість стати сильнішими, мудрішими та успішнішими – ключ до ефективного подолання труднощів.

Для цього необхідно розвивати психологічну гнучкість, оптимізм та віру у власні сили. Дуже корисно ставити перед собою реалістичні цілі, розбиваючи їх на невеликі кроки, що допоможе зменшити відчуття безвиході.

Ефективним для підвищення відчуття психологічного благополуччя є участь у тренінгу особистісного зростання.

3) сприйняття того факту, що зміни є невід’ємною частиною життя (прийняття змін дозволяє нам зберегти спокій і зосередитися на пошуку рішень).

Усвідомлення неминучості змін та їх інтеграція як невід’ємної складової життєвого шляху є ключовим аспектом психологічної стійкості, особливо в періоди турбулентності та невизначеності. Зміни можуть викликати відчуття втрати контролю, страху та тривоги, особливо коли вони відбуваються раптово та непередбачувано. Проте, визнання того факту, що зміни є природним та постійним процесом, дозволяє зменшити опір та зосередитися на адаптації та пошуку конструктивних рішень. Психологічна гнучкість, що базується на прийнятті змін, сприяє збереженню емоційного балансу та зменшенню стресу, оскільки людина перестає боротися з неминучим та спрямовує свою енергію на пошук шляхів подолання викликів, що виникають.

Практика прийняття змін включає розвиток когнітивної гнучкості — здатності переосмислювати ситуацію, розглядати її з різних точок зору та шукати альтернативні способи дій.

Навіть у складних обставинах завжди можна знайти щось позитивне. Тому важливо навчитися помічати та цінувати такі моменти. Один із

ефективних способів змістити увагу на позитивні аспекти життя — вести щоденник вдячності, де щодня записувати кілька речей, за які ви відчуваєте вдячність. Така практика сприяє формуванню більш оптимістичного світогляду та покращенню емоційного стану. Також потрібно навчитися відпускати минуле, концентруючись на теперішньому та майбутньому. Це не означає ігнорувати або заперечувати свої емоції, а скоріше усвідомлювати їх та приймати як частину досвіду. Прийняття змін також передбачає розвиток навичок саморегуляції, тобто здатності керувати своїми емоціями та поведінкою у складних ситуаціях. Важливо навчитися зберігати спокій та зосередженість, навіть коли все навколо змінюється.

4) розвиток навичок саморегуляції, таких як управління стресом і здатність до критичного мислення, що дозволить ефективніше справлятися з емоційними труднощами.

Перш за все, важливо навчитися виражати свої емоції та озвучувати як власний стан, так і стан іншої людини. Коли ми говоримо про свої почуття, то визнаємо їх і приймаємо, що сприяє зниженню внутрішнього напруження. До того ж, цей процес активує лобову кору головного мозку, яка відповідає за раціональне мислення та мовлення. Завдяки цьому емоційне збудження поступово знижується, а людина стає більш усвідомленою та здатною контролювати свій стан. Регулярне проговорення емоцій допомагає не лише краще розуміти себе, а й вибудовувати глибші стосунки з оточенням. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту, підвищує стресостійкість і дозволяє ефективніше справлятися з викликами, які постають у житті. Опанування навички вербалізації емоцій може стати важливим інструментом саморегуляції, що допомагає зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях.

Варто фіксувати свої емоції протягом дня, аналізуючи їхні причини та власні реакції. Це сприятиме кращому розумінню емоційних патернів і тригерів. Крім того, важливо регулярно прислухатися до своїх фізичних

відчуттів, що дозволить своєчасно розпізнавати ознаки стресу або емоційного напруження.

Практики релаксації, усвідомленості та раціонального підходу до проблем сприяють формуванню психологічної стійкості, що дозволяє ефективніше долати труднощі та підтримувати високий рівень життєвої задоволеності.

Розвиток критичного мислення є не менш важливим для психологічного благополуччя в умовах нестабільності. Критичне мислення передбачає здатність людини аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність та об'єктивність, а також приймати обґрунтовані рішення на основі фактів та доказів. В умовах інформаційної війни та маніпуляцій критичне мислення допомагає людині не піддаватися впливу пропаганди, розрізняти фейки від правди та зберігати власну автономію. формування позитивного ставлення до себе (зміцнення впевненості у власних можливостях вирішувати проблеми та довіра до своїх інстинктів може сприяти підвищенню резильєнтності);

5) знаходження можливостей для розвитку та досягнення внутрішньої зрілості (люди часто відкривають нове в собі та помічають, що через подолання труднощів вони значно зросли як особистості).

Кризові періоди, хоча й наповнені викликами, водночас виступають каталізатором змін, що спонукає людину виходити за межі звичного та шукати нові способи адаптації. Саме в такі моменти особистість може виявити приховані ресурси та розкрити потенціал, про який раніше не здогадувалася. Долання труднощів, спричинених нестабільністю, не лише сприяє набуттю нових навичок і знань, а й допомагає глибше усвідомити власні цінності, пріоритети та можливості.

Варто зазначити, що особистісний розвиток у кризових ситуаціях не відбувається автоматично. Щоб криза стала поштовхом до зростання, необхідно зберігати відкритість до змін, бути готовим навчатися, адаптуватися та мати внутрішню мотивацію до самовдосконалення. Усвідомлення того, що складні обставини можуть стати трампліном для позитивних змін, допомагає

переосмислити труднощі та сприймати їх не лише як загрозу, а й як можливість для розвитку. Віра у власні сили та здатність подолати труднощі зміцнює самооцінку й упевненість у собі, що є важливими чинниками психологічного благополуччя.

Варто виходити за межі власної зони комфорту та відкривати для себе нові можливості. Насамперед, слід проаналізувати свої сильні та слабкі сторони й працювати над їх вдосконаленням. Регулярно ставте собі запитання: «Що я можу покращити?», «Чому ця ситуація викликала у мене емоційну реакцію?», «Які висновки я можу зробити?».

Потрібно практикувати позитивне мислення, зосереджуючись на можливостях, а не на труднощах. Важливо виробляти корисні звички, що сприятимуть особистісному розвитку, зокрема впроваджувати ранкові ритуали, планувати день та приділяти час самоосвіті.

6) розкриття свого потенціал, ставлення цілей й досягнення їх, зайняття справами, які надихають та приносять задоволення.

Розкриття потенціалу передбачає дослідження власних здібностей, талантів та інтересів. Важливо не боятися виходити за рамки звичного, експериментувати та пробувати себе в різних сферах діяльності. Постановка цілей допомагає структурувати діяльність, надає відчуття напрямку та мотивує до досягнень. Цілі повинні бути конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та обмеженими в часі. Досягнення навіть невеликих цілей сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах. Заняття справами, які надихають та приносять задоволення, є важливим джерелом позитивних емоцій та енергії. Це можуть бути хобі, творчість, спорт, волонтерство або будь-яка інша діяльність, яка приносить радість та задоволення. Важливо приділяти час цим заняттям, навіть якщо здається, що на це немає часу, оскільки вони є важливим ресурсом для підтримки психологічного благополуччя та профілактики стресу.

7) розвиток й підтримка здорових та гармонійних стосунків з родиною, друзями й колегами.

Міцні соціальні зв'язки забезпечують людині почуття приналежності, підтримки та емоційної близькості, що є важливими ресурсами для подолання стресу та тривоги. У важкі часи саме близькі люди можуть надати необхідну допомогу, підтримку та розуміння, допомогти зберегти оптимізм та віру у краще.

Розвиток та підтримка здорових стосунків потребує часу, зусиль та взаємності. Важливо навчитися слухати та чути інших людей, проявляти емпатію та підтримку, бути чесними та відвертими у спілкуванні. Важливо також вміти вирішувати конфлікти конструктивно, зберігаючи повагу до іншої людини. У складних ситуаціях важливо не боятися звертатися за допомогою та підтримкою до близьких людей, адже саме у єдності та підтримці ми знаходимо силу для подолання будь-яких труднощів.

Коли власних зусиль недостатньо для досягнення бажаного результату, варто звернутися по допомогу до психолога або психотерапевта. Досвідчений фахівець допоможе глибше усвідомити емоційні труднощі, розробити ефективні стратегії подолання стресу та покращити загальний психологічний стан.

Турбота про своє психологічне благополуччя є важливою складовою загального здоров'я та якості життя. Регулярне застосування рекомендацій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості, сприятиме покращенню емоційного стану та адаптації до викликів, пов'язаних із політичною та економічною нестабільністю.

Варто пам'ятати, що кожна людина унікальна, і методи, які ефективні для одних, можуть не підходити для інших. Тому важливо пробувати різні підходи та знаходити ті, що найбільше відповідають власним потребам і особливостям.

Висновки до розділу 3

Результати дослідження чітко демонструють, що політична та економічна нестабільність суттєво впливає на психоемоційний стан особистості та її загальне відчуття психологічного благополуччя. Простежується тісний взаємозв'язок між соціальним середовищем і

психологічним станом людини. Емпіричні дані свідчать про те, що відчуття психологічного благополуччя в умовах політичної та економічної нестабільності характеризується певними особливостями, які варіюються залежно від віку, статі та місця проживання (в Україні чи закордоном).

1. Гендерні особливості

В емоційній сфері спостерігаються відмінності рівня позитивного та негативного афекту в їх інтенсивності. Чоловіки частіше демонструють високий рівень позитивних емоцій, тоді як жінки – негативних. Це може свідчити про різні стратегії емоційної регуляції та більшу емоційну залученість жінок, що проявляється як у позитивних, так і в негативних переживаннях. У когнітивній сфері жінки частіше відчувають невдоволення собою та розчарування в житті, тоді як чоловіки демонструють низький рівень цих переживань. Це може бути пов'язано з більшою схильністю жінок до самоаналізу та рефлексії, тоді як чоловіки можуть обирати інші способи переживання негативних емоцій.

Рівень психологічного благополуччя також відрізняється: жінки мають значно вищий відсоток осіб з низьким рівнем, тоді як чоловіки – з високим. Ці дані свідчать про більшу вразливість жінок до негативного впливу нестабільності на психологічне благополуччя. Аналогічні тенденції спостерігаються і в рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Чоловіки, як правило, характеризуються нижчими рівнями цих показників, тоді як жінки більш схильні до їх переживання.

Стійкість до стресу та резильєнтність також мають гендерні відмінності. Чоловіки демонструють більшу стійкість до стресу, тоді як жінки частіше мають низький рівень цього показника. У рівнях резильєнтності спостерігається тенденція до більшої концентрації жінок на рівнях вище середнього, що свідчить про їхню здатність успішно долати життєві труднощі та адаптуватися до змін.

2. Вікові особливості:

В емоційній сфері наймолодша група (20-25 років) демонструє вищий рівень негативного афекту та нижчий рівень позитивного афекту, що може свідчити про більшу емоційну нестабільність та труднощі адаптації у цьому віці. Це може свідчити про відчуття невпевненості, страху перед майбутнім та труднощі у подоланні стресу, пов'язаного з нестабільністю.

Група 26-35 років характеризується відносною емоційною стабільністю, але також може відчувати певний рівень стресу. Відносна емоційна стабільність, характерна для цієї групи, може поєднуватися з періодичними відчуттями стресу та тривоги, пов'язаними з невизначеністю майбутнього та необхідністю адаптуватися до змін.

Особи віком 36-50 років демонструють найвищий рівень позитивного афекту, але також і високий рівень негативного афекту, що може бути пов'язано з більшою кількістю стресових факторів у цьому віці. Завдяки накопиченому життєвому досвіду та сформованій системі цінностей вони зазвичай мають вищу здатність до адаптації в умовах нестабільності. Високий рівень позитивного афекту може свідчити про оптимізм і впевненість у власних силах, тоді як значний рівень негативного афекту може бути пов'язаний із відповідальністю за сім'ю, професійну діяльність та фінансову стабільність.

Найстарша група (51-70 років) демонструє найвищий рівень позитивного афекту, що може свідчити про кращу здатність до регулювання емоцій та більшу життєву мудрість. Високий рівень позитивного афекту може свідчити про життєву мудрість, здатність цінувати моменти та менше залежати від зовнішніх обставин. Люди цього віку можуть відчувати себе більш спокійними та впевненими у своїх силах, що дозволяє їм зберігати оптимізм та позитивний настрій навіть в умовах нестабільності.

У когнітивній сфері група 26-35 років є найбільш вразливою з точки зору задоволеності життям. Група 36-50 років демонструє найвищий рівень задоволеності відносинами, але найменшу загальну задоволеність життям.

Група 51-70 років демонструє найвищий рівень задоволеності відносинами та загальної задоволеності життям.

Рівень психологічного благополуччя також залежить від віку. Група 20-25 років є найбільш вразливою, тоді як з віком спостерігається тенденція до зменшення низького рівня та збільшення високого рівня психологічного благополуччя. Аналогічні тенденції спостерігаються і в рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Це може бути пов'язано з пошуком місця в житті та невизначеністю майбутнього. Низька стійкість до стресу та психологічне благополуччя свідчать про недостатньо розвинені механізми подолання стресу. З віком (26-35, 36-50, 51-70 років) спостерігається тенденція до зменшення тривожності, фрустрації та ригідності, що пов'язано з накопиченням життєвого досвіду та розвитком механізмів подолання стресу.

3. *Місце проживання (в Україні чи закордоном)*

Особи, які проживають в Україні, демонструють вищий рівень середнього позитивного афекту та значно нижчий рівень високого негативного афекту порівняно з тими, хто перебуває за кордоном. Це може свідчити про більшу психологічну стійкість та адаптованість до умов, хоча й складних, але більш звичних. Особи, які проживають закордоном (зовнішньо переміщені особи), демонструють вищий рівень як низького позитивного афекту, так і високого негативного афекту. Це може бути пов'язано зі стресом, викликаним адаптацією до нового середовища, відірваністю від звичного оточення, соціальними та економічними труднощами, пов'язаними з перебуванням за кордоном.

Виявлено відмінності в когнітивних аспектах суб'єктивного благополуччя, зокрема у рівні невдоволеності собою та розчарування в житті. Найбільш помітна різниця спостерігається серед осіб, які проживають за кордоном (у зовнішньо переміщених осіб), оскільки вони частіше демонструють високий рівень невдоволеності. Це може бути зумовлено низкою факторів, зокрема адаптацією до нового середовища, розлукою з близькими, культурними відмінностями та труднощами з інтеграцією.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо збереження та покращення відчуття психологічного благополуччя в умовах нестабільності. Вони включають: усвідомлення своїх емоцій та переконань, сприйняття кризи як можливості для зростання, прийняття змін, розвиток саморегуляції, пошук можливостей для саморозвитку, розкриття потенціалу, підтримку здорових стосунків та звернення за професійною допомогою.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу глибше зрозуміти особливості психологічного благополуччя особистості та його відчуття з урахуванням вікових, гендерних і географічних факторів (проживання в Україні чи закордоном) в умовах сучасних викликів, зокрема політичної та економічної нестабільності. Аналіз наукових джерел та емпіричні дані, отримані під час дослідження, дозволили сформулювати такі загальні висновки:

1. Психологічне благополуччя це складний, багатовимірний конструкт, що включає суб'єктивне відчуття задоволеності життям, гармонію з собою та оточенням, наявність сенсу та мети, здатність до розвитку та самореалізації, а також ефективне функціонування в різних сферах життя. Цей конструкт є динамічним і формується під впливом низки факторів, зокрема особистісних якостей, соціального оточення, культурних норм та життєвих обставин.

2. У сучасній психології термін «відчуття» використовується для опису суб'єктивного досвіду людини, її внутрішнього стану та емоційної задоволеності життям. Узагальнення наукових підходів дозволяє зробити висновок, що відчуття психологічного благополуччя є складним, багатогранним та динамічним психічним процесом, який охоплює емоційний, когнітивний і діяльнісний компоненти. Це явище відображає суб'єктивний досвід людини, її внутрішній світ і ставлення до життя, спрямоване на досягнення гармонії, реалізації задумів і цілей, а також подолання життєвих викликів. Відчуття психологічного благополуччя є глибоко особистісним і емоційно насиченим процесом, що виникає природно, без примусу чи попередніх намірів, і включає ключові психічні функції, такі як пам'ять, увага, уява, мислення та емоції. Водночас, воно є продуктивним, оскільки сприяє змінам у свідомості, ціннісних орієнтирах та життєвих установках, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості та адаптацію до життєвих умов.

3. Формування психологічного благополуччя є результатом взаємодії суб'єктивних та об'єктивних чинників. До суб'єктивних чинників належать самооцінка, емоційна стабільність, рівень самосприйняття, локус контролю, наявність життєвих цілей, усвідомлення сенсу життя, мотивація до самореалізації та особистісного зростання. Об'єктивні чинники включають матеріальне становище, соціальне середовище, фізичні умови та демографічні особливості. Хоча середовище, у якому перебуває людина, відіграє важливу роль у її благополуччі, вирішальним фактором залишається особистісне сприйняття й інтерпретація обставин.

4. Політична та економічна нестабільність має значний негативний вплив на психоемоційний стан людини, підвищуючи рівень тривожності та знижуючи загальне відчуття благополуччя. Аналіз даних онлайн-опитування, проведеного на платформі Google Forms, підтвердив, що нестабільність (політична та економічна) спричиняє негативні зміни у психологічному стані населення.

Незважаючи на негативний вплив такої нестабільності більшість респондентів демонструють здатність до адаптації: 52,6% чоловіків і 69,5% жінок оцінили свою адаптивність до політичних змін як «середню», аналогічні показники щодо економічних змін склали 63,2% і 70,5% відповідно. Однак рівень задоволеності життям у таких умовах залишається низьким: 35,1% чоловіків та 63% жінок відзначили своє невдоволення життям.

5. Основними негативними факторами, що знижують якість життя у періоди політичної нестабільності, є суспільні конфлікти, посилення соціальної нерівності, обмеження прав людини, складність доступу до базових послуг, зниження рівня довіри між людьми та маніпуляція інформацією.

6. Економічна нестабільність, зокрема зростання інфляції, рівень безробіття, зниження доходів і посилення соціальної нерівності, сприяє зростанню соціальної напруги та конфліктів. Неможливість задовольнити базові потреби, боргові зобов'язання та невизначеність щодо майбутнього призводять до підвищеного рівня стресу та тривожності.

7. Саморегуляція та резильєнтність відіграють ключову роль у подоланні негативних наслідків нестабільності. Саморегуляція допомагає контролювати емоції, думки й поведінку, що є критично важливим для адаптації до складних обставин. Резильєнтність, як здатність зберігати психологічну стійкість перед труднощами, у поєднанні з навичками саморегуляції сприяє не лише подоланню викликів, але й стимулює особистісний розвиток.

8. Емпіричні дані підтвердили, що політична та економічна нестабільність знижують рівень задоволеності життям, підвищують тривожність, фрустрацію та агресивність, а також зменшують стійкість до стресу.

Гендерні відмінності у сприйнятті нестабільності свідчать, що жінки більш емоційно вразливі, частіше відчувають тривогу, фрустрацію та розчарування, тоді як чоловіки демонструють вищий рівень стійкості до стресу. Жінки частіше схильні до самоаналізу та рефлексії, що може підсилювати негативні емоційні переживання, однак водночас вони мають вищий рівень резильєнтності, що сприяє адаптації до змін.

Вікові відмінності у психологічному благополуччі вказують, що молодь (20–25 років) є найбільш вразливою групою, демонструючи високий рівень тривожності, фрустрації та низький рівень задоволеності життям. З віком спостерігається тенденція до зменшення негативних емоцій та покращення показників психологічного благополуччя та резильєнтності, що пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, розвитком механізмів подолання стресу та зміною пріоритетів.

Особи, що проживають за кордоном (зовнішньо переміщені особи), частіше відчувають негативні емоції, невдоволення собою та розчарування в житті, порівняно з тими, хто проживає в Україні. Це може бути пов'язано з труднощами адаптації до нового середовища, розлукою з близькими, культурними відмінностями та проблемами з інтеграцією через складнощі адаптації, розлуку з близькими та культурні відмінності. Водночас ті, хто залишився в Україні, демонструють вищу стійкість до стресу та позитивний афект, що свідчить про їхню адаптацію до складних, але звичних умов.

Таким чином, ми вважаємо, що мета нашого емпіричного дослідження досягнута, завдання нашого емпіричного дослідження виконані, гіпотеза нашого емпіричного дослідження підтверджена.

9. У результаті проведеного дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на збереження та покращення відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності. Наголошено на необхідності розвитку навичок самоусвідомлення, гнучкості та адаптивності. Рекомендується навчитися усвідомлювати власні емоції та реакції, сприймати кризу як можливість для зростання, а зміни – як невід'ємну частину життя. Важливо також розвивати навички саморегуляції, критичне мислення та знаходити можливості для особистісного розвитку, ставлячи цілі та досягаючи їх.

Звертається увагу на важливості розвитку здорових стосунків з родиною, друзями та колегами, адже соціальна підтримка є важливим ресурсом у важкі часи. Рекомендується приділяти час справам, які приносять задоволення, та не боятися звертатися за допомогою до фахівців, якщо це необхідно.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Агарков О. А. Особистість у кризових умовах та умовах соціально-політичної трансформації. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін: колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛПРА, 2023. 250 с.
2. Александров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 22 с.
3. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. *Військово-спеціальні науки*. 2024. № 3(59). С. 29–33.
4. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів: дис. ...доктор. психолог. наук. Острого, 2020, 505 с.
5. Борець Ю., Кухар Т., Палагнюк О. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю. *Проблеми гуманітарних наук*. Психологія. 2023. Вип. 51. С. 19-24.
6. Бречка Д. М. Саморегуляція процесів поведінки. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2017. С. 172-174.
7. Психологічний словник / за редакцією Войтка В.І. Київ : Вища школа, 1982. 214 с.
8. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
9. Володарська Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2021. № 3. С. 28–33.
10. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових

праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том VI. Вип. 15. С. 145–155.

11. Володарська Н. Д. Роль життєвих перспектив особистості у її психологічному благополуччі. *Наукові перспективи*. 2021. № 10(16). С. 364–377.

12. Волошин Ю. І. Особистісне зростання як чинник психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2024. Вип. 28(57). С. 44–64. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-44-64](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-44-64)

13. Горбаль І. С. Соціально – психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Львів, 2016. 204 с.

14. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 238–245.

15. Грішин Е. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинник саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації: дис. ... докт. філософ за спеціальністю 053 «Психологія». Тернопіль, 2024. 183 с.

16. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

17. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 25 жовтня 2022 р. [Електронне видання]. Київ : ДНУ “Інститут освітньої аналітики”, 2022. 360 с.

18. Гуляєва О. В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я: дис....канд. псих. наук. Харків. 2018. 207 с.

19. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 13. С. 165–176.
20. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2012. Вип. 103. Т. 1. С. 119–123.
21. Засєкіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 187–192.
22. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ, 2020. С. 59–62.
23. Іваннікова Г. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю : автореф. на дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 21 с.
24. Каргіна Н. В. Зовнішні чинники психологічного благополуччя особистості. *матеріали всеукраїнської наукової конференції «Сьомі сіверянські соціально-психологічні читання»*, (14 грудня 2016 р.) / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, «Десна Поліграф». 2016. С. 64-67.
25. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : Одеса, 2018. 269 с.
26. Климаська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*. Київ. 2020. №4 (36). С. 119–132.
27. Кобець О. В., Кузьменко Ю. В. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз.

Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 2 (66). С. 43–49.

28. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура. *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Київ: Нілан Лтд, 2018. Вип. 16. С. 80–83.

29. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. Вип.1. С. 33–40.

30. Копець Л. В., Гордієнко А. В. Емоції та почуття в діяльності людини // Психолого-педагогічний практикум : [методичний посібник]. Київ : Дірект Лайн, 2024. Ч. 5. С. 58–79.

31. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153-162.

32. Кузікова С. Б., Щербак Т.І . Емпіричні розвідки аспектів щастя особистості в довоєнний час. *Слобожанський науковий вісник* 2023. Вип. № 1. С. 32–38.

33. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття»* (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.); за загал. редакцією С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 291–294.

34. Майструк В. М. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки: дис. ...канд.псих.наук. Луцьк. 2018. 197 с.

35. Мельничук Т. Економічна нестабільність і стрес: аналіз впливу фінансових труднощів на психологічне благополуччя. URL: chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ur.knute.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8efc5be6-ad8b-4a39-a2bd-f61227234a00/content (дата звернення 28.11.2014)

36. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

37. Мерзляков О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського*. К. 2023. Вип. 18. С. 96–120.

38. Милославська О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Наука і освіта*. 2023. № 1. С. 51–57.

39. Могиліна Л. А. Науково-теоретичні основи економічної нестабільності в контексті її впливу на фінансову безпеку підприємств. *Проблеми і перспективи розвитку банківської системи України*. 2014. Вип. 39. С. 127–134.

40. Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. №3 (71). С. 159–167.

41. Папуча М. В. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. № 2. С. 37–41.

42. Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. № 8(1). С. 110–119.

43. Пенькова О. І. Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми. URL:chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723570/1/%D0%9F%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20-2020-1.pdf (дата звернення:29.09.2024).

44. Петухова І. О, Заушнікова М. Ю. Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*.2023. № 3 (73). С. 124–129.

45. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: дис... д-ра психол. наук. К., 2004. 499 с.

46. Пономаренко А. В. Відчуття психологічного благополуччя особистості в умовах політичної та економічної нестабільності. *Перспективи та інновації науки*.2024. № 12(46). С. 706–716.

47. Пономаренко А. В. Вплив політичної та економічної нестабільності на відчуття психологічного благополуччя особистості. *Current trends in scientific research development*. The 4th International scientific and practical conference (November 14-16, 2024). BoScience Publisher. Boston, USA. 2024. С. 471–478. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/11/CURRENT-TRENDS-IN-SCIENTIFIC-RESEARCH-DEVELOPMENT-14-16.11.24.pdf>

48. Прокопович Т. А. Емоційна стабільність як умова прояву соціальної адаптованості художньо обдарованої особистості : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Луцьк, 2015. 208 с.

49. Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. / Укл. Л. М. Співак, А. М. Османова. Київ: Університет «Україна», 2023. 146 с.

50. Саннікова О. П., Гордієнко І. О. Самоприйняття та факторна структура особистості: психологічні ознаки та їх співвідношення. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. IX (98), Issue: 247. Budapest, 2021. С. 59–64.

51. Сергієнко Н. П, Сугак О. С. Психологічні особливості саморегуляції особисті. URL: [chrome-](#)

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4706/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8F%20%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.%2C%20%D0%A1%D1%83%D0%B3%D0%B0%D0%BA%20%D0%9E.%D0%A1..pdf

52. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ – Львів. 2021. 236 с.

53. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Том VI. Вип. 14. С. 51–59.

54. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoach/stadnik.melnyk.3.2023>.

55. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>.

56. Чиханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.

57. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т.34 (73). № 1. С. 35–40.

58. Яворська-Ветрова І. В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 4. С. 6–12.

59. Ямницький В. М. Суб'єктність та відповідальність як системоутворювальні параметри життєтворчої активності особистості. *Психологічний часопис*. 2016. № 2(4). С. 163–174.

60. Яцина О. Предиктори резильєнтності в надзвичайних ситуаціях глобального характеру. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/53974/1/%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%94%D0%98%D0%9A%D0%A2%D0%9E%D0%A0%D0%98%20%D0%A0%D0%95%D0%97%D0%98%D0%9B%D0%AC%D0%84%D0%9D%D0%A2%D0%9D%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86.pdf> (дата звернення: 28.11.2024)

61. Baumeister R. F., Schmeichel B. J., Vohs K. D. Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent. *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed.) / Eds. A. W. Kruglanski, E. T. Higgins. New York: Guilford Press, 2007. P. 516–539. URL: <http://assets.csom.umn.edu/assets/71708.pdf> (дата звернення: 28.11.2024).

62. Brudek P. Poczucie bezpieczeństwa i prężność osobowa jako korelaty umiejscowienia kontroli zdrowia w okresie wczesnej starości. *III Międzynarodowa Konferencja Interdyscyplinarna: Bezpieczeństwo współczesnego świata – wyzwania i zagrożenia*. Poznań, 2013.

63. Deci E., Ryan R. The «What» and «Why» of Goal Pursuits : Human Needs and the SelfDetermination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*. 2020. Vol. 11. No. 4. P. 227–268.

64. Diener E., Emmons R., Larsen R. J., Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49(1). P. 71–75.

65. Falewicz A. Prężność osobowości i jej rola w procesach radzenia sobie ze stresem. *Studia Koszalińsko- Kołobrzeskie*, 2016. № 23. P. 263–275.

66. Huebner E. S., Funk B. A. & Gilman R. (2000). Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16, 53–64.

67. Hyde M., Wiggins R. D., Higgs P., Blane D. B. A measure of quality of life in early old age: The theory, development, and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging and Mental Health*. 2003. Vol. 7(3). P. 86–94.

68. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2010. Vol. 107(38). P. 16489–16493.
69. Kahneman D., Krueger A.B. Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*. 2006. Vol. 20(1). P. 3–24.
70. Kasser T., Ryan R. A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology*. 1993. № 65 (2). P. 410–422.
71. Keyes C.L.M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43(2). P. 207–222.
72. Khomenko Y. H., Shevchuk V. V., Sedykh K. V. Study of the psychological well-being of academic staff under martial law. *The importance of pedagogy and psychology in the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. P. 254–275.
73. Krueger A. B., Kahneman D., Schkade D., Schwarz N., Stone A.A. National time accounting: The currency of life. *Measuring the Subjective Well-Being of Nations: National Accounts of Time Use and Well-Being* / A. B. Krueger, ed. Chicago : Chicago University Press, 2009. P. 9–86.
74. Lee Ji, Nam Suk, Kim A-Reum, Kim Boram, Lee Minyoung, Lee Sang. Resilience: A MetaAnalytic Approach. *Journal of Counseling & Development*. 2013. Vol. 91(3).URL: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x> (дата звернення 28.11.2024)
75. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Reviews Psychol*. 2001. № 52. P. 141–166.
76. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Personality Social Psychology*, 1989. Vol. 57 (6). P. 1069-1081.

77. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5–14.
78. Snyder R. *The Psychology of Risk and Uncertainty*. New York : Cambridge University Press, 2002. P. 83–88.
79. Stone A. A. et al. Subjective Well-being: measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience. Report brief at the National research council (2013. December). URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://nap.nationalacademies.org/resource/18548/dbasse_086038.pdf. (дата звернення: 28.09.2024).
80. Vera, P., Celis, K., Pavez, P., Lillo, S., Bello, F., Díaz, F., et al. (2012). Money, age and happiness: association of subjective well-being with socio-demographic variables. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 44(2). P. 155–163.
81. White M. P., Dolan P. Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*. 2009. Vol. 20(8). P. 1000–1008.