

УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Нормоконтроль проведено _____

Кваліфікаційна робота

другий (магістерський) рівень вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-СФЕРИ
В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

Виконав (-ла):
студентка групи ПСк24-1зм
Душка А.К.

Керівник:
д. психол. н., доцент,
професор кафедри
психології УМСФ
Саврасов М.В.

Завідувач випускової кафедри:
к. психол. н., доцент
Склянська О.В.

2026 рік

АНОТАЦІЯ

Душка А.К. Психологічне благополуччя представників бізнес-сфери в умовах військового стану.

У роботі аналізується проблема психологічного благополуччя представників бізнес-сфери в сучасних умовах військового стану. В роботі визначено загальні теоретико-методологічні основи для дослідження психологічного благополуччя представників бізнес-сфери, розглянуто поняття “психологічне благополуччя” та його складові, психологічні особливості підприємців та роль емоційного інтелекту для ефективного ведення бізнесу. Також підібрано комплекс методик, адекватних меті дослідження, продіагностовано та проаналізовано взаємозв’язок між психологічним благополуччям, рівнем тривоги та депресії, смисложиттєвими орієнтаціями, емоційним інтелектом, копінг-стратегіями, локус контролю представників малого та середнього бізнесу.

Ключові слова: психологічне благополуччя, підприємці, умови військового стану, емоційний інтелект, локус контролю, смисложиттєві орієнтації.

SUMMARY

Dushka A.K. Psychological well-being of business representatives in martial law.

The work analyzes the problem of psychological well-being of business representatives in modern martial law. The work defines general theoretical and methodological foundations for studying the psychological well-being of business representatives, examines the concept of “psychological well-being” and its components, the psychological characteristics of entrepreneurs and the role of emotional intelligence for effective business management. A set of methods adequate to the purpose of the study is also selected, the relationship between psychological well-being, the level of anxiety and depression, meaningful life

orientations, emotional intelligence, coping strategies, and locus of control of small and medium-sized business representatives is diagnosed and analyzed.

Keywords: psychological well-being, entrepreneurs, martial law, emotional intelligence, locus of control, meaningful life orientations.

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	
1.1. Уявлення про психологічне благополуччя та його складові в сучасній психологічній літературі.....	
1.2. Емоційний інтелект та його значення в бізнес-сфері в сучасних психологічних дослідженнях.....	
1.3. Психологічні особливості особистості працівників бізнес-сфери в сучасних умовах.....	
Висновок до першого розділу.....	
РОЗДІЛ II. СТРУКТУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	
2.1. Структура та процедури емпіричного дослідження.....	
2.2. Методики дослідження психологічного благополуччя працівників бізнес-сфери в сучасних умовах	
Висновок до другого розділу.....	
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	
3.1. Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя працівників бізнес-сфери в сучасних умовах.....	
3.2. Взаємозв'язок психологічного благополуччя з тривожними станами, емоційним інтелектом, смисложиттєвими орієнтаціями, копінг-стратегіями та локус-контролем працівників бізнес-сфери	
Висновок до третього розділу.....	

ВИСНОВКИ.....
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....
ДОДАТКИ.....

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-історичних умовах проблема психологічного здоров'я та благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Перебування суспільства в умовах воєнного стану супроводжується хронічним стресовим навантаженням, що може зумовлювати зростання рівня тривожності, депресивних проявів та інших негативних психоемоційних станів. Це, своєю чергою, призводить до звуження життєвих перспектив, втрати смисложиттєвих орієнтирів, зниження здатності до усвідомленого управління власним життям, прийняття відповідальності за нього, формулювання цілей, бажань і прагнення до їх реалізації.

З подібними екзистенційними труднощами стикаються представники різних професійних груп, зокрема й працівники бізнес-сфери. Сучасне підприємництво виступає одним із ключових чинників забезпечення економічної стабільності держави, що набуває особливої значущості в умовах воєнного стану. Підприємці не лише здійснюють професійну діяльність з метою самозайнятості, а й виконують важливу соціально-економічну функцію, створюючи нові робочі місця.

Водночас у ситуації економічної нестабільності, соціально-політичних трансформацій та воєнних викликів підприємницька діяльність стає значно складнішою й більш ризикованою. Значна частина підприємців була змушена припинити свою діяльність, однак існує й категорія осіб, які, попри складні обставини, продовжують активно працювати та розвивати бізнес. У зв'язку з цим проблема психологічного благополуччя представників бізнес-сфери набуває особливої ваги й актуальності, оскільки безпосередньо пов'язана не лише з індивідуальним функціонуванням особистості, а й із загальним економічним благополуччям держави.

Теоретичні засади осмислення феномену психологічного благополуччя були закладені у працях М. Бредберна, який розглядав його як суб'єктивне

переживання щастя та загального задоволення життям. У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя інтерпретувалося крізь призму емоційного комфорту та позитивних переживань; його представниками є М. Бредберн, Е. Дінер та А. Ватерман. Натомість евдемонічний підхід, представлений у працях К. Ріфф, Е. Десі та Р. Райана, акцентує увагу на особистісному розвитку, самореалізації та смисловій наповненості життя як ключових складників психологічного благополуччя.

В українській психологічній науці проблематика психологічного благополуччя знайшла відображення у дослідженнях К. Санько, Л. Сердюк, О. Блінова, Б. Пахоля, Ю. Кашлюка, Л. Яворовської, В. Духневич, Т. Титаренко, Н. В. Каргіної, Т. М. Кирпенко, Ю. М. Бохонкової, О. М. Кокуна та інших науковців. Окремо слід відзначити підвищений інтерес сучасних дослідників до психологічних особливостей представників бізнесу та соціономічних професій, що відображено у працях М. В. Авраменко, Г. П. Дзвоник, Р. А. Калениченка, Л. М. Карамушки, О. М. Кокуна та ін.

Аналіз наукових джерел свідчить про стійкий інтерес дослідників до вивчення феномену психологічного благополуччя. Водночас у цій галузі спостерігається різноманіття теоретичних підходів і методологічних принципів, а також певна неузгодженість і неструктурованість термінологічного апарату. Узагальнення наявних наукових праць дозволяє зробити висновок про фрагментарність досліджень психологічного благополуччя, що зумовлює потребу в подальшому системному аналізі цього феномену.

Отже, значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Психологічне благополуччя працівників бізнес-сфери в умовах військового стану».

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя.

Предмет дослідження – психологічне благополуччя представників бізнес-сфери в умовах військового стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя представників бізнес-сфери в умовах військового стану.

Гіпотеза дослідження полягає у:

1) наявності взаємозв'язку між психологічним благополуччям та емоційним інтелектом, а також показниками тривоги і депресії у працівників бізнес-сфери;

2) взаємозв'язку між психологічним благополуччям та смисложиттєвими орієнтаціями працівників бізнес-сфери, а також копінг-стратегіями.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження було визначено такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз літератури щодо психологічного благополуччя, визначити його складові, а також фактори, що сприяють його підтримці у працівників бізнес-сфери.

2. Провести емпіричне дослідження, визначити рівень психологічного благополуччя представників сфери бізнесу.

3. Дослідити кореляційні зв'язки психологічного благополуччя з тривожними станами, емоційним інтелектом, смисложиттєвими орієнтаціями, копінг-стратегіями та локус-контролем працівників бізнес-сфери.

4. За результатами емпіричного дослідження зробити висновки.

Для досягнення мети і поставленого завдання було розроблено програму дослідження. Для її реалізації застосовано комплекс методів:

- *теоретичні*: аналіз літературних джерел стосовно, психологічного благополуччя, тривожних станів, смисложиттєвих орієнтацій;

- *емпіричні*: тестування та опитування для визначення рівня психологічного благополуччя працівників бізнес-сфери в умовах воєнного стану;

- *методи статистичної обробки даних*: Кореляційний аналіз К. Пірсона;

- *інтерпретаційні* (узагальнення емпіричних даних).

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: принципи розвитку, детермінізму, а також принципи комплексного підходу до визначення психологічного благополуччя (Ю. М. Александров, С. А. Водяха, Л. В. Куліков, Г. Л. Пучкова, С. Ryff, M. Salama-Younes), концептуальні положення про психологічне благополуччя та його структурні компоненти (Ю. М. Александров, М. Аргайл, М. Бредберн, О. Є. Бочарова, Е. Дінер, Л. В. Куліков, Д. О. Леонтьєв, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, Р. М. Шаміонов, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Л. Deci, С. Ryff, M. Seligman та ін.), теоретичні положення про смисложиттєві орієнтації особистості (Д. О. Леонтьєв, Л. Махолік, Д. Карамбо, Т. М. Титаренко), про роль емоційного інтелекту в самореалізації та професійній діяльності підприємців (М. В. Авраменко, Г.П. Дзвоник, Р. А. Калениченко, Л.М. Карамушка, О.М. Кокун, Г. В. Ложкін).

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 62 представника малого та середнього бізнесу, віком від 25 до 58 років, із них 42 жінки та 20 чоловіків.

Теоретичне значення.

- Розширення наукових знань про психологічне благополуччя працівників бізнес-сфери в сучасних умовах;
- Важливість розуміння механізмів подолання стресу в умовах військового конфлікту.
- Виявлення механізмів та факторів, які впливають на підтримку психологічного благополуччя в сучасних умовах військового стану та вибору відповідних копінг-стратегій.

Практична значущість.

Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки ефективних програм психологічної підтримки працівників бізнес-сфери в сучасних умовах.

Структура роботи.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (72 джерела), додатків (6). Зміст роботи висвітлено на 85 сторінках основного тексту і містить 34 таблиці, 8 рисунків.

Апробація роботи. Основні положення роботи висвітлено в тезах під час участі в I Міжнародній науково-практичній конференції «Prospects for the development of modern digital technologies» (05-07 січня 2026 р., Більбао, Іспанія).

Душка А.К., Саврасов М.В. Психологічне благополуччя представників малого та середнього бізнесу. *The I International scientific and practical conference «Prospects for the development of modern digital technologies»*, January 05-07, 2026, Bilbao, Spain, 191 p.c. 172-173 <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2025/11/PROSPECTS-FOR-THE-DEVELOPMENT-OF-MODERN-DIGITAL-TECHNOLOGIES.pdf>

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1. Уявлення про психологічне благополуччя та його складові в сучасній психологічній літературі

Сучасні суспільні й особистісні виклики потребують комплексного аналізу із залученням концептуального апарату різних галузей наукового знання. У цьому контексті категорія «благополуччя» належить до міждисциплінарних понять, дослідження яких передбачає врахування соціальних, економічних, політичних, культурних та інших чинників. Актуальність вивчення психологічного благополуччя зумовлена зростаючим інтересом сучасної психологічної науки до проблем повноцінного функціонування особистості.

У наукових психологічних дослідженнях поряд із поняттям «психологічне благополуччя» активно використовуються суміжні категорії, зокрема задоволеність життям, життєстійкість і життєздатність [11], [24], [25], [27], [34], [35], [40], [59], [64], а також якість життя, емоційний комфорт, щастя, життєве призначення, соціальне самопочуття, психічне, емоційне, суб'єктивне, особистісне та загальне благополуччя тощо [10], [38], [49], [50]. У низці наукових праць феномен психологічного благополуччя розглядається у тісному зв'язку з наявністю та використанням різноманітних ресурсів особистості [2], [27], [30], а також зі здатністю індивіда ефективно долати кризові й травматичні життєві ситуації, знаходити конструктивні моделі поведінки, реалізовувати власний потенціал і здійснювати життєві плани [6], [14], [15], [31], [39], [48], [55], [66]. Окремий напрям досліджень присвячений проблемі пошуку нових смислів життя [41], [56], [63] та подоланню тривожних станів як умови збереження психологічної рівноваги [9], [47], [54], [60].

В умовах воєнного стану психологічне благополуччя набуває особливої значущості, оскільки виступає важливим чинником підтримання моральної стійкості, успішної адаптації до швидких змін та збереження ефективної міжособистісної взаємодії в кризових обставинах [39], [41], [50].

Підґрунтя наукового осмислення феномену психологічного благополуччя було закладено у працях М. Бредберна, який визначав його як суб'єктивне переживання щастя та загальної задоволеності життям. При цьому дослідник не ототожнював психологічне благополуччя з силою Еґо, самоактуалізацією, самооцінкою чи автономією, хоча визнавав наявність спільних зон перетину між цими поняттями. Психологічне благополуччя розглядається як один із ключових компонентів психічного та психологічного здоров'я, а також як важливий індикатор якості життя людини. Упродовж ХХ століття психологічна наука переважно зосереджувалася на вивченні внутрішніх конфліктів, кризових станів, поведінкових відхилень і аномалій розвитку особистості, унаслідок чого проблематика психологічного благополуччя тривалий час не виступала самостійним об'єктом дослідження.

Ціннісні аспекти ставлення до благополуччя також аналізуються в межах психології здоров'я. Згідно з окремими науковими підходами, психологічне благополуччя значною мірою пов'язане з рівнем самооцінки та відчуттям соціальної належності, ніж із суто біологічними функціями організму, і визначається ступенем реалізації фізичних, духовних, соціальних та матеріальних можливостей людини [62].

Подальший розвиток наукових уявлень про психологічне благополуччя особистості відбувався в межах двох провідних підходів — гедоністичного та евдемонічного [19]. У гедоністичних теоріях благополуччя інтерпретується переважно через рівень задоволеності або незадоволеності життям, що визначається співвідношенням позитивних і негативних емоційних переживань. Класичними прикладами таких концепцій є праці М. Бредберна, Е. Дінера та А. Ватермана [62]. Натомість евдемонічний підхід акцентує увагу на психологічному благополуччі як результаті особистісного зростання та

самореалізації, що відображає рівень розвитку особистості. У межах цього підходу підкреслюється, що, трансформуючи себе, особистість впливає на навколишній світ і досягає внутрішньої гармонії (К. Ріфф, Е. Десі, Р. Райан). Акцентуючи увагу на обмеженості гуманістичного підходу у дослідженні психологічного благополуччя, К. Ріфф запропонувала власну теоретичну модель, що ґрунтується на ґрунтовному аналізі концепцій позитивного функціонування особистості в межах гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Гордон, К. Юнг, Е. Еріксон) [3], [4], [18]. У результаті проведеного аналізу дослідниця виокремила шість основних показників позитивного функціонування особистості [71].

Таблиця 1.1

Показники позитивного функціонування за К. Ріфф

Показники	Навички
1. Автономія	Здатність особистості протистояти соціальному тиску, демонструвати незалежність у самооцінці та оцінюванні власної поведінки, а також здійснювати саморегуляцію. Цей показник відображає спроможність діяти відповідно до власних переконань і цінностей, не піддаючись зовнішнім впливам.
2. Управління оточуючим середовищем	Уміння ефективно справлятися з труднощами на шляху досягнення поставлених цілей, а також здатність організовувати життєві обставини таким чином, щоб реалізовувати особисті та професійні прагнення.
3. Позитивні стосунки з оточуючими	Здатність до встановлення теплих, довірливих міжособистісних взаємин, що передбачає емпатію, відкритість і гнучкість у спілкуванні. Цей показник є важливим для формування соціальної підтримки та підтримання загального благополуччя.
4. Наявність мети у житті	Усвідомлення смислу власного існування, що інтегрує досвід минулого, актуальні життєві орієнтири та плани на майбутнє. Наявність життєвої мети забезпечує внутрішню спрямованість і мотивацію діяльності.

Показники	Навички
5. Особистісне зростання	Орієнтація на саморозвиток, прагнення до вдосконалення та відчуття особистого прогресу, що може реалізовуватися через навчання, набуття нового досвіду та розширення власних можливостей.
6. Самосприйняття	Цілісне усвідомлення власної особистості, що включає прийняття як позитивних, так і проблемних аспектів «Я», а також загальну позитивну оцінку свого життя.

Компоненти позитивного функціонування перебувають у тісному взаємозв'язку та в сукупності формують підґрунтя психологічного благополуччя особистості. Відповідно до теорії К. Ріфф, психологічне благополуччя постає як складний інтегративний феномен, що відображає рівень позитивного функціонування людини. Воно виявляється у суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу та значною мірою залежить від якості міжособистісної взаємодії з соціальним оточенням.

К. Ріфф розглядає суб'єктивне благополуччя як емоційний компонент психологічного благополуччя. Водночас низка дослідників (В. Соколова, Л. В. Куликов, Р. М. Шаміонов) дотримуються альтернативної позиції, не погоджуючись із таким розмежуванням. Існує також підхід, згідно з яким психологічне та суб'єктивне благополуччя трактуються як синонімічні поняття. Так, П. Фесенко та Т. Шевеленкова визначають психологічне благополуччя як суб'єктивне, цілісне переживання, що проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям і собою та пов'язане з базовими людськими цінностями, потребами й позитивним функціонуванням особистості [38].

Спираючись на результати власних емпіричних і теоретичних досліджень, К. Ріфф розробила спеціалізований психотерапевтичний підхід - well-being therapy, а також створила інструментарій оцінювання - «Шкали психологічного благополуччя», які набули широкого застосування в сучасних психологічних дослідженнях [71].

Важливе місце у вивченні проблеми благополуччя посідає теорія самодетермінації, запропонована Е. Л. Десі та Р. М. Райаном. Згідно з цією теорією, рівень психологічного благополуччя визначається ступенем задоволення базових психологічних потреб особистості, серед яких автономія, компетентність та взаємопов'язаність із іншими людьми [58]. У межах дослідження феномену благополуччя Е. Дінер [64] увів поняття «суб'єктивне благополуччя», яке, відповідно до його концепції, включає три основні складові: сукупність позитивних емоційних переживань, сукупність негативних емоцій та рівень задоволеності життям. Автор підкреслює, що суб'єктивне благополуччя має власну специфіку й не є тотожним психологічному благополуччю, чітко розмежовуючи ці поняття [64]. Окрім того, Е. Дінер розширює структуру благополуччя, вводячи компонент «задоволеність», що охоплює різні сфери життєдіяльності людини, зокрема професійну діяльність, дозвілля, шлюб, батьківство тощо, що дозволяє поглибити розуміння феномену благополуччя [58].

Значний внесок у дослідження суб'єктивного благополуччя здійснив М. Селігман, який істотно розширив модель, запропоновану Е. Дінером. Учений доповнив її низкою компонентів, пов'язаних з емоційною сферою, зокрема переживанням позитивних емоцій, емоційною стійкістю, ентузіазмом та іншими проявами позитивного афекту [70]. М. Селігман також розглядає благополуччя як стан позитивного емоційного переживання, що поєднується з активною та змістовною діяльністю особистості.

На думку окремих дослідників (Е. Дінер, П. Фесенко), психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане зі способом, у який особистість усвідомлює сенс і цінності власного життя, що, своєю чергою, сприяє досягненню поставлених цілей і подоланню життєвих труднощів. Досліджуючи психологічне благополуччя, Е. Дінер наголошує на необхідності врахування не лише загального рівня благополуччя, але й індивідуальної «внутрішньої системи координат», що включає цінності, установки та переконання, які визначають значущі життєві орієнтири для кожної людини.

Для одних індивідів пріоритетними можуть бути сімейні стосунки та шлюб, для інших — професійна кар'єра, самореалізація, матеріальне забезпечення або стан здоров'я [64].

Узагальнюючи зазначені підходи, науковці дійшли висновку, що саме ціннісно-мотиваційний чинник дає змогу окреслити індивідуальний діапазон психологічного благополуччя, який людина сприймає як суб'єктивно значущий. Згідно з позицією П. Фесенка та Е. Дінера, гнучкість і здатність до адаптації виступають підґрунтям адекватної та ефективної поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях, що й становить сутність феномену благополуччя. Дослідники підкреслюють, що розуміння та оцінка благополуччя охоплюють широкий спектр аспектів людського життя, оскільки воно є багатовимірним конструктом, сформованим у результаті взаємодії соціальних, фізичних, психологічних, етнокультурних і духовних чинників. Також зазначається, що психологічне благополуччя формується під впливом поєднання трьох ключових детермінант — генетичної спадковості, умов навколишнього середовища та індивідуальних особливостей розвитку особистості. Окрему роль серед чинників, що впливають на рівень психологічного благополуччя, відіграють соціальні умови, оскільки для людини важливо бути включеною до соціальної групи або спільноти, займати в ній значуще місце та підтримувати міжособистісні зв'язки й різні форми взаємодії [21].

У структурі психологічного благополуччя зазвичай виокремлюють когнітивний та емоційний компоненти. Когнітивний, або рефлексивний, компонент відображає уявлення людини про різні сфери власного життя та їх оцінювання. Емоційний компонент, своєю чергою, характеризує домінуючий емоційний стан і загальний емоційний фон життєдіяльності особистості.

Окрім уже розглянутих детермінант, у науковій літературі виокремлюється низка додаткових чинників, що впливають на формування психологічного та суб'єктивного благополуччя особистості. До таких чинників належать фізичні (М. Раян, С. Деребо, П. Фесенко), особистісні (Н. Гафарова),

екзистенційні (В. Франкл, Н. Грішина) та культурні (Е. Дінер, М. Дінер) фактори [64]. Аналіз феномену психологічного благополуччя представлений у працях багатьох науковців. Зокрема, П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленкова [58] розглядають психологічне благополуччя як складне інтегративне переживання, що виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям і водночас пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами. У межах цього підходу ключовий акцент зроблено на індивідуальній оцінці особистісних переживань, що узгоджується з концепцією суб'єктивного благополуччя Е. Дінера [64] та положеннями теорії позитивного функціонування особистості К. Ріфф.

Психологічне благополуччя також описується як багатовимірний конструкт, який відображає як актуальні, так і потенційні аспекти життєдіяльності особистості. При цьому структура актуального та ідеального психологічного благополуччя має певні відмінності: для актуального благополуччя провідного значення набувають такі компоненти, як особистісне зростання, позитивні взаємини з соціальним оточенням та наявність життєвої мети [3].

У межах екзистенціального підходу дослідники зосереджуються на фундаментальних питаннях людського буття у світі. Так, В. Франкл критикував позицію представників гуманістичної психології, які розглядали самоактуалізацію як головне призначення життя людини. На його думку, самоактуалізація може зводитися до внутрішнього діалогу особистості із самою собою, що обмежує її відкритість до світу, тоді як справжнього значення набуває діалог людини з навколишньою реальністю. В. Франкл пов'язував психологічне благополуччя з феноменом «екзистенціальної сповненості», яка відображає повноту людського існування та реалізацію внутрішнього потенціалу [53].

У контексті екзистенційного осмислення благополуччя заслуговують на увагу погляди Р. Мея, який інтерпретує психологічне благополуччя в межах екзистенціальної парадигми, розглядаючи особистість як динамічну систему,

що перебуває у постійному пошуку сенсу життя та виявляє мужність жити й творити. На думку дослідника, психологічно благополучна особистість здатна приймати виклики власної долі, усвідомлювати й захищати свою свободу, а також жити повноцінним життям, зберігаючи чесність перед собою та іншими людьми [52].

Особливе значення у вивченні психологічного благополуччя мають праці Е. Десі та Р. Райана, у яких цей феномен тісно пов'язується із задоволенням базових психологічних потреб особистості, зокрема потреби в автономії, компетентності та взаємозв'язку з іншими людьми. Дослідники також наголошують на ролі мотивації як важливої умови, що визначає особистісний розвиток і рівень загального благополуччя [58].

Важливою передумовою психологічного благополуччя є здатність людини до осмислення власного буття, що безпосередньо пов'язано з проблемою вибору — однією з ключових категорій екзистенціальної філософії та психології [52]. Людина постійно здійснює вибір, навіть у ситуаціях, коли здається, що вона його уникає. Цей вибір стосується напрямів особистісного розвитку, морального, духовного й фізичного здоров'я, а також рівня психологічного благополуччя. Саме від характеру здійснених виборів залежить поведінкова стратегія особистості та можливість корекції власного благополуччя [52].

У роботі М. Махоні та С. Махоні «Жити в сутнісних напруженнях» окреслено коло викликів, з якими людина стикається протягом життя, зокрема кризу надії, пошук сенсу, складні взаємини між особистістю та соціальними системами, а також проблему відповідальності за власні дії. Для позначення цих викликів автори використовують поняття «сутнісні напруження», підкреслюючи їхній діалектичний характер і потенціал для розвитку особистості [68].

Таким чином, переживання екзистенційних проблем постає невід'ємною складовою життєвого процесу та важливим підґрунтям психологічного благополуччя особистості. В екзистенціальній концепції, представленій у

працях В. Франкла, О. Ленгле, І. Ялома та інших дослідників, благополуччя (щастя) співвідноситься з феноменом «екзистенційної сповненості», який відображає рівень осмислення життя, внутрішньої злагоди та глибини саморозуміння. Екзистенційна сповненість переживається суб'єктивно, що обґрунтовує можливість використання показників якості життя як інтегрального індикатора психологічного благополуччя [46].

І. Ялом наголошує, що результати емпіричних досліджень свідчать про здатність психологічного благополуччя знижувати інтенсивність страху смерті. Це означає, що особи з вищим рівнем благополуччя зазвичай демонструють менший рівень тривоги, пов'язаної з усвідомленням кінцевості життя, що може пояснюватися їхньою здатністю знаходити сенс буття та підтримувати позитивний емоційний стан [58].

Український дослідник К. Санько, який репрезентує емотивний підхід до розуміння психологічного благополуччя, визначає цей феномен як комплексний психічний вимір і цілісне емоційне переживання. На його думку, психологічне благополуччя відображає ефективність функціонування індивіда в емоційному середовищі та характеризується такими ознаками, як стабільний позитивний емоційний фон, задовільний стан фізичного і психічного здоров'я, довіра до світу та позитивне ставлення до себе [44]. Дослідник також виокремлює низку структурних компонентів психологічного благополуччя, серед яких соціальне благополуччя, задоволеність життям, ціннісно-мотиваційна сфера, самооцінка, самоствавлення, самоефективність та інші, що підкреслює багатовимірність і значущість цього феномену для загального добробуту особистості [44].

У зарубіжній психології поняття благополуччя трактується в широкому значенні як **well-being** — багатофакторний конструкт, що формується у взаємодії фізичних, соціальних, економічних та психологічних чинників. Водночас у сучасній психологічній науці відсутнє єдине загальноприйняте визначення поняття «психологічне благополуччя особистості», що зумовлює

існування різноманітних теоретичних підходів і концептуальних інтерпретацій.

Згідно з культурно-історичною концепцією, соціокультурне середовище відіграє визначальну роль у розвитку особистості, формуючи нові способи поведінки та сприяючи виникненню якісно нових психологічних систем, здатних відображати як світ соціальних взаємин, так і внутрішній світ людини, що визначає її ставлення до себе та інших [33]. Дискусії щодо впливу культурних відмінностей на психологічне благополуччя ґрунтуються на порівняльних дослідженнях різних культурних контекстів. Зокрема, зіставляються культури, орієнтовані на індивідуалізм і незалежність, з культурами, у яких домінують колективізм і взаємозалежність. Так, дослідження К. Ріфф засвідчило, що у представників корейської культури, для яких характерні цінності колективізму та взаємозалежності, спостерігалися високі показники за шкалою «позитивні стосунки з оточуючими» та нижчі — за шкалами «самоприйняття» й «особистісне зростання». Натомість у американських респондентів, орієнтованих на індивідуалізм і незалежність, були зафіксовані вищі показники за шкалами «особистісне зростання» та «автономія». Крім того, корейці приділяють більше уваги психологічному благополуччю близьких членів родини, зокрема дітей, тоді як американці надають пріоритет власному психологічному благополуччю [72].

В умовах сучасних воєнних реалій дослідження психологічного благополуччя набуває особливої актуальності, оскільки військові дії супроводжуються підвищенням рівня стресу, тривожності та депресивних проявів у представників різних професійних груп, зокрема у сфері бізнесу, з огляду на високий рівень відповідальності та невизначеності.

Психологічне благополуччя особистості доцільно розглядати як комплексну характеристику, що формується впродовж життєдіяльності людини та виявляється у відчутті смислової наповненості життя. Воно сприяє реалізації індивідуально-психологічних можливостей особистості для досягнення як особистісно значущих, так і соціально зумовлених цілей.

Феномен психологічного благополуччя, як складне й багатогранне явище, традиційно аналізується в межах двох основних підходів — гедоністичного, який визначає благополуччя через рівень емоційної задоволеності, та евдемоністичного, що акцентує увагу на особистісному розвитку та досягненні внутрішньої гармонії. У межах обох підходів підкреслюється необхідність комплексного аналізу психологічного благополуччя. Порівняння гедоністичної та евдемоністичної парадигм дозволило дійти висновку про багатовимірність цього феномену та обмеженість використання положень лише одного з підходів. Зокрема, деякі дослідники (М. Салама-Юнес) наголошують на доцільності інтегративної моделі благополуччя, яка поєднує елементи як гедоністичної, так і евдемоністичної парадигм [58].

Отже, поняття «психологічне благополуччя» характеризується високим рівнем інтегративності, що виявляється у поєднанні суб'єктивних і об'єктивних компонентів позитивного функціонування особистості, а також значним рівнем узагальненості, який відображає ступінь реалізації цього функціонування на різних рівнях життєдіяльності. Психологічне благополуччя виступає інтегральним показником спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та міри їх здійснення, що суб'єктивно переживається як відчуття щастя, задоволеності собою та власним життям. Як узагальнений індикатор, психологічне благополуччя охоплює мотиваційні складові, дотримання принципу реальності, структурованість і цілісність життєвого досвіду, узгодженість минулого, теперішнього й майбутнього, а також системність життєвих цілей, цінностей і світоглядних орієнтацій.

1.2. Емоційний інтелект та його значення в бізнес-сфері в сучасних психологічних дослідженнях

Сучасні умови життєдіяльності, зумовлені інтенсивним розвитком інформаційних технологій, значно розширюють можливості комунікації та

соціальної взаємодії через соціальні мережі. Водночас ці процеси супроводжуються зниженням здатності до емпатії, саморефлексії, а також до розпізнавання власних емоційних станів і почуттів інших людей. Домінування опосередкованого, переважно невербального спілкування становить певну загрозу, оскільки ускладнює адекватне емоційне сприйняття та інтерпретацію емоцій. При цьому емоції є невід'ємною складовою людського буття і можуть виконувати як конструктивну, так і деструктивну функцію в житті особистості.

Зростання наукового інтересу до феномену «емоційного інтелекту» (EI), на нашу думку, тісно пов'язане зі змінами, що відбулися у сфері бізнес-технологій протягом останніх років. У економічно розвинених країнах результативність бізнес-діяльності дедалі частіше визначається не лише технічними або економічними чинниками, а й рівнем соціально-психологічної взаємодії між учасниками бізнес-проектів.

Емоційний інтелект, який часто позначають терміном EQ, трактується як здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей [7], [8], [37]. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, демонструють ефективну міжособистісну взаємодію, здатність приймати виважені рішення та адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації.

У сучасній психологічній науці існує значна кількість теоретичних підходів до пояснення феномену емоційного інтелекту [20], [26], [29], [36], [37]. Незважаючи на спільний об'єкт дослідження, позиції науковців щодо його психологічної природи та структури істотно відрізняються. Так, Дж. Баррісо у праці «Емоційний інтелект на практиці» виокремлює 13 характеристик високого рівня емоційного інтелекту, серед яких провідне місце посідають здатність до усвідомлення власних почуттів, регуляція поведінкових реакцій та орієнтація на саморозвиток [8]. Окремі дослідники розглядають суб'єктивну задоволеність життям як узагальнений критерій розвитку емоційного інтелекту [7], [33].

Сучасні теоретичні та емпіричні дослідження емоційного інтелекту характеризуються значною різноманітністю підходів. Найбільш поширеними є моделі здібностей, особистісні моделі та комбіновані концепції. Вітчизняні науковці Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига запропонували альтернативну модель емоційного інтелекту, яка ґрунтується на характері внутрішніх опосередковуючих компонентів і поєднує внутрішньоособистісні та міжособистісні аспекти його прояву [37]. Автори виокремлюють кілька рівнів розвитку ЕІ: нижчий рівень, що характеризується емоційними реакціями на рівні сенсорного сприйняття та ситуативної усвідомленості, а також вищий рівень, на якому емоційні реакції опосередковуються системою цінностей, усвідомленою особистістю [37]. Отже, досягнення найвищого рівня функціонування емоційного інтелекту зумовлюється сформованістю ціннісної системи індивіда як внутрішнього регулятивного чинника.

Проблема створення ефективної моделі цілеспрямованого формування емоційного інтелекту з урахуванням внутрішніх детермінант його розвитку залишається актуальною як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Запропонований підхід до аналізу рівнів розвитку ЕІ, що базується на внутрішніх характеристиках цього феномену, відкриває можливості для побудови відповідної навчальної моделі [32].

Емоційний інтелект можна розглядати як сукупність навичок, що забезпечують ефективну орієнтацію людини у складному соціальному просторі. Він передбачає здатність аналізувати соціально-політичні процеси, інтуїтивно розуміти потреби, мотиви, сильні та слабкі сторони інших людей, зберігати емоційну рівновагу в умовах тиску та будувати продуктивну комунікацію [57].

Емоційний інтелект – це набір розумових здібностей, що включають усвідомлення та розуміння власних емоцій та емоцій інших. Люди з високим емоційним інтелектом добре розуміють свої власні емоції та емоції інших, і знають, як ефективно керувати своїми емоціями. Тому їхня поведінка в соціальних ситуаціях є більш адаптивною, і їм легше досягати своїх цілей у

соціальної взаємодії. Вони також мають більший самоконтроль і приймають більш раціональні рішення [61].

Іншими словами, пропорційність між раціональністю та емоціями спонукала вчених ввести термін «емоційний інтелект».

Поняття емоційного інтелекту було введено на початку 1990-х років у працях американських психологів П. Саловея та Дж. Майєра, які використовували його для опису таких особистісних якостей, як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, емпатія, міжособистісні навички та здатність до співпраці. Р. Бар-Он визначав емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей і схильностей, що забезпечують ефективне подолання життєвих труднощів. Кожен із п'яти компонентів емоційного інтелекту складається з кількох підкомпонентів:

- самосвідомість (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самооцінка, самоактуалізація, незалежність);
- навички міжособистісного спілкування (емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність);
- адаптивність (вирішення проблем, орієнтація в реальності);
- управління стресом (стресоустойчивість, самоконтроль);
- загальний настрій (щастя, оптимізм) [32].

Концепція емоційного інтелекту, запропонована Д. Гоулманом, ґрунтується на базових положеннях теорії П. Саловея та Дж. Майєра, які він доповнює власними ідеями та інтерпретаціями. У своїх працях дослідник доводить, що життєвий успіх людини значною мірою визначається не загальним рівнем її інтелектуального чи психологічного розвитку, а рівнем самосвідомості та сформованістю емоційного інтелекту. Науковець переконливо демонструє, що здатність до саморегуляції тісно пов'язана з низкою психологічних характеристик, зокрема зі здатністю усвідомлювати, розуміти й адекватно реагувати на емоційні стани інших людей [65].

Дослідники наголошують, що досягнення успіху як у житті загалом, так і в професійній діяльності зумовлюється рівнем емоційного розвитку

особистості. На думку Д. Гоулмана, будь-яка життєва проблема має кілька потенційних шляхів розв'язання. Водночас, якщо людина підходить до аналізу проблемної ситуації виключно з позицій логічної ієрархії важливості, ігноруючи емоційні чинники та соціальний контекст, вона ризикує втратити цілісне бачення проблеми, що суттєво звужує можливості для її ефективного вирішення.

Структура емоційного інтелекту в концепції Д. Гоулмана має ієрархічний характер і включає п'ять взаємопов'язаних компонентів. Першим компонентом є здатність до ідентифікації власних емоційних станів, а також розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням і поведінкою. Другий компонент передбачає управління емоційними станами, що полягає у контролі емоцій та заміні небажаних емоційних реакцій більш адекватними. Третій компонент пов'язаний зі здатністю входити в такі емоційні стани, які сприяють досягненню успіху та реалізації поставлених цілей. Четвертий компонент охоплює вміння розпізнавати емоції інших людей, виявляти до них чутливість та впливати на емоційні стани оточення. П'ятий компонент полягає у здатності встановлювати міжособистісні взаємини та підтримувати ефективну взаємодію з іншими людьми [7], [8], [65].

Емоційна сфера людини забезпечує її здатність адекватно реагувати на події, висловлювання та життєві переживання. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, орієнтуються не на зовнішні прояви ситуації, а на її глибинні причини, що дозволяє їм конструктивно сприймати критику та глибше розуміти поведінку й переживання інших.

Значний вплив соціальних технологій, що активно використовуються у процесі розвитку сучасного бізнесу та базуються на різноманітних методах соціально-психологічного й інформаційного впливу в комунікативному просторі, став одним із ключових чинників актуалізації проблеми дослідження емоційного інтелекту. Крім того, було встановлено, що традиційне трактування інтелекту як показника IQ виявилось недостатньо ефективним, оскільки високий рівень IQ не завжди корелює ані з окремими успішними

діями особистості, ані з її загальною результативністю у професійній діяльності [29].

Висока практична значущість дослідження емоційного інтелекту підтверджується наявністю великої кількості вітчизняних і зарубіжних наукових праць, у яких розглядаються різноманітні аспекти цього феномена. Аналіз предметного поля таких досліджень дозволяє виокремити кілька основних напрямів у сучасній психології: визначення психологічного змісту емоційного інтелекту в контексті життєвої та професійної успішності [7], [8], [26], [37], [57], дослідження його біологічних і психофізіологічних основ, а також проблеми валідного та надійного вимірювання рівня ЕІ. Водночас аналіз наявних наукових напрацювань засвідчив наявність певних недостатньо вивчених аспектів, які й стали фокусом нашого дослідження.

Ми вважаємо, що «успішність у справах» є результатом, який важко прогнозувати до початку процесу і в дослідженні потрібно судити про це за готівковим фактом. Справа в тому, що велика кількість наявних досліджень ЕІ, з орієнтацією на доступність для сприйняття для рядового споживача «психологічної інформації» мають дуже віддалене відношення до вимог наукового пізнання в такій науковій галузі, як психологія (відсутні елементи формалізації). Наприклад, це проявляється в надмірно високому «плюралізмі» думок щодо зазначеного поняття, що виражається в тому, що в цьому полі поєднують непеєднувані з позиції наукової психології процеси, явища, стани і т. д. Для нас близьким є розуміння найбільш розробленої в психології модель ЕІ, запропонованої Дж. Мейєром і П. Саловей [69]. У найзагальнішому вигляді вони визначають ЕІ «як набір ієрархічно організованих здібностей, пов'язаних із переробкою інформації» [69, с.399], що проявляються в:

- а) сприйнятті емоцій (своїх та чужих);
- б) "включення" мислення за допомогою емоцій;
- в) розумінні емоцій (своїх і чужих);
- г) управління емоціями.

Аналізуючи ці чотири етапи («гілки») прояви ЕІ, що забезпечує успішність людини «у справах», ми виявили, що є лише один елемент, який проявляється на всіх етапах – це «свої емоції». Ми схильні вважати, що «свої емоції» і може стати тим, на вивчення чого може бути спрямоване науково-психологічне вивчення ЕІ. Звернемося до структури емоцій. Йдеться не про їхню макроструктуру, що складається з трьох макрокомпонентів:

- 1) імпресивний;
- 2) експресивний;
- 3) фізіологічний [33].

Йдеться про утворену різними видами емоцій структуру, емоції відрізняються функціональною незалежністю (прояв однієї відносно слабо залежить від іншої). Ми вважаємо, що для таких цілей «добре підходить» відома класифікація базових емоцій К. Ізарда - радість, смуток, гнів, огида, зневага, страх, сором/сорому, вина, здивування, інтерес [33]. Емоційне реагування на ситуацію і, при цьому, співвідношення між їх вираженістю визначає міру структурності. Отже, під структурністю емоцій ми розуміємо не просто конгломерат окремих емоцій, а освіту, у якому відбиваються взаємини різних елементів і цілого. Такий підхід передбачає звернення до категорії система (система «своїх емоцій» людини). Системність емоційної сфери людини робить його емоційне реагування більшою чи меншою мірою стійким у ситуації, що дозволяє справлятися зі стресом.

Оскільки підприємці керують фінансами, людськими ресурсами, ресурсами, інформацією та процесами в організації, більшість досліджень [16], [17] підкреслюють важливість емоційного інтелекту для їхнього успіху. Також підприємцям притаманні лідерські якості.

Емоційний інтелект є важливим для лідерів, оскільки вони повинні вміти виявляти закономірності в різномірній інформації, щоб розуміти стратегії розвитку та ринкові умови. Для професіоналів важливими є такі аспекти емоційного інтелекту, як особисті та соціальні навички, самосвідомість та емоційний інтелект, здорова самооцінка, самоконтроль, адаптивність,

мотивація до успіху та досягнення цілей, емпатія та самосвідомість. Низький емоційний інтелект може призвести до проблем у стосунках, недосягнення цілей та недостатньої обізнаності про поточні події та їх вплив на організаційну структуру. Розвиток емоційного інтелекту є важливим для ефективного лідерства, бізнесу та управління.

Високий емоційний інтелект є незамінним для підприємців, щоб ефективно будувати та керувати командою, встановлювати довірливі стосунки зі своїми співробітниками, вирішувати конфлікти та мотивувати своїх колег для досягнення своїх цілей. Емоційний інтелект дозволяє краще розуміти співробітників, їхні потреби та мотивацію, що сприяє ефективнішому управлінню командою та досягненню цілей.

Високий рівень емоційного інтелекту допомагає підприємцям краще керувати своїми емоціями та реакціями на різні ситуації, дозволяючи їм приймати більш обдумані та ефективні рішення, бути успішними в реалізації своєї основної діяльності.

Отже, емоційний інтелект (EI) визначається як здатність розпізнавати та керувати своїми емоціями. Він включає міжособистісний емоційний інтелект (здатність розуміти та керувати емоціями інших) та внутрішньоособистісний емоційний інтелект (здатність розуміти та керувати власними емоціями). Оцінюються такі компоненти, як здатність розуміти власні емоції та емоції інших, а також здатність керувати власними емоціями та емоціями інших. Важливість емоційного інтелекту для лідерів полягає в їхній здатності виявляти закономірності в індивідуальній інформації для розробки стратегії та розуміння економічного контексту. У рамках емоційного інтелекту лідери повинні володіти особистісними та соціальними навичками, самосвідомістю та емоційною самосвідомістю, а також адекватною самооцінкою, що передбачає знання своїх сильних та слабких сторін. Лідери повинні демонструвати хороший самоконтроль, щоб точно керувати емоціями та деструктивними імпульсами, бути відкритими та чесними. Також важливо,

щоб вони були адаптивними та вмілими пристосовуватися. В цілому, EQ вважається ключовим фактором успіху в сучасному підприємстві та бізнесі.

1.3. Психологічні особливості особистості працівників бізнес-сфери в сучасних умовах

Професійна підприємницька діяльність постає як специфічний спосіб конструювання життєвого шляху особистості, що передбачає високі вимоги до розвитку її суб'єктних характеристик і нерозривно пов'язана з ризиком, інноваційністю та постійною творчою активністю. До загальних характеристик підприємницької діяльності належать її інноваційна спрямованість, складність стандартизації, а також функціонування в умовах ризику й невизначеності. У наукових дослідженнях також розрізняють економічні цілі підприємництва, пов'язані з отриманням прибутку, та психологічні цілі, що полягають у розвитку особистості підприємця [13], [16], [17].

Підприємницька діяльність, яка вимагає високого рівня особистісної залученості, активізує та мобілізує внутрішні ресурси людини, сприяє зростанню зацікавленості у вдосконаленні власної професійної діяльності, а також підвищує відповідальність за результати реалізації професійних планів. Така соціогенна потреба спонукає підприємця до активної інтеграції в систему соціальних взаємозв'язків, зокрема через участь у меценатській і благодійній діяльності. Зазначена тенденція свідчить про прагнення підприємця реалізувати в межах професійної діяльності свою потребу бути особистістю. Водночас дефіцит соціогенних потреб може зумовлювати явище псевдоперсоналізації, для якого характерна надмірна орієнтація на зовнішні атрибути матеріального добробуту, статусу та влади [12], [22], [23].

Підприємницька діяльність відкриває широкі можливості для самопрезентації, персоналізації та самоактуалізації особистості. Суб'єкт підприємництва опиняється в ситуації необхідності цілеспрямованого

розвитку комплексу професійно значущих характеристик і якостей, що забезпечують ефективність його діяльності в умовах постійних змін.

У науковій літературі існують різні підходи до розуміння сутності підприємницької діяльності. Так, низка дослідників (П. Друкер, Б. Карлоф, Й. Шумпетер) розглядають підприємництво передусім як новаторську, інноваційну діяльність. Інші науковці (С. Брю, Ф. Візер, К. Макконел, В. І. Яроцький) акцентують увагу на поєднанні підприємницької функції з управлінською [1], [13]. У процесі аналізу діяльності підприємця зазвичай виокремлюють два взаємопов'язані аспекти: власне підприємницьку діяльність і менеджмент. Перший аспект передбачає створення нової організаційної структури, а також забезпечення її зростання та розвитку. Другий аспект пов'язаний із підтриманням стабільності, упорядкованості та ефективного функціонування вже сформованої структури. Сучасний український підприємець, як правило, поєднує обидва ці аспекти у своїй професійній діяльності, що зумовлює необхідність аналізу специфіки підприємництва як процесу створення нового та одночасного управління його функціонуванням [1]

Ефективність підприємницької діяльності зумовлюється сукупністю індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема рівнем розвитку афективно-вольової сфери, пізнавальних здібностей, самосвідомості, особливостями ставлення до себе, ступенем довіри до світу та до власних можливостей, характером оцінок і самооцінок, рівнем домагань, мотиваційною сферою, локусом контролю тощо. Таким чином, успішність підприємницької діяльності детермінується багатьма чинниками, кожен з яких робить свій частковий внесок у досягнення кінцевого результату.

Професійна діяльність підприємця передбачає постійне зіткнення з ситуаціями невизначеності, що об'єктивно вимагає оперативного вибору та прийняття рішень. У зв'язку з цим підприємець має бути здатним ефективно орієнтуватися у складній системі смислоутворюючих мотивів і особистісних

значень. Водночас ситуації вільного вибору створюють умови для максимальної реалізації та прояву індивідуальності особистості.

У процесі здійснення підприємницької діяльності індивід постійно опиняється в так званих маргінальних ситуаціях, які потребують подолання шляхом активної протидії іншим суб'єктам господарювання, що претендують на аналогічні ресурси та досягнення успіху. Характерною особливістю поведінки підприємця є також функціонування в умовах ситуаційних обмежень, які звужують його життєвий простір і визначають необхідність постійної адаптації до змінних обставин [12].

Сучасна управлінська наука дедалі більше потребує не лише знань, пов'язаних з організацією виробничих процесів та здійсненням підприємницької діяльності, але й ґрунтовного розуміння індивідуально-психологічних характеристик особистості підприємця, який здійснює управління та контроль. Однією з перших спроб типологізації підприємців з психологічної точки зору була робота Е. Робертса, у межах якої він виокремив низку психологічних типів підприємців, представлених на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Типологія підприємців за Е. Робертсом.

1. Технологічні підприємці характеризуються екстравертованістю, наявністю розвинених аналітичних та інтуїтивних здібностей. Прагнення до влади в них виражене помірно; такі особистості не схильні до підпорядкування, орієнтуються передусім на сам процес діяльності, а не на матеріальний результат.

2. Дрібний підприємець вирізняється оптимістичним світосприйняттям і здатністю витримувати значні професійні навантаження, що перевищують навантаження найманих працівників. Основним мотиваційним чинником для нього виступає фінансове забезпечення.

3. Масовий підприємець сприймає підприємництво як універсальний шлях самореалізації, доступний кожній людині. Для нього характерне уявлення про успіх як результат чесної конкурентної боротьби, при цьому матеріальне благополуччя розглядається як індикатор досягнутого успіху.

4. Стратегічний підприємець — це суб'єкт бізнес-діяльності, який приймає масштабні управлінські рішення, пов'язані з реорганізацією, реструктуризацією або зміною стратегічного напрямку розвитку бізнесу. Його рішення ухвалюються оперативно, з урахуванням соціальних запитів, можливих ризиків і потенційних переваг.

5. Підприємець-чемпіон сприймає власну діяльність крізь призму змагальності, розглядаючи бізнес як своєрідну «гру», у якій важливе місце займає конкурентна боротьба. Такий тип підприємця працює з високим рівнем залученості та азарту.

6. Підприємець-новатор постає як генератор нових, оригінальних ідей, для якого характерні креативність та впевненість у власній професійній діяльності. Водночас у мотивації вибору інноваційних рішень можуть домінувати неекономічні чинники, зокрема прагнення до статусу, суспільного визнання або символічного успіху.

7. Підприємець-посередник здійснює свою діяльність переважно на зовнішньому рівні взаємодії організації із середовищем. Для нього характерні прагнення до переживання успіху та особистісної значущості, висока відповідальність у виконанні зобов'язань, виражена економічна мотивація та орієнтація на прибутковість (Ложкін, 2014; Львовчкін, 2003).

Підприємницька діяльність вирізняється високим рівнем когнітивної складності та значною емоційною напруженістю, що зумовлює її включення до кола досліджень проблеми психологічного вигоряння. Психологічне вигоряння розглядається як стан фізичного й емоційного виснаження, який, як правило, виникає внаслідок тривалого перебування особистості в умовах інтенсивного та перевантаженого спілкування. Емоційне виснаження може проявлятися у зниженні загального емоційного фону, появі байдужості або, навпаки, у стані емоційного перенасичення.

Оскільки підприємницька діяльність значною мірою орієнтована на отримання особистого доходу, це зумовлює підвищену увагу науковців до психологічного аналізу фінансової поведінки та ставлення особистості до

грошей. Установки щодо грошей включають три взаємопов'язані компоненти: афективний, у межах якого гроші асоціюються з позитивними або негативними цінностями; когнітивний, що відображає уявлення про зв'язок грошей із досягненнями, свободою, соціальним статусом та повагою; а також поведінковий компонент, який визначає конкретні дії та стратегії поводження з фінансовими ресурсами [13].

Гроші, виступаючи об'єктивним індикатором успішності підприємницької діяльності та нерідко її провідною метою, можуть водночас зумовлювати виникнення специфічних особистісних труднощів і кризових переживань. У порівнянні з представниками інших соціальних груп, підприємці більшою мірою усвідомлюють гроші як засіб впливу на оточуючих і як форму влади, що посилює суб'єктивну залежність від фінансових ресурсів. Для них характерним є постійний контроль за грошовими потоками, складність у процесі витрачання коштів, а також надання грошам статусу самостійної соціальної цінності й джерела особистісної гордості.

Однією з ключових компетентностей успішного підприємця є здатність до вибудовування ефективних комунікативних процесів. Комунікація відіграє визначальну роль у підприємницькій діяльності, оскільки саме вона забезпечує результативну взаємодію з партнерами, клієнтами, співробітниками та іншими учасниками бізнес-середовища. Як правило, підприємці, які досягають високих результатів, характеризуються розвиненими комунікативними навичками, що дозволяє їм ефективно впливати на оточення, переконувати, мотивувати та формувати сприятливий соціально-психологічний клімат для розвитку бізнесу.

Підприємець має бути готовий уважно вислуховувати думки та ідеї інших людей, розуміти їхні потреби та очікування. Це допомагає будувати довірливі відносини, налагоджувати партнерські зв'язки та успішно вирішувати конфлікти. Підприємець має бути готовим до конструктивного діалогу, вміти знаходити компроміси, переконувати та домагатися

взаємовигідних рішень. Навички переговорів допомагають укласти успішні угоди, залучати інвестиції, налагоджувати партнерські відносини.

Загалом ефективні комунікативні процеси відіграють важливу роль в успіху підприємницької діяльності. Вміння слухати, ясно висловлювати свої думки, вести переговори та враховувати культурні особливості комунікації допомагають підприємцям будувати довгострокові відносини, розвивати бізнес та досягати поставлених цілей.

Наступний ключовий аспект психології підприємництва – мотивація. Підприємці, як правило, мають високий рівень внутрішньої мотивації, прагнучи до досягнення поставлених цілей і подолання труднощів на шляху до успіху. Дослідження показують, що успішні підприємці мають такі якості як наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у собі та здатність до прийняття ризиків [16].

Мотивація відіграє вирішальну роль у діяльності підприємця, визначаючи його настрій та енергію. Це внутрішнє полум'я, яке підтримує прагнення досягти цілей, втілити ідеї у життя та успішно розвивати бізнес.

Загалом мотивація у діяльності підприємця - це складний та багатогранний процес, який визначає успіх та процвітання бізнесу. Поєднання прагнення до досягнення цілей, пристрасті до справи, саморозвитку, відповідальності та підтримки оточення створює сприятливі умови для розвитку успішного бізнесу. Вважаємо, що мотивація тісно пов'язана зі смислами, якими насичена та чи інша діяльність.

Ще одним важливим аспектом є управління стресом та емоціями. Підприємницький шлях часто супроводжується стресом, невизначеністю та невдачами. Вміння ефективно керувати своїми емоціями, зберігати оптимізм та адаптуватися до змін є ключовим для успішного бізнесу.

Емоції відіграють важливу роль у нашому житті, впливаючи на нашу поведінку, прийняття рішень та загальне самопочуття. Вміння ефективно керувати своїми емоціями є ключовою навичкою, яка сприяє психологічному благополуччю та успішним міжособистісним відносинам.

Також важливе розуміння психології лідерства. Підприємці мають уміти будувати ефективні команди, мотивувати співробітників, розвивати лідерські якості та створювати сприятливу робочу атмосферу. Лідерство – це мистецтво надихати, мотивувати та спрямовувати групу людей до досягнення спільної мети. Психологія лідерства вивчає особливості поведінки лідерів, їх вплив на оточуючих та способи досягнення успіху в управлінні колективом.

Психологія лідерства - це широка сфера, яка потребує розуміння людської поведінки, мотивації та міжособистісних відносин. Розвиток ключових навичок лідерства дозволяє не лише досягати успіху в управлінні колективом, а й створювати надихаючу робочу атмосферу та досягати визначних результатів.

Психологія підприємництва відіграє важливу роль у успішному розвитку бізнесу. Розуміння власних мотивацій, здатність керувати емоціями, розвиток лідерських якостей та вміння працювати в команді – все це допомагає підприємцям розвивати успішний бізнес та досягати поставлених цілей.

Підприємництво - це створення бізнесу, а також постійний розвиток особистих якостей і навичок.

Розглянемо основні якості та навички, необхідні для ефективного ведення бізнесу, а також важливість емоційного інтелекту та психологічної стійкості.

Ключові якості успішного підприємця.

1. Проактивність та ініціативність.

Успішний бізнесмен завжди готовий до дії. Проактивність дозволяє передбачати зміни на ринку та адаптуватися до них. Ініціативні підприємці не чекають, коли можливості з'являться власними силами; вони створюють їх.

2. Стійкість до стресу та невизначеності.

Бізнес – це світ постійних змін та викликів. Стійкість до стресу допомагає підприємцям зберігати спокій у скрутні часи та приймати зважені рішення, навіть коли ситуація видається невизначеною.

3. Креативність та інноваційне мислення.

Креативність це здатність бачити можливості там, де інші бачать перешкоди. Інноваційне мислення дозволяє знаходити нестандартні рішення та розробляти унікальні продукти чи послуги, що є важливим аспектом успіху в багатьох сферах, в тому числі у бізнесі [42], [43].

4. Цілеспрямованість та наполегливість.

Цілеспрямовані підприємці знають, чого хочуть досягти, і не зупиняються на півдорозі. Наполегливість допомагає долати труднощі і досягати поставленої мети, навіть коли шлях здається складним.

Навички ефективного підприємця пов'язані з наступним.

- Стратегічне мислення.
- Ухвалення рішень в умовах невизначеності.
- Ефективна комунікація та навички переговорів.
- Керування часом та пріоритетами.
- Емоційний інтелект у бізнесі.

Емоційний інтелект у бізнесі включає усвідомлення своїх емоцій і вміння керувати ними. Це допомагає підприємцям залишатися спокійними у стресових ситуаціях та приймати більш виважені рішення. Здатність розуміти емоції інших людей сприяє створенню гармонійної атмосфери у команді. Емпатія допомагає будувати довірчі стосунки з клієнтами та партнерами. Вміння ефективно керувати відносинами з колегами та клієнтами є важливим аспектом успішного бізнесу. Підприємці мають бути готовими до вирішення конфліктів в конструктивний спосіб.

Розвиток підприємницького мислення, на нашу думку, пов'язаний з наступним.

1. Подолання обмежуючих переконань

Багато підприємців стикаються із внутрішніми бар'єрами, які заважають їм розвиватися. Подолання переконань, що обмежують, - це перший крок до досягнення успіху.

2. Культивування позитивного мислення

Позитивне мислення допомагає зберігати мотивацію навіть у важкі часи. Воно сприяє створенню продуктивної атмосфери як для себе, так і для команди.

3. Прийняття ризиків та навчання на помилках.

Підприємці мають бути готові приймати ризики. Помилки - це невід'ємна частина процесу навчання, яка дозволяє отримувати цінні уроки для майбутнього.

Отже, основні якості та навички, необхідні для ефективного ведення бізнесу, пов'язані з вмінням вибудовувати ефективні комунікативні процеси, здатність керувати емоціями, розвиток лідерських якостей, проактивність та ініціативність, стійкість до стресу та невизначеності, креативність та інноваційне мислення, цілеспрямованість та наполегливість, стратегічне мислення та здатність брати на себе відповідальність, керування часом та пріоритетами, позитивним мисленням та роботою над обмежуючими переконаннями, готовністю ризикувати та робити висновки з помилок.

Висновок до першого розділу

В ході теоретичного аналізу було досліджено поняття психологічного благополуччя. Його можна охарактеризувати як складне та багатогранне явища, що розглядається в рамках двох підходів – гедоністичного, що визначає благополуччя через задоволеність емоціями та евдемоністичного, який акцентує на особистісному розвитку та внутрішній гармонії. В рамках цих підходів підкреслюють важливість комплексного дослідження психологічного благополуччя. Порівняння гедоністичної та евдемоністичної парадигм дозволило дослідникам зробити висновок щодо багатомірності феномену психологічного благополуччя та неможливості використання фундаментальних положень лише одного з них.

Психологічне благополуччя є інтегральним показником ступеня спрямованості особистості на здійснення основних компонентів позитивного

функціонування та ступеня реалізації цієї спрямованості, яка суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та життям. Як інтегральний показник, психологічне благополуччя оперує індивідуальними мотиваційними складовими, дотриманням принципу реальності, структурованістю, цілісністю та узгодженістю минулого, сьогодення та майбутнього, системністю та узгодженістю поглядів на життя, цілей та цінностей.

Також розглянуто поняття «емоційний інтелект» та його значення в підприємницькій діяльності. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає підприємцям краще керувати своїми емоціями та реакціями на різні ситуації, дозволяючи їм приймати більш обдумані та ефективні рішення, бути успішними в реалізації своєї основної діяльності.

Емоційний інтелект (ЕІ) визначається як здатність розпізнавати та керувати своїми емоціями. Він включає міжособистісний емоційний інтелект (здатність розуміти та керувати емоціями інших) та внутрішньоособистісний емоційний інтелект (здатність розуміти та керувати власними емоціями). Оцінюються такі компоненти, як здатність розуміти власні емоції та емоції інших, а також здатність керувати власними емоціями та емоціями інших. Важливість емоційного інтелекту для лідерів полягає в їхній здатності виявляти закономірності в індивідуальній інформації для розробки стратегії та розуміння економічного контексту. У рамках емоційного інтелекту лідери повинні володіти особистісними та соціальними навичками, самосвідомістю та емоційною самосвідомістю, а також адекватною самооцінкою, що передбачає знання своїх сильних та слабких сторін. Лідери повинні демонструвати хороший самоконтроль, щоб точно керувати емоціями та деструктивними імпульсами, бути відкритими та чесними. Також важливо, щоб вони були адаптивними та вмілими пристосовуватися. В цілому, EQ вважається ключовим фактором успіху в сучасному підприємстві та бізнесі.

Також розглянуті психологічні особливості представників бізнес-сфери. Для ефективного ведення бізнесу потрібні якості, пов'язані з вмінням

вибудовувати ефективні комунікативні процеси, здатність керувати емоціями, розвиток лідерських якостей, проактивність та ініціативність, стійкість до стресу та невизначеності, креативність та інноваційне мислення, цілеспрямованість та наполегливість, здатність брати на себе відповідальність, керування часом та пріоритетами, готовність ризикувати та робити висновки з помилок.

З урахуванням того, що рівень психологічного благополуччя може бути пов'язаний з тривожними станами, а також смисложиттєвими орієнтаціями, наповненістю життя, емоційним інтелектом, копінг стратегіями та локус контролем, перейдемо до наступного розділу, в якому опишемо організацію та проведення емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1. Структура та процедури емпіричного дослідження

Дослідження здійснювалося з дотриманням послідовної логіки наукового пошуку, що охоплювала етапи планування, організації, збору емпіричних даних та їх подальшого аналізу. Основною метою дослідження було визначення рівня психологічного благополуччя працівників малого та середнього бізнесу в умовах воєнного стану в Україні. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що забезпечували надійність, валідність та об'єктивність отриманих результатів. Проведення дослідження відповідало етичним принципам психологічної науки, зокрема передбачало дотримання конфіденційності персональних даних респондентів та отримання їхньої інформованої згоди на участь у дослідженні.

З метою забезпечення репрезентативності емпіричних даних формування вибірки здійснювалося на засадах добровільної участі з урахуванням специфіки бази практики. У дослідженні взяли участь представники малого та середнього бізнесу віком від 25 до 58 років. Загальний обсяг вибірки становив 62 особи, з яких 42 - жінки та 20 - чоловіки, що відображено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Загальний розподіл досліджуваних за віком

Вибірка	Кількість досліджуваних
Від 25 до 30 років	13 осіб

Від 31 до 40 років	18 осіб
Від 41 до 50 років	17 осіб
Від 50 до 58 років	14 осіб

До складу вибірки увійшли представники малого та середнього бізнесу, що забезпечило достатню варіативність емпіричних даних. Залучення респондентів із різними рівнями психологічного благополуччя дало змогу комплексно проаналізувати досліджуваний феномен.

На початковому етапі особлива увага приділялася скринінгу учасників, метою якого було попереднє оцінювання їхнього психологічного стану та готовності до участі у дослідженні. Досліджуваним надавалися розгорнуті пояснення щодо інструкцій проходження анкетування, а також наголошувалося на необхідності дотримання визначених принципів для забезпечення достовірності отриманих результатів.

У процесі організації дослідження всі етапи збору та аналізу даних були чітко сплановані й структуровані. Послідовність і продуманість кожного етапу сприяли ефективності емпіричного дослідження та надійності його результатів.

Підготовчий етап.

Підготовчий етап передбачав ознайомлення з базою практики та основними правилами організації роботи, зокрема з етичними нормами та вимогами щодо забезпечення конфіденційності отриманої інформації. Наступним кроком була підготовка пакету анкетних матеріалів, необхідних для проведення дослідження.

Етап збору даних.

Етап збору емпіричних даних є одним із ключових у дослідженні, оскільки саме він визначає точність і надійність подальших результатів. Процес збору даних був ретельно організований із дотриманням етичних

принципів психологічного дослідження. На початку респондентів ознайомлювали з правилами заповнення анкет та пояснювали мету проведення тестування. Наступним кроком було безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження. Більшість досліджуваних виявили зацікавленість у проходженні тестування. Після завершення анкетування здійснювався збір заповнених бланків та перехід до етапу їх обробки.

Етап аналізу даних.

Етап аналізу даних є важливою складовою дослідження, оскільки дає змогу виявити закономірності, узагальнити отримані результати та встановити відповідність емпіричних даних поставленим цілям і гіпотезам. У межах даного дослідження аналіз здійснювався після отримання первинної інформації щодо рівня психологічного благополуччя працівників малого та середнього бізнесу.

Етап формулювання висновків.

Завершальним етапом дослідження стало формулювання висновків, які узагальнюють результати аналізу даних, дозволяють встановити взаємозв'язки між досліджуваними показниками та слугують підґрунтям для розробки практичних рекомендацій і подальших напрямів наукової роботи.

2.2 Методики дослідження психологічного благополуччя працівників бізнес-сфери в сучасних умовах

Відповідно до теми і завдання дипломної роботи, нами було підібрано шість психодіагностичних методик.

Слід зазначити, що переважна більшість досліджуваних продемонструвала достатній рівень мотивації та надала повні відповіді на всі запитання запропонованих психодіагностичних методик. Водночас окремі учасники відмовлялися від заповнення бланків, аргументуючи це значною кількістю тестувань, які вони проходили раніше. Деякі респонденти зазначали небажання глибоко зосереджуватися на запитаннях, а незначна частина

учасників повідомляла про труднощі в розумінні формулювань окремих пунктів. Таким чином, дослідження здійснювалося виключно на добровільних засадах, а особи з низькою мотивацією до участі не були включені до емпіричної вибірки.

Проведене дослідження було спрямоване на виявлення особливостей психологічного благополуччя працівників бізнес-сфери в умовах воєнного стану. Під час планування збору емпіричних даних особливу увагу приділяли врахуванню чинників, що могли впливати на їхню якість. Зокрема, досліджуваним пропонувалося проходити анкетування індивідуально, без стороннього впливу, а також акцентувалася необхідність надання щирих і відвертих відповідей, що забезпечувало підвищення достовірності отриманих результатів.

В емпіричному дослідженні використовували наступні *психодіагностичні методики*:

- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф;
- Госпітальна шкала тривоги та депресії;
- Тест -опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» Д. Крамбо і Л.Махоліка;
- Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл) ;
- опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса;
- методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера.

Далі опишемо більш детально кожну методику, що відповідає меті та завданням нашого дослідження.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Шкала психологічного благополуччя (The Scales of Psychological Well-Being) призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного благополуччя особистості. Методика «Шкала психологічного благополуччя» була розроблена К. Ріфф і ґрунтується на евдемоністичному підході до розуміння психологічного благополуччя, який акцентує увагу на цінності самореалізації особистості в конкретних умовах її життєдіяльності. В

межах цього підходу благополуччя розглядається як результат творчого балансу між адаптацією до вимог навколишнього середовища та реалізацією власного потенціалу. Таким чином, особистість прагне не лише пристосуватися до життєвих обставин, але й активно проявляти свої можливості, що сприяє її особистісному розвитку та психологічному благополуччю [18].

К. Ріфф розробила методика, яка інтегрує положення концепцій психологічного здоров'я, клінічних теорій та теорій розвитку протягом життєвого шляху (McDowell, 2010; Ryff & Keyes, 1995; Van Dierendonck, 2005). Однією з основних переваг даного опитувальника є можливість комплексної оцінки актуального стану психологічного благополуччя особистості. Запропонована модель включає ключові компоненти психологічного благополуччя, зокрема наявність життєвих цілей, позитивні взаємини з оточуючими, особистісне зростання, самоприйняття, здатність ефективно управляти власним середовищем та автономію. Сукупність зазначених складових утворює цілісну структуру, що дозволяє оцінити загальний рівень психологічного здоров'я та гармонійності особистості [45].

Керол Ріфф, інтегруючи різноманітні теоретичні підходи до психологічного благополуччя, розробила узагальнену модель, що складається з шести ключових елементів:

1. Позитивне сприйняття себе та свого минулого – важливість прийняття власної особистості та досвіду.
2. Наявність життєвих цілей і захоплень – ці аспекти надають сенс існуванню.
3. Здатність справлятися з повсякденними викликами – уміння виконувати щоденні обов'язки.
4. Постійний розвиток і самореалізація – відчуття прогресу в особистісному зростанні.
5. Взаємини з іншими – стосунки, що базуються на довірі та турботі.

6. Дотримання власних переконань— здатність залишатися вірним своїм принципам і цінностям.

Зазначені компоненти утворюють цілісну систему, що забезпечує комплексний підхід до оцінювання психологічного благополуччя особистості [6]. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф складається з 84 тверджень і, поряд із загальним інтегральним показником, містить шість субшкाल, які дозволяють детально проаналізувати окремі аспекти особистісного функціонування та розвитку.

Кожна із субшкाल відображає специфічний вимір психологічного благополуччя та дає змогу оцінити різні сторони життєдіяльності особистості. Основні характеристики, що вимірюються відповідними субшкалами, подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Субшкали за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Шкала	Що оцінює	Високі нормативні значення	Низькі значення
«Позитивні відносини з іншими»	Дана шкала оцінює здатність особистості встановлювати та підтримувати теплі, довірливі й емоційно насичені взаємини з іншими людьми. Вона відображає рівень розвитку емпатії, здатність до співчуття, турботи, формування близьких міжособистісних зв'язків, а також відкритість до соціальної взаємодії.	Високі та нормативні показники за цією шкалою свідчать про наявність значущих, стабільних і довірливих стосунків, готовність проявляти увагу до потреб інших, здатність до емоційної близькості, любові та конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів. Такі	Низькі показники можуть проявлятися у дефіциті близьких стосунків, труднощах у вираженні теплоти, щирості та турботи про оточуючих. Для таких осіб характерними є переживання соціальної ізоляції, емоційної фрустрації та небажання йти на компроміси з метою збереження значущих взаємин.

		характеристики вказують на високий рівень соціальної підтримки, що є важливою складовою загального психологічного благополуччя.	
«Автономія»	Ця шкала відображає рівень самостійності особистості у формуванні власних переконань, суджень і моделей поведінки, а також її здатність протистояти тиску соціального оточення.	Високі та нормативні значення свідчать про здатність діяти відповідно до власних внутрішніх стандартів і цінностей, незалежно від зовнішніх оцінок. Такі люди зазвичай характеризуються адекватною самооцінкою, внутрішньою свободою, умінням приймати рішення та відкрито висловлювати свої думки й почуття, що позитивно позначається на їхньому психологічному благополуччі.	Низькі показники автономії проявляються у надмірній залежності від думки оточуючих, орієнтації на зовнішні очікування при прийнятті рішень і труднощах у протистоянні соціальному тиску. Це може негативно впливати на емоційний стан та загальну якість життя особистості.
«Керування оточенням»	Дана субшкала характеризує здатність людини ефективно організовувати власну діяльність, контролювати життєві обставини та використовувати наявні ресурси для	Високі та нормативні показники свідчать про відчуття впевненості та компетентності у вирішенні повсякденних	Низькі значення психологічного благополуччя за цією шкалою виявляються у відчутті безпорадності, труднощах в

	досягнення особистісно значущих цілей.	завдань, уміння адаптуватися до змін, приймати зважені рішення й активно впливати на умови свого життя відповідно до власних потреб і цінностей.	організації повсякденної діяльності та нездатності ефективно справлятися з життєвими вимогами.
«Особистісне зростання»	Шкала спрямована на оцінку усвідомлення особистістю власного розвитку, її відкритості до нового досвіду та прагнення до самореалізації.	Високі та нормативні значення пов'язані з відчуттям безперервного особистісного розвитку, усвідомленням прогресу у власних досягненнях і навичках, а також внутрішньою мотивацією до самовдосконалення й реалізації потенціалу.	Низькі показники проявляються у переживанні стагнації, відсутності відчуття особистісного зростання, втраті інтересу до життя, що може супроводжуватися почуттям нудьги та емоційної спустошеності.
«Цілі в житті»	Ця субшкала аналізує ступінь осмисленості життя особистості та наявність у неї чітких життєвих орієнтирів і цілей.	Високі та нормативні значення характеризуються наявністю значущих життєвих цілей, відчуттям сенсу життя та спрямованістю в майбутнє. Особи з такими показниками, як правило, відчувають внутрішню цілісність і позитивний емоційний стан.	Низькі значення виявляються у відсутності чітких життєвих цілей, переживанні беззмістовності життя, негативному сприйнятті власного минулого та сьогодення, що може сприяти виникненню депресивних станів і почуття безнадійності.

«Самоприйняття»	Шкала відображає особливості ставлення особистості до себе, зокрема здатність приймати власні сильні й слабкі сторони, а також позитивно оцінювати свій життєвий шлях.	Високі та нормативні показники пов'язані з позитивним самостваленням, прийняттям власної індивідуальності та задоволеністю життям. Такі особи, як правило, мають стабільну самооцінку й внутрішню гармонію.	Низькі значення проявляються в незадоволеності собою, розчаруванні у власному минулому, надмірній самокритиці та бажанні змінити себе, що може супроводжуватися почуттям неповноцінності.
-----------------	--	---	---

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є важливим інструментом для оцінки різних аспектів психологічного добробуту особистості. Вона пройшла ретельну перевірку на психометричну надійність і валідність, що підтверджує її ефективність у наукових дослідженнях. Вона широко використовується в психологічних наукових і практичних дослідженнях, що свідчить про її визнання в академічному середовищі.

Вже проведені дослідження показали, що шкала К. Ріфф може бути корисною для оцінки психологічного благополуччя в різних контекстах, включаючи клінічні, освітні та соціальні. Вона дозволяє не лише оцінити загальний рівень благополуччя, але й виявити специфічні області, які потребують уваги та розвитку.

Таким чином, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є важливим інструментом для дослідження та практики в психології, що допомагає зрозуміти та покращити якість життя індивідів.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Госпітальна шкала тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) належить до найбільш поширених психодіагностичних

інструментів, що використовуються для оцінювання рівня тривожних і депресивних проявів, насамперед у медичних пацієнтів. Методика була розроблена у 1983 році А. S. Zigmond та R. P. Snaithe з метою виявлення психологічних порушень у осіб, які перебувають на лікуванні в закладах охорони здоров'я, та адаптована для застосування як у стаціонарних, так і в амбулаторних умовах.

Важливою особливістю шкали HADS є її спрямованість на оцінку емоційних симптомів тривоги та депресії без урахування соматичних проявів, які можуть бути зумовлені наявністю фізичних захворювань. Це дозволяє мінімізувати вплив соматичного стану на результати дослідження та підвищити точність психоемоційної діагностики.

Опитувальник складається з 14 тверджень, які об'єднані у дві субшкали:

- субшкала тривоги (7 пунктів), що спрямована на оцінку рівня емоційного напруження, занепокоєння, внутрішньої тривожності та нервозності;
- субшкала депресії (7 пунктів), яка дозволяє виявити депресивні прояви, зокрема пригнічений настрій, зниження енергії, втому та відчуття безнадійності.

Однією з основних переваг госпітальної шкали тривоги та депресії є її простота та оперативність застосування. Заповнення опитувальника не потребує значних часових витрат, що робить його зручним для використання у клінічній та прикладній психологічній практиці. Водночас, як і при застосуванні будь-якої психодіагностичної методики, інтерпретація результатів HADS має здійснюватися з урахуванням загального психологічного стану досліджуваного та контексту його життєвої ситуації.

Тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махоліка (Purpose-in-Life Test, PIL)

Методика була розроблена Дж. Крамбо та Л. Махоліком на основі теорії прагнення до смислу й положень логотерапії В. Франкла з метою емпіричної верифікації таких концептів, як «екзистенціальний вакуум» та «ноогенні

неврози». Основне призначення методики полягає у вивченні психологічних характеристик, пов'язаних із процесом пошуку та переживання сенсу життя особистістю.

Ключове положення цих теоретичних уявлень полягає в тому, що нездатність знайти сенс життя, яка проявляється у формі екзистенціальної фрустрації, а також переживання втрати сенсу — екзистенціального вакууму — можуть зумовлювати виникнення специфічного класу психічних порушень, визначених як ноогенні неврози. Зазначені розлади відрізняються від класичних неврозів як за механізмами виникнення, так і за змістовим наповненням [63].

Дж. Крамбо та Л. Махолік прагнули довести, що запропонована ними методика дозволяє оцінити рівень вираженості «екзистенціального вакууму» відповідно до концепції В. Франкла. Поняття «мета в житті», яке вимірюється за допомогою даного інструментарію, інтерпретується авторами як суб'єктивне переживання онтологічної значущості власного існування [63].

Таким чином, на думку дослідників, тест смисложиттєвих орієнтацій надає можливість визначити провідне «джерело» сенсу життя, яке може локалізуватися у майбутньому (цілі), теперішньому (процес життя) або минулому (результат), а також бути представленим у всіх зазначених часових вимірах одночасно. Осмисленість життя виявляється через наявність життєвих цілей, переживання задоволення від процесу їх досягнення та впевненість особистості у власній здатності формулювати цілі, обирати значущі завдання й досягати успіху. Важливим є гармонійне співвіднесення цілей із майбутнім, емоційного наповнення - з теперішнім, а почуття задоволення - з результатами, досягнутими в минулому.

Смисложиттєві орієнтації вважають ключовими факторами смислової спрямованості життєвого шляху особистості. У межах смисложиттєвих орієнтацій індивід визначає себе у контексті сенсу та змісту свого життя.

У процесі проведення дослідження респондентам пропонуються пари альтернативних, змістовно протилежних тверджень, з яких необхідно обрати

те, що найбільшою мірою відповідає їхньому реальному життєвому досвіду та внутрішнім переконанням.

Тест смисложиттєвих орієнтацій дозволяє отримати інтегральний показник осмисленості життя, а також містить п'ять окремих субшкал. Зазначені субшкали відображають три основні смисложиттєві орієнтації особистості та два аспекти локусу контролю, що характеризують уявлення людини про власну здатність впливати на події свого життя.

Субшкали тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації», розробленого Дж. Крамбо та Л. Махоліком, які репрезентують три конкретні смисложиттєві орієнтації та два виміри локусу контролю, подано в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

**Субшкали тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації»
Дж. Крамбо, Л. Махоліка**

Субшкали	Що відображають	Високі значення	Низькі значення
«Цілі в житті»	Характеризує наявність або відсутність у респондента життєвих цілей, зорієнтованих на майбутнє, які надають життю сенсу, цілеспрямованості та відчуття перспективи.	Свідчать про наявність чітко сформульованих, усвідомлених життєвих цілей та сприйняття власного життя як перспективного і змістовного.	Вказують на відсутність чітких життєвих орієнтирів, труднощі у визначенні напрямку життя; навіть за загальної осмисленості життя такі показники можуть свідчити про зосередженість особистості на теперішньому моменті без орієнтації на майбутнє.
«Процес життя»	Відображає інтерес до життя та рівень його емоційної насиченості; сенс життя переживається через сам процес життєдіяльності.	Характеризуються задоволеністю поточним життям, відчуттям радості, повноти та емоційної насиченості буття.	Проявляються у незадоволеності теперішнім життям, відчутті внутрішньої порожнечі, зниженій емоційній залученості.

	Дозволяє оцінити, наскільки респондент сприймає своє життя як цікаве, змістовне та емоційно наповнене.		
«Результативність життя»	Визначає ступінь задоволеності самореалізацією, усвідомлення прожитого життєвого етапу та розуміння того, що життя має сенс завдяки досягнутим результатам.	Свідчать про відчуття значущості власних досягнень, усвідомлення результатів докладених зусиль і позитивну оцінку прожитого життєвого шляху.	Вказують на незадоволеність результатами прожитого життя, недооцінку власних досягнень та сумніви щодо особистісної реалізації.
«Локус контролю – Я»	Характеризує міру суб'єктивного відчуття особистістю власної відповідальності за події свого життя та рівень сприйняття себе як активного суб'єкта життєдіяльності.	Відображають переконаність у власній здатності контролювати життєві події, відчуття сили, волі та наявності свободи вибору для реалізації життєвих цілей.	Свідчать про відчуття безпорадності, переконання у відсутності впливу на події власного життя та знижену відповідальність за прийняття рішень.
«Локус контролю – Життя»	Досліджує рівень упевненості індивіда в тому, що життя загалом піддається усвідомленому контролю та управлінню..	Характеризуються вірою в можливість впливати на перебіг життя, планувати його та спрямовувати відповідно до власних цілей і цінностей..	Проявляються у сприйнятті життя як хаотичного, залежного від випадкових обставин та зовнішніх чинників.

Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)

Методика Н. Холла спрямована на вивчення рівня емоційного інтелекту особистості, зокрема її здатності усвідомлювати емоції, розуміти емоційні стани інших людей та ефективно керувати власною емоційною сферою у процесі прийняття рішень і міжособистісної взаємодії.

Опитувальник складається з 30 тверджень, які об'єднані у п'ять шкал,

що відображають основні структурні компоненти емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність — характеризує здатність особистості усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх, вербалізувати й адекватно інтерпретувати емоційні переживання.
2. Управління власними емоціями — відображає рівень емоційної гнучкості, здатність регулювати інтенсивність емоційних реакцій, керувати емоційними станами та спрямовувати їх у конструктивне русло, зокрема для мобілізації себе та інших на діяльність.
3. Самомотивація — пов'язана з довільним керуванням власними емоціями у контексті досягнення цілей; включає усвідомлення поточних завдань, прийняття відповідальності за результат, здатність підтримувати внутрішню мотивацію та контролювати виконання поставлених завдань.
4. Емпатія — відображає здатність до розуміння емоційних станів, почуттів і переживань іншої людини, уміння співпереживати та емоційно відгукуватися на стан партнера по взаємодії.
5. Розпізнавання емоцій інших людей — характеризує вміння ідентифікувати емоційні стани оточення, враховувати почуття інших у процесі прийняття рішень, а також здатність впливати на емоційний стан співрозмовників, ефективно слухати й спостерігати за невербальними проявами емоцій.

Ключ до методики

- Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти: 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти: 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «Самомотивація» - пункти: 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала «Емпатія» - пункти: 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти: 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Інтерпретація результатів

Рівні розвитку парціального емоційного інтелекту (за кожною

шкалою) визначаються відповідно до кількісних показників:

- 14 і більше балів - високий рівень;
- 8–13 балів - середній рівень;
- 7 балів і менше - низький рівень.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту, з урахуванням домінуючого знака, визначається за такими критеріями:

- 70 балів і більше - високий рівень емоційного інтелекту;
- 40–69 балів - середній рівень;
- 39 балів і менше - низький рівень

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса спрямований на виявлення переважних способів поведінки особистості у складних та стресових життєвих ситуаціях. Методика призначена для визначення копінг-механізмів і копінг-стратегій, які використовуються індивідом для подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності.

Досліджуваному пропонується 50 тверджень, що описують можливі варіанти поведінки у важких життєвих ситуаціях. Завдання респондента полягає в оцінюванні частоти використання кожного з наведених способів поведінки відповідно до власного досвіду.

Після обробки результатів отримані показники групуються у вісім субшкалам, які відображають основні копінг-стратегії.

- Конфронтаційний копінг - активні, інколи агресивні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, що можуть супроводжуватися проявами ворожості, імпульсивності та готовності до ризику.
- Дистанціювання - когнітивні зусилля, спрямовані на емоційне або психологічне відокремлення від проблемної ситуації та зменшення її суб'єктивної значущості.
- Самоконтроль - зусилля, спрямовані на регуляцію власних емоційних реакцій і поведінки, стримування почуттів та збереження внутрішньої рівноваги.

- Пошук соціальної підтримки - звернення по інформаційну, емоційну або практичну допомогу до оточуючих з метою подолання складної ситуації.
- Прийняття відповідальності - усвідомлення власної ролі у виникненні проблеми, готовність брати на себе відповідальність за її вирішення та аналіз власних дій.
- Втеча–уникнення - поведінкові та уявні зусилля, спрямовані на уникнення проблемної ситуації або втечу від неї, зокрема шляхом ігнорування чи відкладання її вирішення.
- Планування вирішення проблеми - довільні, проблемно-орієнтовані зусилля щодо аналізу ситуації та розробки раціональних шляхів її подолання.
- Позитивна переоцінка - когнітивні зусилля, спрямовані на надання ситуації позитивного смислу, зосередження на особистісному зростанні та можливостях розвитку.

Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера.

Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера (*Rotter's Internal-External Locus of Control Scale*) була запропонована Джуліаном Роттером у 1966 році на основі його теорії суб'єктивної локалізації контролю. Згідно з цією теорією, локус контролю розглядається як стійка особистісна характеристика, що відображає схильність людини приписувати причини життєвих подій або внутрішнім чинникам (власним зусиллям, здібностям, відповідальності), або зовнішнім обставинам (випадку, долі, впливу інших людей).

Опитувальник спрямований на діагностику локалізації контролю над значущими подіями життя, тобто рівня усвідомлення особистої відповідальності за результати власної діяльності та події, що відбуваються з людиною. Результати методики дозволяють оцінити, наскільки індивід відчуває себе активним суб'єктом власного життя або, навпаки, вважає, що його життєвий шлях зумовлений переважно зовнішніми силами.

У межах даної методики виділяють два основні типи локусу контролю, які подано в табл. 2.4:

- інтернальний локус контролю;
- екстернальний локус контролю.

Таблиця 2.4

Типи локусу контролю у методиці Дж. Роттера

Тип	Пояснення
Інтернальний	Особистість схильна інтерпретувати події власного життя як такі, що зумовлені насамперед її індивідуальними характеристиками - рівнем компетентності, цілеспрямованістю, здібностями та прикладеними зусиллями, розглядаючи їх як закономірний результат власної активності та відповідальності.
Екстернальний	Особистість схильна вважати, що результати її діяльності - як успіхи, так і невдачі - зумовлені переважно впливом зовнішніх чинників, зокрема умов середовища, дій інших осіб, випадкових обставин, везіння або несприятливого збігу подій

Кожна відповідь, що відображає згоду з відповідним твердженням, оцінюється в 1 бал. Підрахунок результатів здійснюється шляхом підсумовування кількості позначених літер «а» та «б», які фіксуються у віконцях трафарету під час його накладання на бланк відповідей за умови повного співпадіння рядків трафарету та бланка. Максимально можливі показники за шкалами інтернальності та екстернальності становлять по 23 бали, оскільки шість тверджень мають фоновий характер і не враховуються при підрахунку. Спрямованість локусу контролю досліджуваного визначається шляхом порівняння сумарних показників за шкалами інтернальності та екстернальності.

Висновок до другого розділу

У другому розділі роботи представлено методологічні засади проведення емпіричного дослідження психологічного благополуччя

представників бізнес-сфери. У дослідженні взяли участь 62 особи — представники малого та середнього бізнесу. У розділі детально описано підібраний психодіагностичний інструментарій, який відповідає меті, завданням та висунутій гіпотезі дослідження.

Для здійснення емпіричного дослідження психологічного благополуччя представників бізнес-сфери було використано комплекс взаємодоповнювальних психологічних методик, а саме:

- шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф;
- госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS);
- тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» Д. Крамбо та Л. Махоліка;
- методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла;
- опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса;
- методику дослідження локусу контролю Дж. Роттера.

Експериментальний цикл дослідження було організовано у вигляді послідовних етапів, кожен з яких був спрямований на розв'язання окремих складових загального дослідницького завдання. Загалом було виокремлено чотири етапи: підготовчий, діагностичний, етап обробки даних та інтерпретаційний етап.

У межах підготовчого етапу здійснювалася постановка наукової проблеми та аналіз ступеня її розробленості в сучасній науково-теоретичній літературі. Було окреслено основні підходи до її емпіричного вивчення, визначено методологічні принципи дослідження, розроблено програму статистичної обробки емпіричних даних і обрано способи їх подальшої інтерпретації. Також на цьому етапі було сформульовано робочу гіпотезу дослідження.

Другий етап — діагностичний — передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження із застосуванням обраних психодіагностичних методик.

На третьому етапі здійснювалася кількісна та якісна обробка

отриманих емпіричних даних із використанням методів математичної статистики.

Четвертий, інтерпретаційний етап, був спрямований на аналіз та узагальнення результатів дослідження. Отримані дані було інтерпретовано відповідно до змісту та структури кожної з використаних методик. Усі статистично значущі показники аналізувалися з урахуванням опису відповідних шкал, поданого в методичних рекомендаціях до застосованих психодіагностичних інструментів.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя працівників бізнес-сфери в сучасних умовах

За результатами первинної обробки емпіричного дослідження психологічного благополуччя представників бізнес-сфери в умовах воєнного стану отримано наступні результати.

За методикою «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф серед досліджуваних було виявлено, що за шкалою «Позитивні відношення з іншими» низькі показники мають 10 осіб (16,1 %) досліджуваних, середній- 48 осіб (77,4 %) і високий – 4 особи (6,5 %).

Низькі показники вказують на брак близьких і довірливих стосунків у опитуваних, що призводить до труднощів у прояві теплоти та підтримки, ізоляції і фрустрації. Відсутність близьких зв'язків негативно впливає на психологічне благополуччя та якість життя.

На противагу, середні показники вказують на наявність деяких близьких і довірливих відносин, але також може вказувати на труднощі у прояві емоційної підтримки та компромісів. Це означає, що особа здатна справлятися з певними соціальними викликами, але може відчувати нестачу глибоких зв'язків і емоційної близькості.

Високі показники психологічного благополуччя в контексті відносин свідчать про наявність близьких і довірливих зв'язків, емпатію та готовність до компромісів. Це забезпечує соціальну підтримку і емоційний зв'язок, що важливо для загального благополуччя. Відповідні дані наведено в табл. 3.1.

Таблиця 3. 1.

Показники за шкалою «Позитивні відносини з іншими» за методикою К. Ріфф «Психологічне благополуччя»

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	4	6,5
Середній	48	77,4
Низький	10	16,1

За шкалою «Автономія» - 4 (6,5%) працівники бізнес-сфери мають низькі показники, 33 (53,2%) - середні і 25 (40,3%) – високі.

Низькі показники шкали «Автономія» свідчать про відчуття залежності від інших, труднощі у прийнятті рішень та брак впевненості у власних силах.

Середні показники вказують на помірну автономію, що означає здатність до самостійного прийняття рішень, але з певними коливаннями в самооцінці і незалежності.

Високі показники свідчать про високу ступінь автономії, впевненість у власних можливостях та здатність ефективно управляти своїм життям без надмірної залежності від оточуючих. Дані наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3. 2.

Показники за шкалою «Автономія» за методикою К. Ріфф «Психологічне благополуччя»

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	25	40,3
Середній	33	53,2
Низький	4	6,5

За шкалою «Керування середовищем» низькі показники мають 12 (19,4%) опитаних, середні – 40 (64,5%), високій- 10 (16,1%).

Низькі показники шкали «Керування середовищем» свідчать про відчуття безсилля і нездатність впливати на обставини, що призводить до стресу і фрустрації.

Середні показники вказують на помірну здатність управляти своїм середовищем, що означає, що особа може справлятися з деякими викликами, але відчуває труднощі в критичних ситуаціях.

Високі показники свідчать про високий рівень контролю над своїм середовищем, впевненість у здатності впливати на обставини та ефективно вирішення проблем. Відповідні дані наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3. 3.

**Показники за шкалою «Керування середовищем» за методикою К. Ріфф
«Психологічне благополуччя»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	10	16,1
Середній	40	64,5
Низький	12	19,4

За шкалою «Особистісне зростання» 10 (16,1%) працівників бізнес-сфери мають низькі показники, 50 (80,6%) середні та 2 (3,3%) – високі.

Низькі показники шкали «Особистісного зростання» свідчать про відсутність прагнення до розвитку та труднощі в адаптації до змін. Середні значення вказують на помірний рівень особистісного зростання, що означає, що особа має певні цілі і бажання розвиватися, але може стикатися з перешкодами на цьому шляху.

Високі показники свідчать про активне прагнення до самовдосконалення, відкритість до нового досвіду і здатність ефективно використовувати можливості для особистого розвитку. Відповідні дані наведено в табл. 3.4.

Таблиця 3. 4.

**Показники за шкалою «Особистісне зростання» за методикою К. Ріфф
«Психологічне благополуччя»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	2	3,3
Середній	50	80,6

Низький	10	16,1
---------	----	------

За шкалою «Цілі в житті» низькі значення мають 9 (14,5%) опитаних, середнє – 49 (79%), високе – 4 (6,5%).

Низькі показники шкали «Цілі в житті» означають відсутність чітких життєвих цілей, що може призводити до відчуття безцільності та розгубленості.

Середні показники вказують на наявність деяких цілей, проте їхня неясність або невизначеність можуть заважати особі досягати бажаного.

Високі показники свідчать про чітко визначені та досяжні життєві цілі, що забезпечує мотивацію, сенс життя та сприяє загальному психологічному благополуччю. Дані представлено в табл. 3.5.

Таблиця 3. 5.

**Показники за шкалою «Цілі в житті» за методикою К. Ріфф
«Психологічне благополуччя»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	4	6,5
Середній	49	79
Низький	9	14,5

За шкалою «Самосприйняття» низькі показники у 9 (14,5%) респондентів, середні у – 48 (77%), високі у - 5 (8,5%).

Низькі показники можуть означати проблеми із самооцінкою, вони можуть відчувати невпевненість у своїх можливостях, мати негативні думки про себе та свою значимість, що у свою чергу, може призводити до зниження мотивації, труднощів у соціальних взаємодіях та підвищеного рівня тривожності.

Більшість учасників дослідження мають адекватне самосприйняття, що вказує на нормальний рівень самооцінки. Вони можуть усвідомлювати свої

сильні та слабкі сторони, але можуть також мати певні сумніви щодо своїх можливостей.

Отже, працівників бізнес-сфери з високими балами мають високу самооцінку та позитивне самосприйняття. Вони впевнені у своїх можливостях і здатності справлятися з життєвими викликами. Відповідні дані наведено в табл. 3.6.

Таблиця 3. 6.

**Показники за шкалою «Самосприйняття» за методикою К. Ріф
«Психологічне благополуччя»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	5	8,5
Середній	43	69,4
Низький	9	14,5

Проаналізувавши дані за загальним психологічним благополуччям, ми отримали такі показники: 10 (16,1%) осіб мають низький рівень, 43 (69,4 %) – середній і 9 (14,5 %) високий. У представників середнього та малого бізнесу з низьким рівнем психологічного благополуччя можуть бути проблеми у їхньому житті, які потребують уваги. Більшість учасників дослідження - (69,4 %) мають середній рівень психологічного благополуччя. Це може свідчити про те, що вони в цілому задоволені своїм життям, але можуть мати певні труднощі або стресові фактори. 14% представників бізнес-сфери з високим рівнем психологічного благополуччя свідчать про те, що ці люди вважають своє життя змістовним і отримують задоволення від життя. Відповідні дані наведено в табл. 3.7.

Таблиця 3. 7.

**Загальні показники рівня психологічного благополуччя за методикою
К. Ріфф**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	9	14,5
Середній	43	69,4
Низький	10	16,1

Більш наочно на рис. 3.1 представлені загальні показники рівня психологічного благополуччя представників бізнес-сфери за «Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф

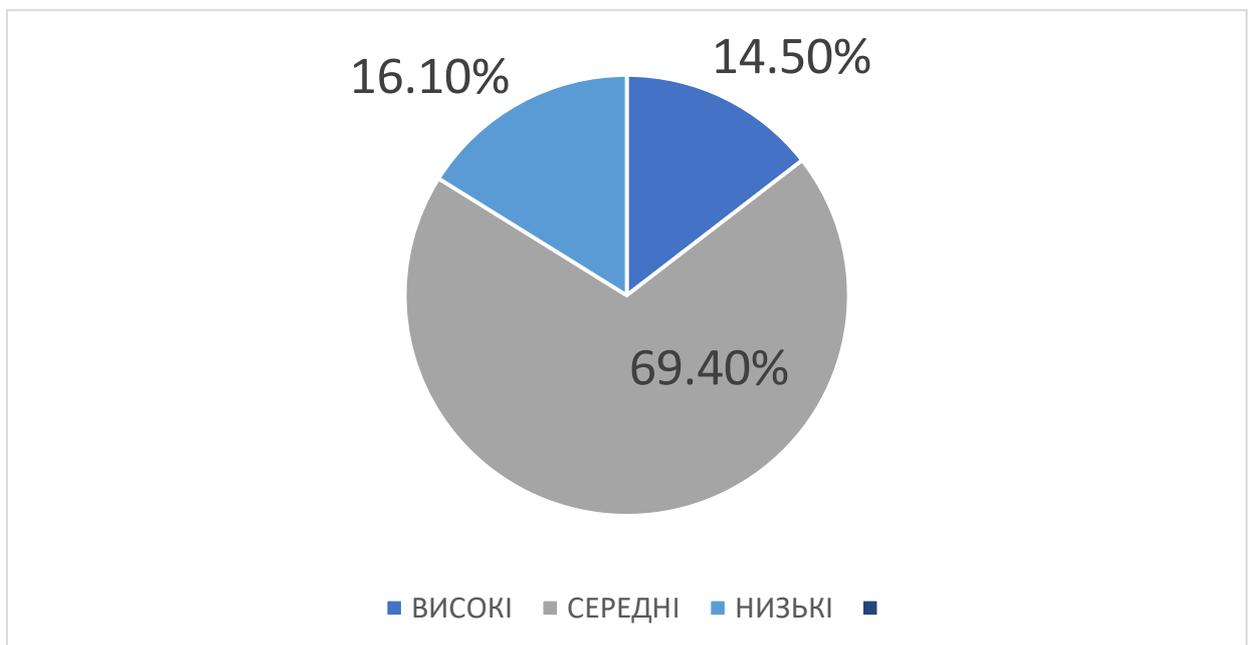


Рис. 3.1 Загальні показники рівня психологічного благополуччя представників бізнес-сфери за «Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф

Таблиця 3.8.

Згруповані результати за «Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф

	Шкали, %
--	----------

Рівень	Позитивні відносини з іншими	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самосприяття	Загальні показники психол. благополуччя
Високий	6,5	40,3	16,1	3,3	6,5	8,5	14,5
Середній	77,4	53,2	64,5	80,6	79	77	69,4
Низький	16,1	6,5	19,4	16,1	14,5	14,5	16,1

Для більшої наочності на рис.3.2 представлено рівень психологічного благополуччя за шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» та загальний показник благополуччя серед представників бізнес-сфери. Отримані дані свідчать про те, що переважають середні показники за всіма шкалами методики «Психологічне благополуччя», а особливо за шкалами «Особистісне зростання» (80,6 %), «Позитивні відносини з іншими» (77,4 %), «Цілі в житті» (77 %). Особливо виділяються високі показники за шкалою «Автономія» у 40,3 % досліджуваних, що свідчить про їх здатність враховуючи всі емоції та почуття самостійно приймати найбільш адекватні рішення в складних ситуаціях.

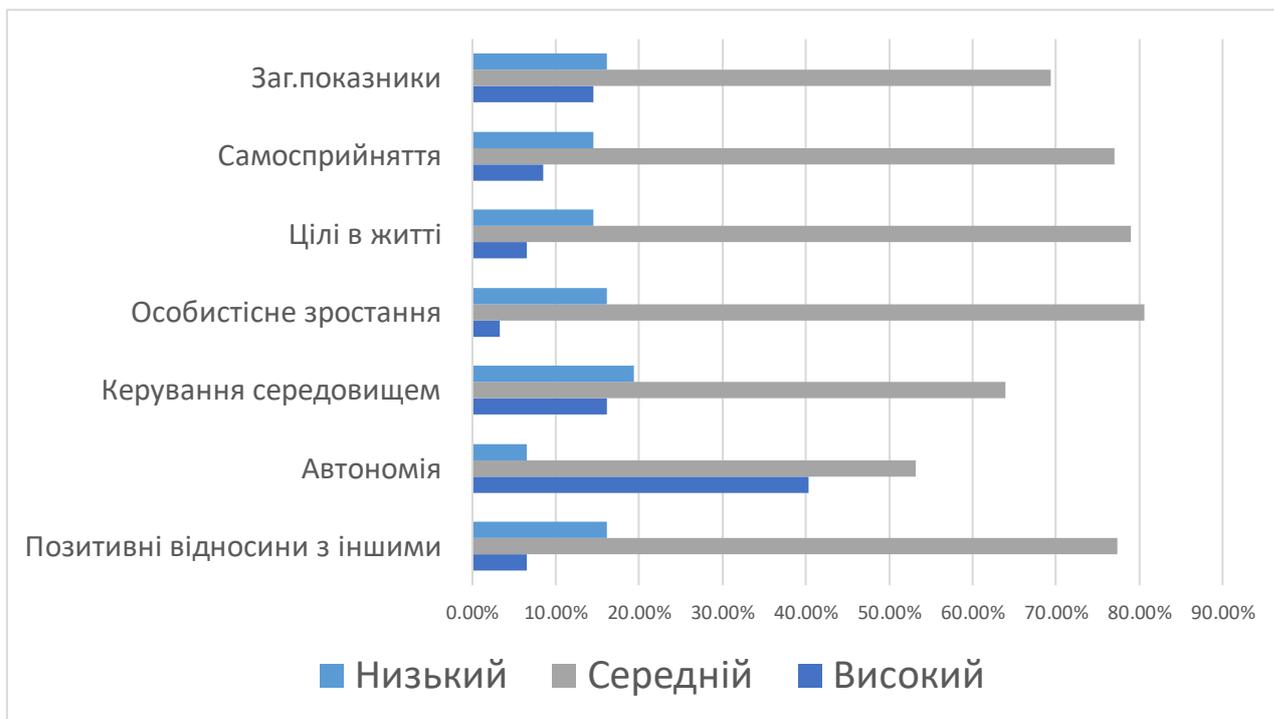


Рис. 3.2 Рівень психологічного благополуччя за шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» та загальний показник благополуччя серед представників бізнес-сфери.

За допомогою методики «Госпітальна шкала тривоги та депресії» було досліджено негативні стани представників бізнес-сфери з урахуванням високої нервово-психічної напруженості їх діяльності. За результатами скринінгу було виявлено, що відсутні достовірно виражені симптоми тривоги та депресії у 34 працівників малого та середнього бізнесу; субклінічна тривога і відсутність виражених симптомів депресії у 6 осіб, клінічна тривога у 7 осіб, симптоми субклінічної депресії та відсутність тривоги наявні у 3 опитуваних, субклінічна тривога та субклінічна депресія у 2 респондентів, клінічна тривога та субклінічна депресія у 5 осіб, відсутність тривоги та клінічна депресія у 1 досліджуваного, субклінічна тривога і виражена клінічна депресія у 2 опитуваних, клінічна тривога та клінічна депресія у 2 респондентів. Детальніше результати дослідження можна розглянути у табл. 3.9 та 3.10.

Таблиця 3.9

Результати за методикою «Госпітальна шкала тривоги та депресії» за кількістю осіб.

Кількість	Депресія відсутність	Депресія субклінічна	Депресія клінічна
Тривога відсутність	34	3	1
Тривога субклінічна	6	2	2
Тривога клінічна	7	5	2

Табл. 3.10

Розподіл результатів за методикою «Госпітальна шкала тривоги та депресії» у відсотках

Кількість	Депресія відсутність	Депресія субклінічна	Депресія клінічна
Тривога відсутність	54,8%	4,8%	1,6%
Тривога субклінічна	10,0%	3,2 %	3,2%
Тривога клінічна	11,2%	8 %	3,2%

Тож, як бачимо, відсутність тривоги та депресії у 54,8% опитаних. Субклінічна тривога наявна у 10%, при цьому депресія відсутня. Клінічна тривога наявна у 11,2% респондентів, прояви тривоги відсутні. Відсутня тривога і субклінічна депресія у 4,8%. Присутні прояви субклінічної тривоги та субклінічної депресії у 3,2 % опитаних. Прояви клінічної тривоги та субклінічної депресії наявні у 8% респондентів. Відсутні прояви тривоги та наявні прояви клінічної депресії у 1,6% досліджуваних. Наявні прояви клінічної тривоги та клінічної депресії у 3,2%.

Така тенденція на нашу думку, пояснюється тим, що вплив екстремальних подій в умовах воєнного стану, може призвести до підвищення тривоги, окрім

того, слід також відзначити високий рівень ризику і відповідальності в професійній діяльності представників малого та середнього бізнесу.

За методикою тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка, бали за субшкалою «Цілі в житті» відображають наявність чи відсутність у респондентів цілей у житті. Отриманні результати дослідження свідчать про те, що вище середнього значення за цією шкалою мають 14 досліджуваних, середнє значення - 36, нижче середнього значення - 12. Високі і середні значення за цією шкалою свідчать про те, що особистість має чіткі, осмислені цілі і вбачає перспективу свого життя. Низькі значення можуть означати відсутність чітких цілей, складнощі у визначенні напрямку життя, навіть при загальному високому рівні осмисленості життя, можуть свідчити про те, що людина зосереджена на сьогоденні, а не перспективі.

За шкалою «Процес життя» ми визначаємо чи сприймає опитаний своє життя як цікавий, захоплюючий процес. Отже, маємо такі результати: бали вище середнього значення у 17 досліджуваних, середнє значення у 32, нижче середнього значення у 13 опитаних. За результатами, розуміємо, що досліджувані з високими і середніми балами відчують задоволеність нинішнім життям. Низькі бали за цією шкалою свідчать про незадоволеність сьогоденням, відчуття порожнечі.

За субшкалою «Результат життя» оцінюємо задоволеність самореалізацією, усвідомлення пройденого етапу життя та розуміння сенсу життя через досягнуті результати. За результатами підрахунку ми отримали такі дані: 21 досліджуваних мають результат вище середнього, 31 -середній і 10 нижче середнього. Вище середнього і середній бал свідчить про те, що опитані мають відчуття значущості досягнутого, усвідомлення результатів своїх зусиль. Низькі результати вказують на незадоволеність тим, як була прожита певна частина життя, недооцінка власних результатів.

Субшкала «Локус контролю я» говорить про те, наскільки людина відчуває себе господарем свого життя. Вище нормативного значення мають 13 досліджуваних, норма у 38, нижче норми у 11. Високі та середні бали говорять

про переконання людини в контролі над життям та відчуття сили і волі, що дозволяє реалізувати свої цілі. Низькі бали свідчать про те, що людина не відчуває контролю над своїм життям.

Субшкала «Локус контролю життя» досліджує впевненість індивіда у тому, що його життя піддається впливу і контролю. 23 досліджуваних мають значення вище норми, 29 – норму, 10 – нижче норми. Високі та середні значення свідчать про віру в можливість контролювати життя. Низькі, натомість, сигналізують про безсистемність і відсутність контролю над життям.

За загальним показником «Осмишеність життя» визначають рівень усвідомленості свого життя респондентами. Вище середнього значення мають 22 досліджуваних, середнє - 27 і низьке -13. Отже, як бачимо, що більшість респондентів мають достатній рівень осмишеності життя, мають цілі, отримують задоволення від їх досягнення та мають впевненість у своїй здатності досягати успіху. Детальніше результати дослідження за цією методикою можна розглянути у таблиці 3.11. і рисунку 3.3.

Найбільш високі показники за методикою СЖО Дж. Крамбо і Л. Махоліка отримали за наступними шкалами: «Локус контролю -життя» (37,1%) , «загальний рівень осмишеності життя» (35,5%) і «результат» (33,9%)

Середні показники за методикою СЖО Дж. Крамбо і Л. Махоліка отримали за наступними шкалами «Локус контролю Я» (61,3%), «Цілі» (58%), «Процес» (51,6%).

Це свідчить що більшість респондентів мають достатній рівень осмишеності життя, мають чітко сформульовані та осмишені життєві цілі, отримують задоволення від їх досягнення та мають впевненість у своїй здатності досягати успіху.

Таблиця 3.11

Результати за методикою СЖО Дж. Крамбо і Л. Махоліка у відстоках

Шкали за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка

	Цілі	Процес	Результат	ЛК-Я	ЛК-життя	Загальний ОЖ
Вище середнього значення	22,5%	27,4%	33,9%	21%	37,1%	35,5%
Середнє значення	58%	51,6%	50%	61,3%	46,8%	43,5%
Нижче середнього значення	19,5%	21%	16,1%	17,7%	16,1%	21%

Задля більшої наочності результати за методикою тесту-опитувальника СЖО Дж. Крамбо і Л. Махоліка представлені на рис.3.3

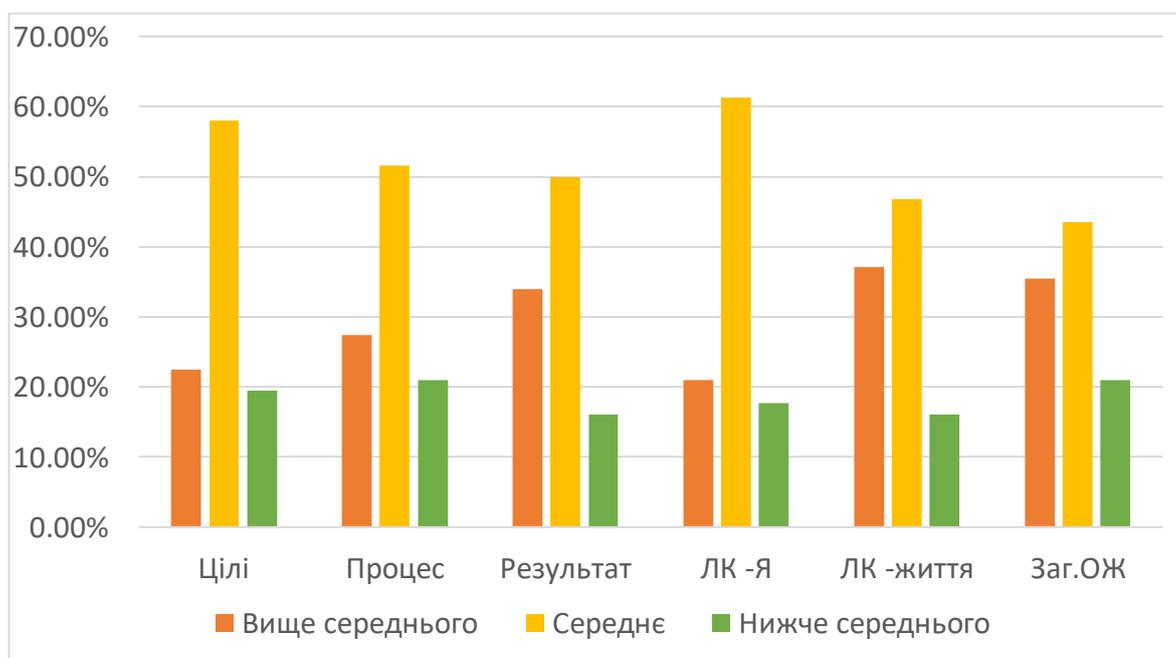


Рис. 3.3. Результати за методикою тесту-опитувальника СЖО Дж. Крамбо і Л. Махоліка

За методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) отримали наступні результати.

Для визначення рівня емоційного інтелекту працівників бізнес-сфери було використано методику Н. Холла «Емоційний інтелект».

Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше -

низький. Нижче, в табл.3.12 наведене процентне співвідношення результатів дослідження емоційного інтелекту працівників бізнес-сфери з низьким, середнім та високим рівнем емоційного інтелекту.

Таблиця 3. 12.

**Інтегративний рівень емоційного інтелекту за методикою Н.Холла
«Емоційний інтелект»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	4	6,5
Середній	43	69,3
Низький	15	24,2

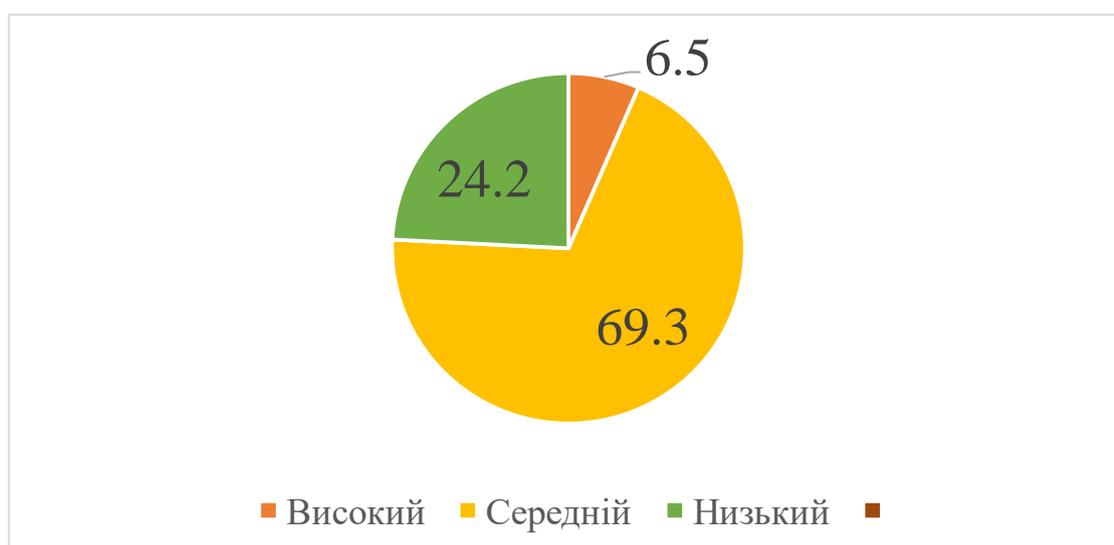


Рис.3.4. Інтегративний рівень емоційного інтелекту за методикою Н.Холла «Емоційний інтелект»

Отже, більшість опитаних представників бізнес-сфери (69,3%) мають середній рівень емоційного інтелекту. Вони в цілому позитивно ставляться до себе, вони психічно (ментально) достатньо здорові, їхнє спілкування базується на певній кількості свідомих зусиль, вони виконують діяльність так, як вважають за потрібне.

У 24,3% представників бізнес-сфери рівень емоційного інтелекту знаходиться на низькому рівні. Вони вразливі, схильні до стресів, значною мірою залежні від зовнішніх впливів і оцінок, не здатні самотійно регулювати

свою поведінку, не можуть чітко визначити і назвати те, що з ними відбувається.

6,5 % представників бізнес-сфери мають високий рівень емоційного інтелекту. Високі показники емоційного інтелекту за інтегральним показником свідчать про здатність розуміти свої емоції та емоції інших, а також розрізняти їх. Також працівники бізнес-сфери з високими показниками емоційного інтелекту здатні керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень, вони вміють задіяти їх, задати їм напрямок і дотримуватися його, наприклад, надихнути себе і інших до діяльності. Також їм притаманне довільне керування своїми емоціями, здатність враховувати почуття, стани та потреби інших людей при прийнятті рішень.

Для більш глибокого аналізу ми проаналізували рівні емоційного інтелекту представників бізнес-сфери за різними шкалами та виявили наступне:

За шкалою **«Емоційна обізнаність»**: більшість опитуваних мають середній рівень (64,5%), високий – 8%, низький рівень – 27,5% досліджуваних. **Емоційна обізнаність** - це пробудження до емоційного інтелекту. Цей перший крок, щоб визначити, що стоїть за настроями, що взяти під контроль, щоб почуватись більш компетентними в житті.

Таблиця 3. 13.

Показники «Емоційної обізнаності» за методикою Н.Холла «Емоційний інтелект»

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	5	8
Середній	40	64,5
Низький	17	27,5

За шкалою **«Управління своїми емоціями»** переважна більшість представників бізнес-сфери мають середній рівень (69,4%), низький рівень

виявили 25,8% представників бізнес-сфери, високий рівень 4,8%. **Управління емоціями** включає в себе вміння задіяти їх, задати їм напрямок – наприклад, надихнути себе і інших до діяльності (емоційна відходливість).

Таблиця 3. 14.

**Показники « Управління своїми емоціями» за методикою Н.Холла
«Емоційний інтелект»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	3	4,8
Середній	43	69,4
Низький	16	25,8

За шкалою «**Самомотивація**» (довільне управління своїми емоціями) більшість представників бізнес-сфери (64,5%) має середній рівень; кількість представників бізнес-сфери із низьким показником склала 27,5%, високим рівнем - 8% досліджуваних (дані в табл.3.15).

Таблиця 3. 15.

**Показники «Самомотивації» за методикою Н.Холла
«Емоційний інтелект»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	5	8
Середній	40	64,5
Низький	17	27,5

За шкалою «Емпатія» (розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання) середній рівень емпатії серед опитуваних показали – 69,3%, низький рівень (22,7%), високий рівень - 8% досліджуваних (див. табл.3.16).

Таблиця 3. 16.

Показники за шкалою «Емпатія» за методикою Н.Холла

«Емоційний інтелект»

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	5	8
Середній	43	69,3
Низький	14	22,7

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших людей) більшість досліджуваних представників бізнес-сфери мають середній рівень, його констатовано у 71% досліджуваних, високий рівень – 4,8%, , низький рівень - у 24,2%. Дані представлено в табл.3.17.

Таблиця 3. 17.

Показники за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» за методикою Н.Холла «Емоційний інтелект»

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	3	4,8
Середній	44	71
Низький	15	24,2

Задля кращої наочності представляємо згруповані результати за методикою «Емоційний інтелект» Н.Холла в табл.3.18. та рис.3.5.

Таблиця 3.18

Згруповані результати за методикою «Емоційний інтелект» Н.Холла у відстоках

Шкали за методикою «Емоційний інтелект» Н.Холла						
Рівень	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інш.людей	Інтегративний рівень емоц. інтелекту
Високий	8	4,8	8	8	4,8	6,5

Середній	64,5	69,4	64,5	69,3	71	69,3
Низький	27,5	25,8	27,5	22,7	24,2	24,2

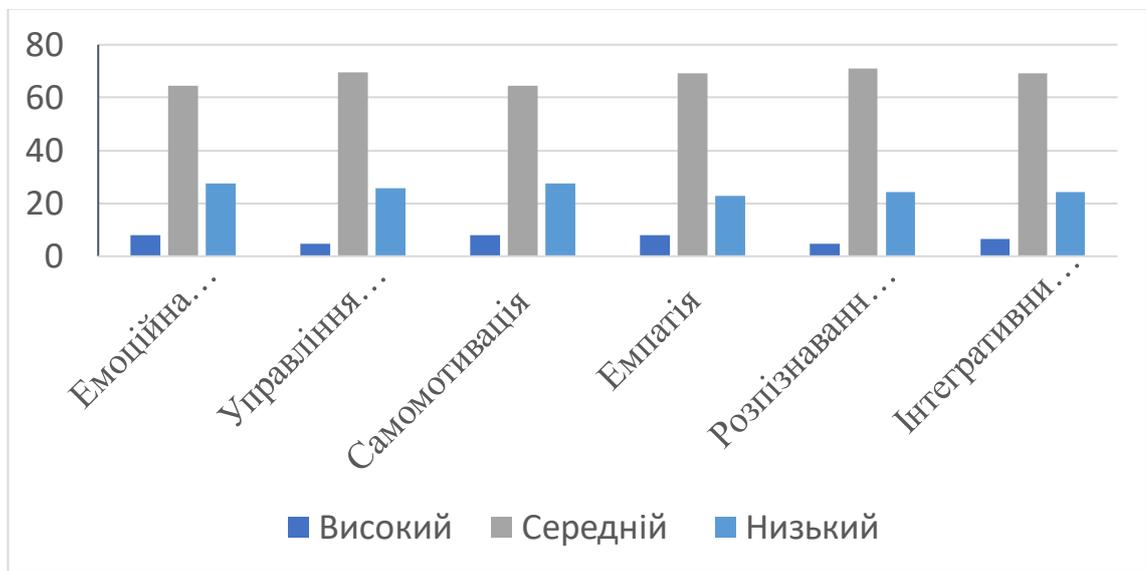


Рис.3.5. Згруповані результати за методикою «Емоційний інтелект» Н.Холла

Таким чином, найбільше виражені середні показники наступних шкал емоційного інтелекту у представників бізнес-сфери: розпізнавання емоцій інших людей (71 %), управління своїми емоціями (69,4 %), емпатія (69,3 %). Це означає, що досліджувані здатні добре розуміти емоції інших людей і впливати на їх емоційні стани; керувати своїми емоціями, досліджуваним притаманна емоційна винахідливість та гнучкість, а також представники бізнес-сфери здатні в багатьох ситуаціях співпереживати іншим.

За результатами методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса було отримано наступні дані щодо копінг-стратегій працівників бізнес-сфери в умовах воєнного стану.

За шкалою «Конфротаційний копінг» з'ясовано, що високі показники мають лише 3,2 % представників бізнес-сфери, середні показники притаманні 14,5 %, а переважна більшість досліджуваних (82,3 %) мають низькі показники. Це свідчить про те, що в більшості складних ситуацій в умовах воєнного стану працівники бізнес-сфери не схильні до відкритого

протистояння, прояву активної, агресивної поведінки і використовують цю стратегію достатньо рідко з максимальною для вирішення проблем ефективністю. Відповідні дані наведено в табл. 3.19.

Таблиця 3. 19.

**Показники за шкалою «Конфронтаційний копінг» за методикою
Р. Лазаруса «Копінг-стратегії»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	2	3,2
Середній	9	14,5
Низький	51	82,3

За шкалою «Дистанціювання» високі показники має переважна більшість (77,4 %) представників бізнес-сфери, середні показники притаманні 16,1 %, а незначна кількість досліджуваних (6,5 %) мають низькі показники. Це означає, що в більшості складних ситуацій працівники бізнес-сфери долають негативні переживання у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційного занурення у неї. Для них більш характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінювання и т.д. Ці дані можна проінтерпретувати таким чином, що в ситуаціях, коли копінгні активного впливу на проблему не спрацьовують, або не спрацьовують швидко, представники малого та середнього бізнесу використовують дистанціювання як допоміжний копінг, що дозволяє знизити напругу, а потім знову повернутись до вирішення складних ситуацій. Дані наведено в табл. 3.20.

Таблиця 3. 20.

**Показники за шкалою «Дистанціювання» за методикою
Р. Лазаруса «Копінг-стратегії»**

Рівень	Кількість осіб	%
--------	----------------	---

Високий	48	77,4
Середній	10	16,1
Низький	4	6,5

За шкалою «Самоконтроль» високі показники мають лише 8 % представників бізнес-сфери, середні показники притаманні більшості 64,5 %, а 27,5% мають низькі показники. Це свідчить про те, у представників бізнес-сфери на середньому рівні, тобто достатньо проявленими є зусилля регулювання своїх почуттів і дій в складних ситуаціях, вони здатні контролювати емоції, аналізувати проблему, шукати шляхи виходу із сформованої ситуації. Відповідні дані представлені в табл. 3.21.

Таблиця 3. 21.

**Показники за шкалою «Самоконтроль» за методикою
Р. Лазаруса «Копінг-стратегії»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	5	8
Середній	40	64,5
Низький	17	27,5

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» встановлено, що високі показники мають лише 11,3 % представників бізнес-сфери, середні показники притаманні 61,3 %, а 27,4 % досліджуваних мають низькі показники. Це свідчить про те, що в більшості складних ситуацій працівники бізнес-сфери на середньому рівні, тобто в цілому можуть вдаватися до вирішення проблем через залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів через пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Тобто їм притаманні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, співчуття, уваги, поради та конкретної дієвої допомоги. Відповідні дані наведено в табл. 3.22.

Таблиця 3. 22.

**Показники за шкалою «Пошук соціальної підтримки» за методикою
Р. Лазаруса «Копінг-стратегії»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	7	11,3
Середній	38	61,3
Низький	17	27,4

За шкалою «Прийняття відповідальності» високі показники має переважна більшість (82,3 %) представників бізнес-сфери, середні показники притаманні 11,3%, а незначна кількість досліджуваних (6,4 %) мають низькі показники. Це означає, що в більшості складних ситуацій працівники бізнес-сфери при подоланні негативних ситуацій визнають свою роль у виникненні проблеми, усвідомлюють рівень своєї відповідальності за її вирішення, здатні до адекватної самокритики. Дані наведено в табл. 3.23.

Таблиця 3. 23.

**Показники за шкалою «Прийняття відповідальності» за методикою
Р. Лазаруса «Копінг-стратегії»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	51	82,3
Середній	7	11,3
Низький	4	6,4

За шкалою «Втеча-уникнення» високі показники мають лише 8 % представників бізнес-сфери, середні показники притаманні 24,2 %, а більшість досліджуваних 67, 8% мають низькі показники. Це свідчить про те, що представникам бізнес-сфери в більшості випадків не притаманний спосіб боротьби з труднощами за типом ухилення, заперечення проблем, фантазування, невиправданих очікувань та інфантильної поведінки в стресових ситуаціях. Відповідні дані представлені в табл. 3.24.

**Показники за шкалою «Втеча-уникнення» за методикою
Р. Лазаруса «Копінг-стратегії»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	5	8
Середній	15	24,2
Низький	42	67,8

За шкалою «Планування вирішення проблеми» високі показники має переважна більшість (88,7 %) представників бізнес-сфери, середні показники притаманні 8 %, а незначна кількість досліджуваних (3,3 %) мають низькі показники. Це означає, що в більшості складних ситуацій працівники бізнес-сфери при подоланні негативних ситуацій здатні вирішувати проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації, можливих варіантів поведінки, вибору та планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, попереднього досвіду та наявних ресурсів. Це стратегія активного впливу на проблему. Дані наведено в табл. 3.25.

**Показники за шкалою «Планування вирішення проблеми» за методикою
Р. Лазаруса «Копінг-стратегії»**

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	55	88,7
Середній	5	8
Низький	2	3,3

За шкалою «Позитивна переоцінка» високі показники мають лише 3,2 % представників бізнес-сфери, середні показники притаманні 25,8 %, а більшість досліджуваних (71 %) мають низькі показники. Це свідчить про те, у більшості представників бізнес-сфери на низькому рівні проявлена позитивна переоцінка, тобто вони не орієнтовані на філософське, надособистісне

осмислення проблеми, включаючи її в більш широкий контекст роботи над власним саморозвитком; недостатньо здатні до позитивного переосмислення проблем. Відповідні дані представлені в табл. 3.26.

Таблиця 3. 26.

Показники за шкалою «Позитивна переоцінка» за методикою Р. Лазаруса «Копінг-стратегії»

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	2	3,2
Середній	16	25,8
Низький	44	71

Таким чином, найбільше виражені наступні копінг-стратегії у представників бізнес-сфери: прийняття відповідальності (82,3 %), план вирішення проблеми (88,7 %), дистанціювання (77,4 %).

Середні показники мають наступні копінг-стратегії: самоконтроль (64,5 %), пошук соціальної підтримки (61,3 %).

Низькі показники – конфронтаційний копінг (82,3 %), втеча-уникнення (67,8%), позитивна переоцінка (71 %) (табл.3.27.)

Таблиця 3.27.

Згруповані результати опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Рівень	Шкали, %							
	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча (уникнення)	План. вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Високий	3,2	77,4	8	11,3	82,3	8	88,7	3,2
Середній	14,5	16,1	64,5	61,3	11,3	24,2	8	25,8
Низький	82,3	6,5	27,5	27,4	6,4	67,8	3,3	71

Більш наочно результати дослідження за опитувальником «Копінг-

стратегії» Р. Лазаруса представлено на рис.3.6.

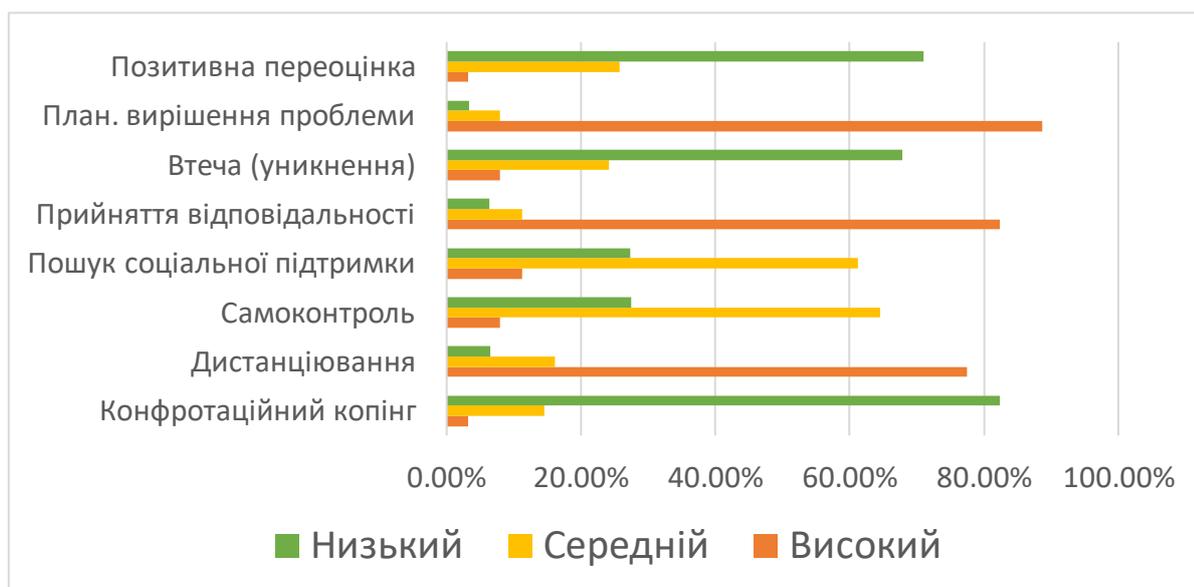


Рис. 3.6. Результати дослідження за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

За допомогою **методики дослідження локусу контролю Дж. Роттера** було проведено діагностику локалізації локус контролю.

Встановлено, що високі показники з екстернальності притаманні 16,1 % проедставників бізнес-сфери і низькі показники з інтернальності мають 10,2 %. Отже лише 16,1 % досліджуваних вважають, що їх успіхи та невдачі залежать передусім від зовнішніх обставин – умов довкілля, дій інших людей, випадковості, везіння чи невдачі тощо.

Також встановлено, що, більшість досліджуваних (72,2 %) мають високі показники з інтернальності і 58,1 % досліджуваних низькі показники з екстернальності. Це означає, що переважна більшість працівників бізнес-сфери мають емоційну стабільність, вони достатньо впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю. Інтернальний локус контроль пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, отже працівники малого та середнього бізнесу відчують відповідальність за те, що відбувається в їх житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю ставляться до свого життя та професійної діяльності. Працівники бізнес-сфери вважають, що події, які відбуваються з ними, залежать передусім від їх особистісних

якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками їх власної діяльності. Результати представлено в табл. 3.28.

Таблиця 3.28.

Результати дослідження за методикою «Локус-контроль» Дж. Роттера

Рівень прояву показника	Інтернальність (у %)	Екстернальність, (у %)
Високий	72,2 %	16,1 %
Середній	17,6 %	25,8 %
Низький	10,2 %	58,1 %

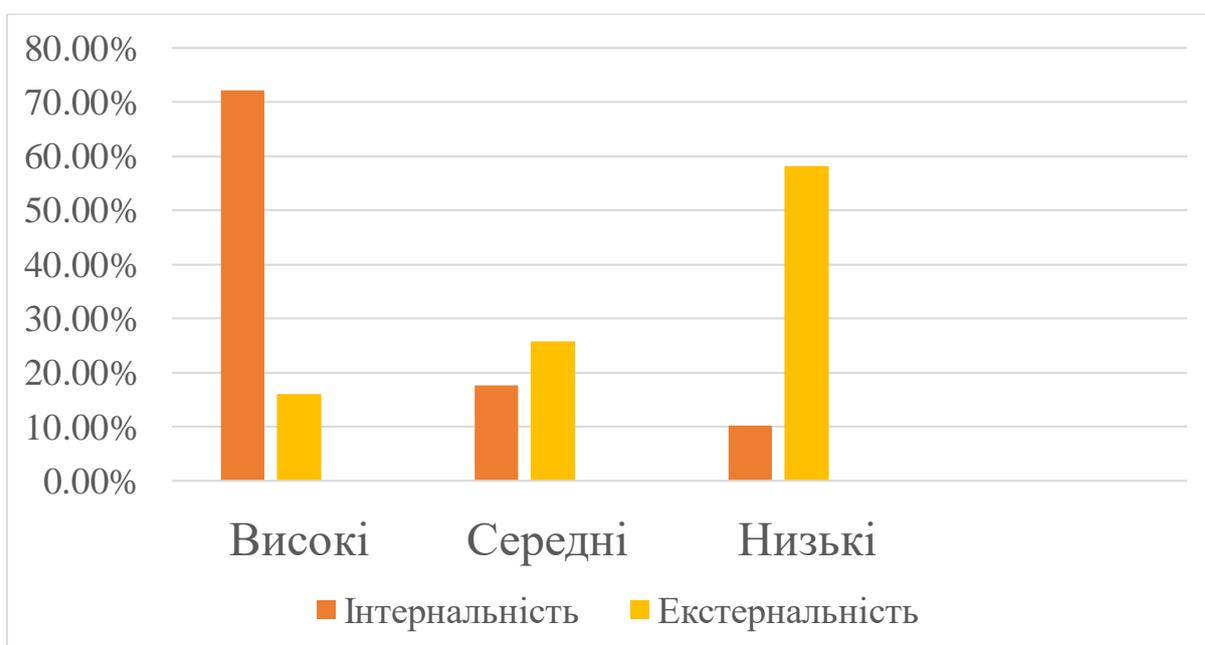


Рис. 3.7. Результати дослідження за методикою «Локус-контроль» Дж. Роттера

Обробка результатів дозволила зробити важливий висновок щодо загального рівня локалізації контролю працівників бізнес-сфери: у більшості досліджуваних (72,2 %) виявлено високий рівень інтернальності та низький рівень екстернальності (58,1 %).

3.3. Взаємозв'язок психологічного благополуччя з тривожними станами,

емоційним інтелектом, смисложиттєвими орієнтаціями, копінг-стратегіями та локус-контролем працівників бізнес-сфери

За результатами дослідження було виявлено показники психологічного благополуччя, тривоги та депресії працівників бізнес-сфери. Також ми продіагностували їх копінг-стратегії, осмисленість життя та локус контролю досліджуваних.

Наступний етап емпіричного дослідження полягає у перевірці гіпотези дослідження та, відповідно, з'ясуванні наявності взаємозв'язку між психологічним благополуччям та тривогою і депресією працівників бізнес-сфери; взаємозв'язку між психологічним благополуччям та смисложиттєвими орієнтаціями працівників бізнес-сфери та локус контролем. Для цього ми використали кореляційний аналіз за методом К.Пірсона. Цей метод дозволяє визначити ступінь та напрямок зв'язку між двома змінними, детальніше – табл.3.29.

Таблиця 3.29.

Показники кореляцій за К.Пірсоном

Кореляція за методом Пірсона.		ρ - Коефіцієн т кореляції	Значущі сть
Ріфф Позитивні відносини	Крамбо Махолік ЛК-Я	0,364	0,010
Ріфф Автономія	Крамбо Махолік ЛК-Я	0,349	0,001
Ріфф Автономія	Упр.власними емоціями ЕІ Холла	0,455	0,010
Ріфф Автономія	Самомотивація ЕІ Холла	0,523	0,001
Ріфф керування оточенням	Крамбо Махолік Цілі	0,451	0,001
Ріфф керування оточенням	Крамбо Махолік Процес	0,432	0,001
Ріфф керування оточенням	Крамбо Махолік Результат	0,436	0,001

Ріфф особистісне зростання	Госпітальна шкала Тривоги	-0,285	0,050
Ріфф особистісне зростання	Госпітальна шкала Депресії	-0,543	0,001
Ріфф особистісне зростання	Крамбо Махолік Цілі	0,564	0,001
Ріфф особистісне зростання	Крамбо Махолік Результат	0,402	0,001
Ріфф особистісне зростання	Крамбо Махолік ЛК-Я	0,506	0,001
Ріфф особистісне зростання	Крамбо Махолік ЛК-Життя	0,381	0,010
Ріфф цілі в житті	Загальний р. ОЖ Крамбо Маахолік	0,511	0,001
Ріфф самосприйняття	Госпітальна шкала Тривоги	-0,558	0,001
Ріфф самосприйняття	Госпітальна шкала Депресії	-0,514	0,001
Ріфф Психологічне благополуччя	Госпітальна шкала Тривоги	-0,721	0,001
Ріфф Психологічне благополуччя	Госпітальна шкала Депресії	-0,604	0,001
Ріфф Психологічне благополуччя	Крамбо Махолік Загальний ОЖ	0,644	0,001
Ріфф Психологічне благополуччя	Р. Лазарус Планування вирішення проблеми	0,562	0,001
Ріфф Психологічне благополуччя	Р. Лазарус Пошук соціальної підтримки	0,472	0,001
Ріфф Психологічне благополуччя	Цілі в житті Крамбо Маахолік	0,641	0,010
Ріфф Психологічне благополуччя	Р. Лазарус Втеча-уникнення	0,305	0,050
Ріфф Психологічне благополуччя	Інтегративний рівень ЕІ Н.Холла	0,674	0,001
Ріфф Психологічне благополуччя	інтернальність локус контролю Дж.Ротгер	0,357	0,001
Госпітальна шкала Тривоги	Крамбо Махолік Цілі	-0,549	0,010
Госпітальна шкала Тривоги	Р. Лазарус Втеча-уникнення	0,405	0,010

*жирним шрифтом позначено критично важливі за критерієм Пірсона значення. Червоним кольором виділено зворотню кореляцію.

На основі отриманих результатів, можемо констатувати, що існує прямий достатньо виражений зв'язок 0,001 (ρ 0,674) між шкалою «Загальний показник

психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Інтегративний рівень емоційного інтелекту» методики Н. Холл «Емоційний інтелект». Це свідчить про те, що більш психологічно благополучними почуваються ті особи, що краще розуміють емоції та почуття власні та інших людей, а також здатні керувати своїми емоціями. Це підтверджує нашу гіпотезу 1 про наявність такого зв'язку і конкретизує її.

Також встановлено, що існує прямий достатньо виражений зв'язок $0,001$ ($p = 0,641$) між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Цілі в житті» методики «Смисложиттєві орієнтації» (Дж. Крамбо та Л. Махоліка). Це означає, що психологічне благополуччя переживають більшою мірою ті досліджувані, що мають сформовані життєві цілі. Це підтверджує нашу гіпотезу 2 про наявність такого зв'язку.

Також встановлено, що існує пряма достатньо виражена кореляція $0,001$ ($p = 0,644$) між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Загальна осмисленість життя» методики «Смисложиттєві орієнтації» (Дж. Крамбо та Л. Махоліка). Це означає, що психологічне благополуччя притаманне більшою мірою тим досліджуваним, що осмислюють своє життя. Це підтверджує нашу гіпотезу 2 про наявність такого зв'язку.

Доведена наявність достатньо вираженого зворотнього зв'язку $0,001$ ($p = 0,721$) між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та показником тривоги Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS). Зворотня кореляція свідчить про те, що досліджувані з високим рівнем психологічного благополуччя мають нижчий рівень тривоги, і чим більш високими є показники психологічного благополуччя, тим більш низькими є показники тривоги. Це підтверджує нашу гіпотезу 1 про наявність такого взаємозв'язку.

Доведена наявність достатньо вираженої зворотньої кореляції $0,001$ ($p = 0,604$) між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та показником депресії Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS). Зворотня кореляція свідчить про те, що досліджувані з високим рівнем психологічного благополуччя мають нижчі показники депресії, і чим більш високими є показники психологічного благополуччя, тим більш низькими є показники депресії. Це підтверджує нашу гіпотезу 1 про наявність такого взаємозв'язку.

На основі отриманих результатів, можемо констатувати, що існує прямий середньо виражений зв'язок $0,001$ ($p = 0,562$) між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Планування вирішення проблеми» методики Р. Лазарус «Копінг-стратегії». Це свідчить про те, що більш психологічно благополучними почуваються ті представники бізнес-сфери, що при зустрічі зі складними ситуаціями здатні впливати на проблему, вивчати її та свідомо планувати її вирішення. Це підтверджує нашу гіпотезу 2 про наявність такого зв'язку і конкретизує її.

Також доведено існування зворотнього середньо вираженого зв'язку $0,001$ ($p = -0,558$) між шкалою «Самосприйняття» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою тривоги Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS). Зворотня кореляція свідчить про те, що досліджувані з високим рівнем психологічного благополуччя і самосприйняття мають нижчий рівень тривоги, і чим більш високими є показники психологічного благополуччя і позитивного ставлення до себе, тим більш низькими є показники тривоги. Це підтверджує нашу гіпотезу 1 про наявність такого взаємозв'язку.

Доведено існування зворотнього середньо вираженого зв'язку $0,001$ ($p = 0,514$) між шкалою «Самосприйняття» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою депресії Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS). Зворотня кореляція свідчить про те, що досліджувані з високим рівнем психологічного благополуччя і самосприйняття мають нижчий рівень депресії, і чим більш високими є показники позитивного ставлення до

себе, тим більш низькими є показники депресії. Це підтверджує нашу гіпотезу 1 про наявність такого взаємозв'язку і конкретизує її.

Доведено існування зворотнього середньо вираженого зв'язку 0,010 ($p = 0,549$) між шкалою тривоги Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) та шкалою «Цілі в житті» тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка. Зворотня кореляція свідчить про те, що досліджувані з високим рівнем тривоги мають погано сформовані життєві цілі, і чим більш високими є показники тривоги, тим менш сформульованими і осмисленими є життєві цілі, і навпаки, чим нижчий рівень тривоги, тим більш сформульовані у досліджуваних життєві цілі.

Можемо констатувати, що існує прямий середньо виражений зв'язок 0,001 ($p = 0,511$) між шкалою «Цілі в житті» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Загальний рівень осмисленості життя» тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка. Це свідчить про те, що чим більш сформовані життєві цілі представників бізнес-сфери, тим більш осмисленим є їх життя.

Доведено, що існує прямий середньо виражений зв'язок 0,001 ($p = 0,506$) між шкалою «Особистісне зростання» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Локус контролю - Я» тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка. Це свідчить про те, що чим більш представники бізнес-сфери можуть взяти щось позитивне зі складних життєвих ситуацій, тим більше вони відчують, що впливають на своє життя і вважають себе господарями життя.

Доведено, що існує прямий середньо виражений зв'язок 0,001 ($p = 0,564$) між шкалою «Особистісне зростання» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Цілі життя» тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка. Це свідчить про те, що чим більш представники бізнес-сфери можуть позитивно подивитись на складні життєві ситуації, тим більше вони здатні формулювати цілі життя в контексті його осмисленості.

Доведено існування зворотнього середньо вираженого зв'язку 0,010 ($p = -0,543$) між шкалою «Особистісне зростання» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою депресії Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS). Зворотня кореляція свідчить про те, що досліджувані з високим рівнем особистісного зростання мають нижчий рівень депресії, і чим більш високими є показники особистісного зростання, тим більш низькими є показники депресії. Це підтверджує нашу гіпотезу 1 про наявність такого взаємо зв'язку і конкретизує її.

Висновок до третього розділу

У третьому розділі представлені результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя представників бізнес-сфери в сучасних умовах військового стану. Проведена статистична обробка даних за результатами нашого емпіричного дослідження. Можемо стверджувати, що серед опитаних представників бізнес-сфери, переважає середній рівень психологічного благополуччя, більше половини опитаних мають середній рівень. Відсутні достовірно виражені симптоми тривоги та депресії у 54,8% опитаних. Більшість представників бізнес-сфери мають достатній рівень осмисленості життя, мають чітко сформульовані та осмислені життєві цілі, отримують задоволення від їх досягнення та мають впевненість у своїй здатності досягати успіху.

Щодо дослідження емоційного інтелекту слід зазначити, що найбільше виражені середні показники наступних шкал емоційного інтелекту у представників бізнес-сфери: розпізнавання емоцій інших людей (71 %), управління своїми емоціями (69,4 %), емпатія (69,3 %). Це свідчить про те, що досліджувані здатні добре розуміти емоції інших людей і впливати на їх емоційні стани; керувати своїми емоціями, досліджуваним притаманна емоційна винахідливість та гнучкість, а також представники бізнес-сфери здатні в багатьох ситуаціях співпереживати іншим.

Представники бізнес-сфери в основному використовують стратегії активного впливу на проблему.

За методикою «Локус-контроль» Дж. Роттера встановлено, що у більшості досліджуваних (72,2 %) виявлено високий рівень інтернальності та низький рівень екстернальності (58,1 %).

На основі отриманих результатів кореляційного аналізу за методом К.Пірсона, можемо констатувати, що існує прямий достатньо виражений зв'язок між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Інтегративний рівень емоційного інтелекту» методики Н. Холл «Емоційний інтелект». Це свідчить про те, що більш психологічно благополучними почуваються ті особи, що краще розуміють емоції та почуття власні та інших людей, а також здатні керувати своїми емоціями. Це підтверджує нашу гіпотезу 1 про наявність такого зв'язку і конкретирує її.

Також встановлено, що існує прямий достатньо виражений зв'язок між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Цілі в житті» методики «Смисложиттєві орієнтації» (Дж. Крамбо та Л. Махоліка), що означає, що психологічне благополуччя переживають більшою мірою ті досліджувані, що мають сформовані життєві цілі. Це підтверджує нашу гіпотезу 2 про наявність такого зв'язку.

Можемо констатувати, що існує пряма достатньо виражена кореляція між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Загальна осмисленість життя» методики «Смисложиттєві орієнтації» (Дж. Крамбо та Л. Махоліка). Це означає, що психологічне благополуччя притаманне більшою мірою тим досліджуваним, що осмислюють своє життя. Це підтверджує нашу гіпотезу 2 про наявність такого зв'язку.

Також доведена зворотня кореляція між психологічним благополуччям та показниками тривоги і депресії.

Результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що гіпотези дослідження 1 та 2 підтвердились. Отже, ми емпірично підтвердили гіпотезу про взаємозв'язок між психологічним благополуччям та емоційним інтелектом, а також показниками тривоги і депресії у працівників бізнес-сфери; а також про взаємозв'язок між психологічним благополуччям та смисложиттєвими орієнтаціями працівників бізнес-сфери.

ВИСНОВКИ

В ході теоретичного аналізу психологічного благополуччя ми зробили наступні висновки.

Психологічне благополуччя - складне і багатогранне явище, в сучасній психологічній літературі розглядається в рамках двох підходів – гедоністичного, що визначає благополуччя через задоволеність емоціями та евдемоністичного, який акцентує на особистісному розвитку та внутрішній гармонії. Ці підходи підкреслюють важливість комплексного дослідження психологічного благополуччя. Також ми вважаємо, що переживання психологічного благополуччя пов'язано з осмисленістю життя, наповненням його смислами, а також особливостями емоційної сфери, а саме особливостями прояву емоційного інтелекту, копінг-стратегіями та локус контролем. Для вирішення задач дослідження було підібрано адекватний психодіагностичний інструментарій: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS); тест-опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» Д. Крамбо і Л.Махоліка; діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл); опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера.

В ході емпіричного дослідження ми дійшли наступних висновків.

Проаналізувавши дані за загальним психологічним благополуччям, ми отримали такі показники: 10 (16,1%) осіб мають низький рівень, 43 (69,4 %) – середній і 9 (14,5 %) високий. У представників середнього та малого бізнесу з низьким рівнем психологічного благополуччя можуть бути проблеми у їхньому житті, які потребують уваги. Більшість учасників дослідження - (69,4 %) мають середній рівень психологічного благополуччя. Це може свідчити про те, що вони в цілому задоволені своїм життям, але можуть мати певні труднощі або стресові фактори. 14% представників бізнес-сфери з високим рівнем психологічного благополуччя свідчать про те, що ці люди вважають своє життя змістовним і отримують задоволення від життя.

Отримані дані свідчать про те, що у представників бізнес-сфери переважають середні показники за всіма шкалами методики «Психологічне благополуччя», а особливо за шкалами «Особистісне зростання» (80,6 %), «Позитивні відносини з іншими» (77,4 %), «Цілі в житті» (77 %). Особливо виділяються високі показники за шкалою «Автономія» у 40,3 % досліджуваних, що свідчить про їх здатність враховуючи всі емоції та почуття самостійно приймати найбільш адекватні рішення в складних ситуаціях.

За допомогою методики «Госпітальна шкала тривоги та депресії» було досліджено негативні стани представників бізнес-сфери з урахуванням високої нервово-психічної напруженості їх діяльності. Було виявлено, що відсутні достовірно виражені симптоми тривоги та депресії у 54,8% опитаних. Субклінічна тривога наявна у 10%, при цьому депресія відсутня. Клінічна тривога наявна у 11,2% респондентів, прояви тривоги відсутні. Відсутня тривога і субклінічна депресія у 4,8%. Присутні прояви субклінічної тривоги та субклінічної депресії лише у 3,2 % опитаних. Прояви клінічної тривоги та субклінічної депресії наявні у 8% респондентів, що можливо, обумовлено особливостями переживання складного українського сьогодення. Отже, в цілому, у переважній більшості представників бізнес-сфери відсутні прояви тривоги та депресії.

За методикою тесту-опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махоліка найбільш високі показники отримали за шкалами «Локус контролю -життя» (37,1%) , «загальний рівень осмисленості життя» (35,5%) і «результат» (33,9%); середні показники - за шкалами «Локус контролю Я» (61,3%), «Цілі» (58%), «Процес» (51,6%). Це свідчить про те, що більшість представників бізнес-сфери мають достатній рівень осмисленості життя, мають чітко сформульовані та осмислені життєві цілі, отримують задоволення від їх досягнення та мають впевненість у своїй здатності досягати успіху.

За результатами методики «Діагностика емоційного інтелекту" (Н. Холл) можемо констатувати, що більшість опитаних представників бізнес-сфери (69,3%) мають середній рівень емоційного інтелекту. Вони в цілому позитивно

ставляться до себе, психічно (ментально) достатньо здорові, їхнє спілкування базується на певній кількості свідомих зусиль, вони виконують діяльність так, як вважають за потрібне. У 24,3% представників бізнес-сфери рівень емоційного інтелекту знаходиться на низькому рівні. Вони вразливі, схильні до стресів, значною мірою залежні від зовнішніх впливів і оцінок, не здатні самостійно регулювати свою поведінку, не можуть чітко визначити і назвати те, що з ними відбувається. 6,5 % представників бізнес-сфери мають високий рівень емоційного інтелекту. Високі показники емоційного інтелекту за інтегральним показником свідчать про здатність розуміти свої емоції та емоції інших, а також розрізняти їх. Також працівники бізнес-сфери з високими показниками емоційного інтелекту здатні керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень, вони вміють задіяти їх, задати їм напрямок і дотримуватися його, наприклад, надихнути себе і інших до діяльності. Також їм притаманне довільне керування своїми емоціями, здатність враховувати почуття, стани та потреби інших людей при прийнятті рішень.

Слід відзначити, що найбільше виражені середні показники наступних шкал емоційного інтелекту у представників бізнес-сфери: розпізнавання емоцій інших людей (71 %), управління своїми емоціями (69,4 %), емпатія (69,3 %). Це означає, що досліджувані здатні добре розуміти емоції інших людей і впливати на їх емоційні стани; керувати своїми емоціями, досліджуваним притаманна емоційна винахідливість та гнучкість, а також представники бізнес-сфери здатні в багатьох ситуаціях співпереживати іншим.

За результатами методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса з'ясовано, що найбільше виражені наступні копінг-стратегії у представників бізнес-сфери: прийняття відповідальності (82,3 %), план вирішення проблеми (88,7 %), дистанціювання (77,4 %). Середні показники мають наступні копінг-стратегії: самоконтроль (64,5 %), пошук соціальної підтримки (61,3 %). Відповідно, низькі показники мають представники бізнес-сфери за такими стратегіями— конфронтаційний копінг (82,3 %), втеча-уникнення (67, 8%), позитивна переоцінка (71 %). Отже, в більшості представники бізнес-сфери

використовують стратегії активного впливу на проблему.

За методикою «Локус-контроль» Дж. Роттера встановлено, що у більшості досліджуваних (72,2 %) виявлено високий рівень інтернальності та низький рівень екстернальності (58,1 %).

За результатами кореляційного аналізу можемо констатувати, що існує прямий достатньо виражений зв'язок 0,001 ($p = 0,674$) між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Інтегративний рівень емоційного інтелекту» методики Н. Холл «Емоційний інтелект». Отже, більш психологічно благополучними почуваються ті особи, що краще розуміють емоції та почуття власні та інших людей, а також здатні керувати своїми емоціями. Це підтверджує нашу гіпотезу 1 про наявність такого зв'язку і конкретирує її.

Також встановлено, що існує прямий достатньо виражений зв'язок 0,001 ($p = 0,641$) між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Цілі в житті» методики «Смисложиттєві орієнтації» (Дж. Крамбо та Л. Махоліка). Тобто психологічне благополуччя переживають більшою мірою ті досліджувані, що мають сформовані життєві цілі. Це підтверджує нашу гіпотезу 2 про наявність такого зв'язку.

Також встановлено, що існує пряма достатньо виражена кореляція 0,001 ($p = 0,644$) між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалою «Загальна осмисленість життя» методики «Смисложиттєві орієнтації» (Дж. Крамбо та Л. Махоліка). Це означає, що психологічне благополуччя притаманне більшою мірою тим досліджуваним, що осмислюють своє життя. Це підтверджує нашу гіпотезу 2 про наявність такого зв'язку.

Доведена наявність достатньо вираженого зворотнього зв'язку між шкалою «Загальний показник психологічного благополуччя» тесту «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та показниками тривоги та депресії

Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS).

Результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що гіпотези дослідження 1 та 2 підтвердились.

Напрямки подальших досліджень полягають у вивченні гендерних та вікових особливостей психологічного благополуччя працівників бізнес-сфери з урахуванням культурального контексту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко М. В. Психологічні особливості проявів стресостійкості у підприємців торгівельної сфери. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*. Випуск 3. 2021. С. 107-112
2. Батраченко І.Г., Панфілова Г.Б., Склянська О.В. Розширення життєвої антиципації особистості як ресурс психологічної допомоги в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 4 2022.* С.104-109. Режим доступу https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/18.pdf
3. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. 22–44 с.
4. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник ХДУ*. 2018. Т. 1. Вип. 1. 50–62 с.
5. Галієва, О. М. Диференціація понять "тривога" та "тривожність". *Психологія та соціальна робота*, 49 (1). 2019. 32-48 с. <https://doi.org/10.18524/2707-0409>
6. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.
7. Гоулман Д. Емоційне лідерство: Мистецтво управління людьми на основі емоцій. 2005. 301 с.
8. Готтман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. 2021. 528 с. URL: <https://books2you.com.ua/biznes-knyhy/motyvatsiia/emotsiynny-intelekt-u-biznesi/>
9. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. 54-72 с.

10. Гуляєва О. М. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічне благополуччя». Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2016. Вип. 59. 15–20 с.
11. Данилюк І. Предко В. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2023. № 51 С. 46-51
12. Дзвоник Г.П. Структурні особливості професійної життєстійкості менеджерів комерційних організацій. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 19, 2019. С. 23-31.
13. Калениченко Р. А. Психологія бізнесу : навч. посібник / Р. А. Калениченко, А. С. Коханець, О. О. Нежинська. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 270 с.
14. Камінська А.М., Панфілова Г.Б., Полянничко О.М. Використання художніх творів за темами комплексу психомалюнків у процесі глибинного пізнання психіки суб'єкта. *Науковий журнал «Габітус»*. №19, 2020. С. 117-122. *Index Copernicus, Google Scholar*. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/22.pdf>
15. Камінська А.М., Панфілова Г.Б., Чириченко Ю.В. Психологічна допомога у період кризи середнього віку шляхом психокорекції в процесі АСПП із використанням художніх творів *Науковий журнал «Габітус»*. № 27, 2021. С. 114 - 119. *Index Copernicus, Google Scholar*. Режим доступу:<http://habitus.od.ua/journals/2021/27-2021/21.pdf>
16. Карамушка Л.М. Мотивація підприємницької діяльності : монографія / Л.М. Карамушка, Н.Ю. Худякова. Київ–Львів : Сполом, 2011. 208 с.
17. Карамушка Л.М. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія / Л.М. Карамушка, Г.В Гнускіна. Київ : Логос, 2018. 198 с.
18. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

19. Каргіна Н.В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 4. Т. 1. С. 27–31.
20. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис. дра психол. наук: 19.00.07. ІваноФранківськ, 2020. 497 с.
21. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. Наукових праць. 2016. (34). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p>
22. Киричук О. О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Т. 1. Вип. 1. С. 89–94.
23. Кокун О. М., Корніяка О. М., Панасенко Н. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
24. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / О. М. Кокун, О. М. Корніяка, Г. В. Гуменюк, та ін.; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.
25. Кокун О. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації / О.М. Кокун, О.М. Корніяка, Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
26. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії розвитку філософсько-психологічної думки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 42(66). С. 82–90.

27. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. №4. С. 78-83.
28. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
29. Кошонько Г.А. Розвиток емоційного інтелекту студентів- психологів. *Психологічні науки*. № 4(69). 2013. С. 341–360.
30. Кошонько Г. А. Соціально-психологічна обумовленість професійного самовизначення майбутнього. Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери : тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф. Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2012. С. 146–149.
31. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с
32. Манойлова М.А. Методика діагностики емоційного інтелекту MEI. 2004 р. С. 345–339 с. URL: <http://distance.dnu.edu.ua/ukr/nmmateriali/documents/MEI.pdf>
33. Максименко С. Д. Методологічні проблеми психології особистості у сучасному вимірі. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2011. Вип. 12. С. 3–13.
34. Маннапова К. Р., Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій, Теорія і практика сучасної психології, 2019 р., № 1, Т. 2. 78 с.
35. Мілорадова Н. Е. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України. Київ, 2023. С. 140-144.
36. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. №6 (97), 2010. С. 2–15.
37. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції: Монографія. К. : Вища шк., 2003. 126 с.

38. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80–104.
39. Предко, В., Предко, Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. 3(56), 78-84. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11>.
40. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 74-99.
41. Психологічні наслідки війни: міждисциплінарний нарис про Харківщину та її мешканців : моногр. / О. О. Євдокімова, І. С. Нечітайло, О. В. Брусакова та ін., за заг. ред. В. В. Сокурєнка; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Факт, 2024. 411 с.
42. Саврасов М.В. Метакреативні здібності: наукові підходи та експериментально-інтроспективна методика дослідження. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди, серія «Психологія», № 61, 2020. С. 203-220.
43. Саврасов М.В., Фоменко К.І. Психотехнології розвитку креативності: майстерня тренера. Навчально-методичний посібник. Харків. 2021. 126 с.
44. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42-45.
45. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Том V. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
46. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: монографія. / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін.; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с.

47. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.
48. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. 2017. № 5 (19). С. 3–10.
49. Ткачишина О. Р., Столярчук О. А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 78–83.
50. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 116–118.
51. Українське Лонгітюдне Дослідження = Ukrainian Longitudinal Study (ULS) : Метод. рек. з використання психодіагност. інструментів трет. хвили дослідж. / [Максименко С. Д., Кокун О. М., Панок В. Г. та ін.]; НАПН України, Ін-т психології імені Г. С. Костюка, УНМЦ практи. психології та соц.; НАМН України, ДУ "Ін-т охорони здоров'я дітей та підлітків", ДУ "Ін-т неврології психіатрії та наркології"; Харків. нац. ун-т. внутр. справ; Ун-т Вейна. – Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 77 с. URI: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/14194>
52. Філоненко В. М. Психологічні ресурси особистості в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 119–120.
53. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
54. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Харків: КСД, 2021. 552с.
55. Фролова Н. В. Структурна модель психологічної допомоги цивільному населенню під час війни в Україні. Габітус. 2025. № 69. С. 253–258

56. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: [монографія] / Анатолій Анатолійович Фурман. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
57. Фурман В. Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип.10. С. 186–192.
58. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299>.
59. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
60. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 165–170.
61. Azarian, A., Asghar, A., & Habibi, E. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index: a communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5, 5(S), 216–221.
62. Bradburn, N. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine 45-48.
63. Crumbaugh, J., & Maholick, L. (1964). An experimental study of existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200– DOI: 10.1002/1097-4679(196404)20:23.0.CO;2-U.
64. Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
65. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books
66. Lazarus R.S., & Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1987. 1(3), pp. 141–169
67. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298.

68. Mahoney, M., & Mahoney, S. (2001). Living Within Essential Tensions: Dialectics and Future Development. In: Schneider, K., Bugental, J., & Pierson, F. (Eds.), *The Handbook of Humanistic Psychology. Leading Edges in Theory, Research and Practice*. New York, NY: Sage. P. 659–666.
69. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., Sitarenios G. Emotional Intelligence As a Standard Intelligence. *Emotion*. 2001. 432 p. 6. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of emotional intelligence II. *Handbook of human intelligence / ed. R. J. Sternberg*. 2nd ed. New York: Cambridge University Press, 2000. P. 396–422.
70. Pavlova, I., Graf-Vlachy, L., Petrytsa, P., Wang, S., & Zhang, S. X. (2022). Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion. *European Psychiatry*, 65(1). DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2335>.
71. Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
72. Ryff C. D. Psychological well-being // *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged*. San Diego, CA: Academic Press, 1996. P. 365–369 .