

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

Завідувач кафедри

_____ О.А.Чаркіна

«___» _____ 2025 р.

«___» _____ 2025 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В ТОРГІВЕЛЬНІЙ
ГАЛУЗІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗПП-21
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Нестерової Руслани Олегівни

Керівник канд. психол. наук,
доц. кафедри практичної психології
Великодна М. С.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Нестерова Руслана Олегівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК ТОРГІВЕЛЬНОЇ ГАЛУЗІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	8
1.1 Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен.....	8
1.2 Характеристика структурної організації суб'єктивного благополуччя особистості.....	15
1.3 Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя жінок торгівельної галузі під час війни	19
Висновки до розділу I	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК ТОРГІВЕЛЬНОЇ ГАЛУЗІ	25
2.1.Організація та хід експерименту	25
2.2.Якісний та кількісний аналіз результатів експерименту.....	28
2.3.Професійно-психологічні рекомендації щодо підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в умовах війни	38
Висновки до розділу 2	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	47

ВСТУП

Глобальні зміни, які відбуваються останнім часом на всіх рівнях життя нашого суспільства, негативно вплинули на психологічне здоров'я і рівень суб'єктивного благополуччя населення [46; 47]. Війна, яка прийшла в нашу країну, похитнула основи стабільного існування знецінила уявлення про щасливе і безпечне існування. Масові втрати, економічна нестабільність та соціальна напруга деструктивно позначилися на представниках різних вікових, гендерних та професійних категорій, значно знизивши відчуття задоволеності життям. Особливої уваги потребує вивчення психологічних чинників суб'єктивного благополуччя працюючих жінок. Жінки, які працюють у торговельній галузі, відіграють значну роль у підтримці економіки та задоволенні базових потреб населення. Їхня діяльність відбувається в умовах постійного стресу, пов'язаного з війною, що посилюється ризиками втрати роботи, обмеженням фінансових ресурсів, загрозою фізичної небезпеки та емоційним виснаженням.

Суб'єктивне благополуччя працюючих жінок стає важливим фактором збереження їхньої ефективності, професійної стабільності та стійкості до негативних впливів кризових обставин. У той же час, збереження суб'єктивного благополуччя впливає не лише на їхню особисту життєздатність, але й на психологічну атмосферу в робочих колективах, рівень обслуговування клієнтів і, відповідно, на соціально-економічну стабільність суспільства. Проте, особливості впливу психологічних чинників на суб'єктивне благополуччя жінок у торговельній сфері, зокрема під час війни, залишаються недостатньо дослідженими.

Актуальність теми визначається також необхідністю формування підходів до підтримки працівників торговельної галузі, що має стратегічне значення для економіки країни під час війни. Дослідження дозволить краще зрозуміти, як війна впливає на внутрішній світ жінок, які продовжують виконувати свою професійну діяльність, і сприятиме розробці ефективних методів психологічної підтримки, що зміцнюватимуть їхній емоційний стан і

суб'єктивне благополуччя. Таким чином, вивчення психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українських жінок, які працюють у торговельній сфері, є надзвичайно актуальним з огляду на сучасні виклики та потребу в збереженні життєстійкості як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях.

Проблема суб'єктивного благополуччя і чинників його збереження досліджується представниками як зарубіжної, так і вітчизняної науки [46; 47]. Теоретичні основи феномену закладено в працях М. Аргайла [38], Е. Дінера [41], Е. Десі [40], А. Кембелла [39], М. Селігмана, К. Ріфф [45] та ін.. Суттєвий внесок у дослідження внесли і українські науковці: О. Абрамюк [1], І. Аршава [2], І. Галян [5], І. Горбаль [6], Т. Данильченко [8], Н. Каргіна [15], Е. Носенко [2], Б. Пахоль [30], Т. Титаренко [34] та ін.. Вивченню питань суб'єктивного благополуччя у фахівців різних професій присвячені роботи О. Богучарової [3], Н. Волинець [4], Л. Карамушки [11], О. Креденцер [12], К. Терещенко [12] та ін. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя під час війни був предметом наукового аналізу Л. Коробки [18], Л. Ляховець [21], Л. Малімон [25], О. Максимчук [25], С. Мащак [26], А. Пашкіної [25], Е. Помиткіна [31] та ін.

Мета кваліфікаційної роботи – визначити психологічні чинники суб'єктивного благополуччя українських жінок, які працюють в торгівельній галузі під час війни. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня позитивного функціонування у представниць сфери торгівлі в умовах воєнних дій.

Завдання кваліфікаційної роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя в психологічній літературі, з'ясувати особливості його переживання під час війни.
2. Визначити і охарактеризувати основні психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя в умовах війни у представниць торгівельної галузі.

3. Організувати та провести емпіричне дослідження на виявлення індивідуальних предикторів суб'єктивного благополуччя та рівня їх розвитку у жінок торгівельної галузі. Опрацювати діагностичні дані статистичними методами.

4. На підставі результатів обстеження розробити професійно-психологічні рекомендації щодо підвищення рівня позитивного функціонування у представниць даної професії.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя як феномен позитивного функціонування особистості.

Предмет дослідження – психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок торгівельної сфери.

Методи дослідження:

– *теоретичні:*

- аналіз науково-психологічної літератури,
- порівняння наукових поглядів на проблему;
- моделювання ситуацій;
- узагальнення результатів дослідження;

– *емпіричні:* тестування

- Шкала суб'єктивного благополуччя А. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche (в адаптації М. Соколової);
- Адаптована методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»(The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) у адаптації Л.Карамушки;
- Методика «Інтегральна задоволеність працею» (А. Батаршева).

– *статистичні:*

- первинні та вторинні методи математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона).

Практична значимість даного дослідження полягає у можливостях розуміння впливу війни на емоційний стан жінок даної професії, визначенні психологічних передумов підтримки їх суб'єктивного благополуччя в цих

екстремальних умовах; розробці ефективних методів психологічного супроводу з метою підвищення стресостійкості і загальної життєздатності.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось наживо на базі торговельних закладів м.Кривий Ріг. Загальна вибірка — 25 жінок (21-37 років).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, що містить 45 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 52 стор. Робота містить 2 таблиці, 4 рисунки..

РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК ТОРГІВЕЛЬНОЇ ГАЛУЗІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1 Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен

В просторі психологічного знання проблема суб'єктивного благополуччя (subjective wellbeing) постала у другій половині ХХ ст. у зв'язку із вивченням феноменів щастя, ментального здоров'я та задоволеності життям. Незважаючи на достатню кількість досліджень в даному напрямку проблема суб'єктивного благополуччя є досі не вирішеною, а дефініція базового поняття описується широким колом характеристик, що відображають сприятливе, комфортне і безпечне існування.

Проблема благополуччя широко досліджується в різних психологічних школах, які пропонують власні теоретичні підходи до її розуміння. Загалом, вивчення проблеми відбувалось у двох основних напрямках гедоністичному, який базується на принципах задоволення і насолоди та еудемонічному, що включає процеси самоактуалізації та реалізації особистісного потенціалу.

В межах гуманістичного підходу, представленого в працях А. Маслоу, К. Роджерса суб'єктивне благополуччя пов'язане із самореалізацією, внутрішнім прогресом і задоволенням як базових, так і вищих потреб. Воно виявляється на етапі творчого самоздійснення, коли людина досягає значущої мети, живе в гармонії із собою, відкрито переживає свої емоції та має можливість розвивати свої здібності у сприятливому середовищі [10].

В психоаналітичній теорії З. Фрейда суб'єктивне благополуччя пов'язане з психодинамічним балансом між різними компонентами психіки: «Воно» (Id), «Я» (Ego) і «Над-Я» (Superego) і залежить від того, наскільки ефективно особистість справляється з конфліктами між цими структурами. Суб'єктивне благополуччя забезпечується реалізацією принципу задоволення, який є основним мотиватором поведінки і своєрідним результатом гармонії між

інстинктами та моральними нормами [8; 9]. Загалом З. Фройд був доволі песимістичним щодо можливості досягнення абсолютного суб'єктивного благополуччя, оскільки вважав, що людина змушена постійно узгоджувати природні інстинкти із соціальними обмеженнями, а це завжди викликає внутрішню напругу.

У рамках біхевіористської теорії А. Бандура представляє концепцію самоєфективності, що відображає синтез соціальних, когнітивних, афективних та поведінкових можливостей індивіда, пов'язаних з актуалізацією особистісного потенціалу та задоволеністю людини власним життям. Відповідно до даної позиції суб'єктивне благополуччя визначається якістю самоєфективності («self-efficacy») і здатністю ставити й досягати цілі. Постановка реалістичних і досяжних цілей підвищує рівень впевненості та благополуччя, тоді як невдачі значно знижують їх [10; 45].

Фундаторами психологічної теорії суб'єктивного благополуччя вважають М. Селігмана, Е. Дінера, які досліджували питання комплексної організації позитивного функціонування особистості. На думку М. Селігмана, суб'єктивне благополуччя виступає особливим психічним явищем, в якому відображається ефективність людини і її позитивне ставлення до життя [43, с. 813]. Воно охоплює різні параметри діяльності, що приносить задоволення; включає: позитивні емоції, залучення, смисл, сприятливі стосунки з іншими та значущі результати. Досягти стану благополуччя людина може за рахунок сили характеру, впевненості в своїх можливостях та сприятливому ставленні до оточення. Суб'єктивне благополуччя являється ключовим показником щастя та психологічного здоров'я і є результатом розвитку позитивного мислення [43].

Е. Дінер вважав, що суб'єктивне благополуччя визначається тим, як людина оцінює своє життя, порівнюючи його з власними стандартами та очікуваннями. На думку дослідника суб'єктивне благополуччя складається з двох компонентів: емоційного балансу – співвідношення позитивних і негативних емоцій та когнітивної оцінки – задоволення своїм життям у цілому.

Можливості досягнення благополуччя автор вбачав в здатностях реалізації біологічних, соціальних та психологічних потреб. Чим вище вірогідність їх задоволення, тим вищою є оцінка себе як благополучної людини [41, с. 660]. Е. Дінер не лише зробив великий внесок у розробку концепту «суб'єктивне благополуччя», а й розробив шкалу його практичного вимірювання.

Поняття суб'єктивного благополуччя виявляє тісні семантичні зв'язки із категорією психологічного благополуччя, які часто використовуються як синонімічні конструкти. Їх порівняльний аналіз засвідчує деякі відмінності, а саме: психологічне благополуччя є більш широкою категорією до складу якого входить і суб'єктивне благополуччя. Б. Пахоль вважає, що психологічне благополуччя, або позитивне функціонування виступає предиктором суб'єктивного благополуччя, що характеризує міру зрілості та оптимальності особистісних механізмів організації та саморегуляції життєдіяльності [30, с. 88]. В порівнянні з психологічним благополуччям, в суб'єктивному благополуччі проявляється більше залежності від самої особистості, її прагнень, бажань та критеріїв оцінки і самооцінки; відображаються усвідомлювані здатності вести повноцінне життя та справлятися з різними труднощами.

Не менш тісна взаємозалежність виявляється між конструктами благополуччя і щастя. На думку М. Аргайла, щастя - це емоційний стан, що характеризується максимальною вираженістю позитивного забарвлення окремого життєвого епізоду, виражає особливе ставлення до досягнутого, і сигналізує людині про те, що її життя протікає, так як вона цього бажає [38, с. 1360]. Щастя – це абсолют, об'єктивне благо, яке суб'єктивно переживається у вигляді благополуччя. Щастя є короткотривалим станом успіху, тоді як благополуччя більш стійкі і тривалі переживання задоволеності існуванням. У дослідженнях С. Любомирські доведено, що щасливі люди успішні в багатьох сферах життя, більш соціалізовані, альтруїстичні та творчі, характеризуються високою аутосимпатією і взагалі відчують себе більш благополучними [43].

На сучасному етапі розвитку психології проблема суб'єктивного благополуччя вирізняється комплексним характером дослідження. Ведуться активні і результативні пошуки виявлення джерел та детермінант феномену, уточнюється його компонентний склад та форми прояву. На думку Н. Каргіної «суб'єктивне благополуччя є відносно стійким інтегральним багатоконпонентним феноменом, що характеризує стан оптимального та позитивного функціонування особистості, що виражається у розгорнутому паттерні суб'єктивних відчуттів: радості, гордості, спокою, гармонії, любові тощо та їх переважанні над негативними [15, 40 с]. За визначенням І. Горбаль, суб'єктивне благополуччя представляє собою «динамічну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості власного життя загалом і окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних показників, сприйнятих і засвоєних особистістю з урахуванням її індивідуально - типологічних особливостей» [цит за 31, с. 117].

Суб'єктивне благополуччя як показник позитивного функціонування і психічного розвитку людини оцінюється за двома критеріями: об'єктивним і особистісним (рис. 1.1)



Рис. 1.1 Критерії суб'єктивного благополуччя

Об'єктивний критерій передбачає наявність життєвого важливих досягнень, здобутків у різних сферах, що відповідають соціальним уявленням про щастя та благополуччя. В особистісному критерії виражається ставлення самої людини до власного добробуту, загальна позитивна ефективність існування.

Суб'єктивне благополуччя ґрунтується на соціально - нормативних установках, ціннісних і смисложиттєвих орієнтаціях, конкретних формах поведінки, які дозволяють покращити якість життя і досягати високого ступеня самореалізації. На думку А. Кембелла суб'єктивне благополуччя відображає оцінку ефективності таких сфер як робота, сімейні стосунки, дозвілля, духовне життя, освіта, фінанси тощо. В його основі лежать різні стандарти життя, зокрема: безпека, матеріальний добробут, наявність житла, здоров'я, шлюбу, дружби і можливостей саморозвитку [39].

В уявленнях Т. Титаренко та ін.. суб'єктивне благополуччя охоплює широку категорію феноменів, які забезпечують емоційне реагування на результати життєдіяльності [32; 34]. Задоволеність існуванням виступає одним із ключових конструктів суб'єктивного благополуччя, оціночним компонентом якості та рівня самореалізації особистості. Д. Отич, І. Чабан з цього приводу зазначають, що суб'єктивне благополуччя - це індивідуальна шкала, що узагальнено оцінює сумарний баланс позитивних і негативних емоцій і когнітивних оцінок себе і життя в цілому [29]. Воно базується на самоаналізі і прийнятті себе, як людини, що релятивна чи не релятивна індивідуальним та соціальним уявленням про благополуччя. У визначенні власного благополуччя людина аналізує і порівнює себе з визначеними у суспільстві нормами, стандартами, ідеалами та референтною групою на підставі чого робить висновок про те відповідає вона заявленим критеріям чи ні. Відхилення від соціальних уявлень провокує певний дисонанс, що може негативно позначатися на оцінках власного благополуччя. Однак необхідно враховувати, що благополуччя – це все ж таки суб'єктивна категорія, оцінка якої залежить від індивідуальних переваг. Те, що є цінним для одних, може бути абсолютно неважливим для інших. Тому при вивченні даного феномену, важливо враховувати як кількісні, так і якісні складові.

А. Коваленко суб'єктивне благополуччя розглядає як «оптимальний стан людини, що виникає за відповідністю потреб особистості з результатами власної діяльності та характером взаємодії з соціальним оточенням» [17, с.81].

Воно свідчить про узгодженість планів із засобами їх реалізації, характеризує міру сприятливості об'єктивних зовнішніх умов внутрішнім прагненням індивіда. Як узагальнене та відносно стійке переживання, що має особливе значення для особистості, суб'єктивне благополуччя відображає позитивне відношення до себе і подій життя. В ньому висвітлюються смисли і ціннісні орієнтації, відображається сприйняття та оцінка свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей. Т. Ларіна зауважує, що суб'єктивне благополуччя виступає результатом самоаналізу і критерієм самореалізації; вираженням самоствердження з позиції засвоєних нормативних уявлень про успішну особистість; визначається гармонією між реальним «Я» і бажаним образом себе [20]. В категоріях суб'єктивного благополуччя описується людина, яка високо оцінює власну особистість, приймає свої сильні та слабкі сторони, впевнена у своїх здібностях, проявляє оптимізм і довіру до себе та світу. Суб'єктивно благополучна людина має гармонійне, позитивне та дбайливе ставлення до себе. Вона цінує свої досягнення, визнає свої помилки, розвивається і піклується про власний добробут. Таке самоствердження забезпечує внутрішній спокій і мотивацію для подальшого самовдосконалення.

Суб'єктивне благополуччя позитивно впливає на всі сфери життя, професійну в тому числі. Питання взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та професійної діяльності є одним із ключових у сучасній психології, оскільки робота займає значну частину життя людини та істотно впливає на її загальне самопочуття. Суб'єктивне благополуччя визначає загальний рівень задоволеності життям, що, у свою чергу, впливає на продуктивність праці, мотивацію та міжособистісні стосунки в робочому середовищі. Л. Карамушка, А. Ключко зазначають, що люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя демонструють більшу залученість у професійні обов'язки; є більш креативними, ініціативними та стійкими до стресів; легше адаптуються до змін і ефективніше вирішують складні завдання [11; 12]. Благополуччя в професійному середовищі залежить від виробничих та психологічних

факторів. Наприклад, оптимізм, внутрішній локус контролю, емоційна стабільність і висока стресостійкість запобігають випадкам вигорання і підвищують відчуття суб'єктивного благополуччя. Важливого значення також набуває і можливість кар'єрного зростання та особистісного вдосконалення, що сприяють високим оцінкам себе як фахівця. Підвищення рівня суб'єктивного благополуччя може стати важливим інструментом для підвищення професійної ефективності працівників різних галузей, торгівельної в тому числі. Задоволеність роботою та загальний емоційний стан робітників торгівлі впливають на якість виконання обов'язків, командну роботу та рівень інноваційності в організації.

Узагальнення наукових підходів до дефініції суб'єктивного благополуччя дозволяє її тлумачити як складне інтегративне утворення, що характеризує стан оптимального та позитивного функціонування особистості, що проявляється в високих показниках задоволеності життям. У суб'єктивному благополуччі відображається оцінка власної особистості і свого життя у відповідності до сформованих смислів, цінностей та ідеалів, сумарний показник якості і комфортності існування. Воно є індикатором успішної життєдіяльності та умовою збереження психологічного здоров'я людини, основою щасливого й змістовного існування, важливим предиктором її гармонійного розвитку.

1.2 Характеристика структурної організації суб'єктивного благополуччя особистості

Результати теоретичного аналізу засвідчили надскладну організацію феномену суб'єктивного благополуччя в плані його структурного наповнення. У спробі визначення його компонентного складу науковці пропонують різні моделі.

В моделі «Якість життя» А. Кемпбелла, суб'єктивне благополуччя складається з наступних елементів [39] :

- параметри середовища (матеріальні, соціальні, культурні й екологічні умови, в яких перебуває людина);
- параметри самосвідомості (самооцінка, уявлення про «Я», суб'єктивні критерії аналізу об'єктивних умов життя);
- параметри активності (цілеспрямованість до досягнень, результативна діяльність).

К. Ріфф запропонувала власну багатфакторну структуру суб'єктивного благополуччя і виділяє в ній наступні компоненти: позитивна оцінка себе та свого минулого, відчуття постійного особистісного зростання, доброзичливе ставлення до оточуючих, самостійність і самодостатність, мета у житті, володіння комунікативними якостями [45].

Р. Райан, Е. Десі вважали, що в основі суб'єктивного благополуччя лежить рівень задоволення базових потреб у: компетентності, автономії (самодетермінації), позитивних відносинах, які по – суті, і складають основу його структурної моделі [40; 44]. Автономія тлумачиться як сприйняття своєї особистості у відповідності до власних інтересів і цінностей, свобода та незалежність від інших, здатність самоконтролю. Потреба у компетентності – це спрямованість на оволодіння досвідом, формування обізнаності, розвиток умінь на навичок для ефективного виконання діяльності. Потреба в афіліації – це прагнення до соціальної залученості, близькості з іншими людьми, що надають відчуття підтримки та власної корисності. Звідси витікає логічний зв'язок, людина, яка є компетентною, вільною, незалежною та соціально задіяною сприймає себе як більш благополучну.

Н. Каргіна, суб'єктивне благополуччя розглядає як систему наступних, взаємопоєднаних підструктур:

- процесуальної, що охоплює різні форми цілеспрямованої життєтворчої активності у напрямку досягнення благополуччя, що ґрунтуються на мотиваційних, пізнавальних, емоційних та конативних ресурсах;
- результативно – оціночної, яка виявляється в показниках благополуччя і ставлення до себе [14; 15].

Т. Данильченко зауважує, що суб'єктивне благополуччя представляє собою сумарну оцінку різних сфер та рівнів життя [8; 9]. Відповідно структуру суб'єктивного благополуччя дослідниця представляє як поєднання наступних складових: соціальних, ментальних, фізичних, матеріальних та психологічних.

Л. Сердюк підкреслює, що суб'єктивне благополуччя відображає задоволеність собою, роботою, освітою, матеріальним добробутом, стосунками та подіями життя [33]. Значить його структуру утворюють афективні показники зазначених складових людського існування, що розкриваються в цілісній парадигмі: «Я – життєвий шлях».

Систематизація наукових даних дозволяє окреслити психологічну модель суб'єктивного благополуччя із врахуванням основних її складових (рис. 1.1).



Рис. 1.2. Структурна модель суб'єктивного благополуччя

Аксіологічний компонент включає систему індивідуальних смислів, цінностей, переконань, в яких закладено ґрунтовні уявлення про успіх, благополуччя та щастя, до яких людина постійно прагне; потреби, мотиви та цілі, що надають сенс і зміст життю. На думку Т. Титаренко до основних цінностей благополуччя належать: стабільність, комфортність, гармонійність, передбачуваність життя і можливості самореалізації [34]. Аксіологічна складова виконує функцію спрямованості діяльності і регуляцію поведінки відповідно до ментальних конструктів благополуччя.

Когнітивний компонент відображає усвідомлену оцінку людиною свого життя, задоволеність обставинами та рівнем досягнення особистих цілей;

включає аналіз уявлень про різні аспекти власного буття; сприйняття свого існування як значущого, важливого і такого, що має сенс. Когнітивний компонент передбачає здатність до самоаналізу і рефлексії, що дозволяє визначатись із своїми успіхами та помилками, розуміти свою загальну життєздатність, включає позитивні очікування та віру в можливість реалізації планів. В структурі суб'єктивного благополуччя когнітивний елемент є основою смислової інтерпретації та раціоналізації всього того, що ідентифікується в площині благополучного існування.

Емоційна складова суб'єктивного благополуччя, в першу чергу, охоплює ті афективні реакції, які виражають ставлення людини до себе як благополучного чи неблагополучного індивіда, включає позитивні та негативні емоції різної інтенсивності та частоти. В дослідженнях О. Абрамюк, А. Липецької робиться спроба виявлення афективних індикаторів високого рівня суб'єктивного благополуччя, до яких належать наступні емоції, почуття і відповідні стани: радості; щастя; задоволення (коли людина досягає своїх цілей чи реалізує бажання); спокою (внутрішня гармонія та стабільність); надії (очікування сприятливого майбутнього); вдячності (визнання отриманих благ); любові (теплі та турботливі стосунки з іншими) [1]. Загалом, суб'єктивне благополуччя проявляється у здатності переживати позитивні емоції частіше, ніж негативні; зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях та швидко відновлюватись після емоційних потрясінь.

Поведінковий компонент структури суб'єктивного благополуччя включає дії людини, спрямовані на підтримку та покращення її життєвого добробуту, що виявляються у можливостях практичної реалізації життєвих цілей, адаптації до змін, саморозвитку та уміннях впливати на себе, інших та різні події. Основні аспекти конативного конструкту розкриваються у цілеспрямованій активності, стресостійкій поведінці, впровадженні життєтворчих стратегій, дотриманні здорового способу життя тощо. Через ефективну поведінку людина залучається до соціальної, сімейної чи професійної діяльності, створює умови для гармонійного, повноцінного та

щасливого життя. Л. Сердюк зауважує, що поведінковий компонент включає готовність до нових викликів, відкритість до навчання і опанування нових сфер [33].

Слід підкреслити, що визначені структурні елементи є взаємозалежними і висвітлюють суб'єктивне благополуччя як цілісне утворення, що охоплює різні сфери та рівні організації особистості.

1.3 Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя жінок торгівельної галузі під час війни

Суб'єктивне благополуччя є багатогранним утворенням, яке відображає складну взаємодію різних аспектів розвитку особистості. Його визначення базується на поєднанні зовнішніх і внутрішніх факторів.

Зовнішні предиктори суб'єктивного благополуччя розкриваються в контексті соціальних параметрів існування, сприятливості, нестресогенності середовища (наприклад відсутність війни), можливості творчо розвиватись і розкривати свій потенціал. В даному випадку мова йдеться про рівень розвитку суспільства, його соціально – економічні, політичні та духовні процеси на фоні яких людина має можливості для успішного і гармонійного існування. Безпечність і комфортність соціального середовища, відсутність насильства, дискримінації; політична стабільність, рівень розвитку інфраструктури, доступ до освіти, медицини та культурних послуг також впливають на задоволеність життям і сприяють відчуттю благополуччя. Ю. Кашлюк зауважує, що соціальні умови безпосередньо позначаються на якості життя і задоволеності ним, виступають імперативом соціального, матеріального і психологічного благополуччя [16]. На думку науковців до основних соціальних чинників суб'єктивного благополуччя належать [5; 7; 17; 18]:

- міжособистісні стосунки (сімейні, дружні, романтичні тощо);

- соціальна підтримка (допомагає долати труднощі та сприяє емоційному комфорту, породжує відчуття опори, захисту та безпеки);
- соціальна інтеграція (залученість у суспільне життя, належність до груп та спільнот);
- соціальний статус (положення в ієрархії соціальних відносин);
- матеріальний добробут (можливість фінансової свободи і реалізації потреб);
- рівень освіти (рівень знань, компетентність у вирішенні задач життєдіяльності);
- професійні досягнення (можливість мати роботу, успішність в професійній сфері, ділова комунікація, кар'єрне зростання).

Е. Джовані та ін.. виділяють наступні фактори суб'єктивного благополуччя: фізичне та психічне здоров'я, свобода та самовизначення, гарна робота, міцні і підтримуючі відносини, матеріальне благополуччя, знання та розуміння світу [42]

О. Богучарова, Н. Волинь зауважують що переживання суб'єктивного благополуччя виявляється залежним від професійної діяльності [3; 4]. Найбільш досліджуваними в цьому аспекті є представники освіти – студенти і викладачі (О. Богучарова, Е. Помиткін); менеджери (Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко), військові (І. Коробка, О. Мельник, В. Лукомська).

Соціальні чинники не діють ізольовано, вони переплітаються з особистісними характеристиками, які виступають в якості психологічних передумов досягнення і переживання суб'єктивного благополуччя.

Психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя в науці поділяються на індивідуально-психологічні (характер, темперамент, здібності, спрямованість тощо) і інструментальні (знання, уміння, навички та інші ресурси, що допомагають досягти добробуту у різних сферах).

Е. Дінер вважав, що суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною властивістю, що залежить від таких особистісних якостей як екстраверсія-нейротизм, що обумовлюють позитивну або негативну оцінку благополучності своєї особистості. Екстраверсія сприяє позитивному

оцінюванню, а нейротизм – негативному [41]. Крім зазначених характеристик, дослідник також підкреслював відкритість досвіду, наявність ресурсів для особистого розвитку та емоційного комфорту. Високий рівень суб'єктивного благополуччя Е. Дінер асоціював із ентузіазмом, самоконтролем, любов'ю до себе, переважанням позитивних думок та відсутністю тривалих деструктивних переживань [41].

В дослідженнях Е. Помиткіна, Л. Помиткіної в якості психологічних антецедентів виділяється впевненість у собі, оптимізм, психологічна стійкість, позитивне самоставлення та самосприйняття, підтримка прагнення до особистісного зростання [31]. В. Гришко суб'єктивне благополуччя komponує із характеристиками діяльності: залученістю, цілеспрямованістю, організованістю, обізнаністю, регулятивністю тощо [7]. К. Мілютіна в даному контексті зазначає про ефективний копінг, високу стресостійкість та емоційну стабільність [28].

І. Аршава, Е. Носенко в якості індивідуально- психологічних корелятивів суб'єктивного благополуччя зазначають про: доброзичливість, сумлінність, креативність, прагнення пізнання, допитливість, чесність, хоробрість тощо, які дослідниці об'єднали у наступні кластери: мудрість, гуманість, справедливість, трансцендентність [2]. І Коробка підкреслює роль ресурсів життєстійкості та самоефективності, енергійного потенціалу, соціального мислення та комунікативної гнучкості [18]

Проблема суб'єктивного благополуччя особливо гостро постає в умовах складних соціальних трансформацій і екстремальних ситуацій, наприклад таких як війна. Повномасштабне вторгнення в нашу країну кардинальним чином змінило життя суспільства і негативно позначилося на психологічному здоров'ї і благополуччі громадян. Війна поставила людину перед численними глобальними викликами, пов'язаними з втратою житла, смертю близьких та друзів, відсутністю роботи та засобів для звичного існування. В таких умовах, для багатьох життя втрачає сенс, з'являються тривожні думки та апокаліптичні переживання. Війна знецінює існування, попередні уявлення про щасливе

життя вже не мають такого особливого значення. Вона порушує базові потреби людини, такі як безпека, стабільність, підтримка соціальних зв'язків і створює тривалий стан невизначеності та загрози. Війна викликає широкий спектр емоційних та психічних розладів: тривогу, страх, ПТСР і загалом негативно позначається на якості життя.

Як зазначалось раніше суб'єктивне благополуччя залежить від соціальних умов, в яких людина перебуває. Тому абсолютно логічним є розуміння того, що війна негативно впливає на відчуття власного благополуччя суттєво знижуючи його.

С. Мащак зауважує, що війна руйнує плани, мрії та звичний спосіб життя, що призводить до відчуття безглуздості та зниження рівня задоволення існуванням. Для підтримки себе в таких обставинах людина все одно повинна прагнути самореалізації навіть у простих речах, мати мету, знаходити сенс та бути вмотивованою тощо, що надасть їй певної стабільності та комфорту [26].

Л. Карамушка, О. Крецендер та ін. вважають, що труднощі, спричинені війною дезінтегрують людину, а постійні негативні переживання знижують частоту позитивних емоцій, які є основою суб'єктивного благополуччя [24]. Важливого значення у збереженні відчуття стабільності дослідниці надають соціальній активності та підтримці людини, здатності зберігати спілкування навіть в ситуації їх обмеження.

На думку Л. Ляховець, деструктивний вплив війни суттєво змінює сприйняття людиною свого життя, зокрема його ціннісно-сміслових аспектів і негативно впливає на відчуття щастя та благополуччя [21]. Тривала травматизація унеможлиблює сприймання свого життя як успішного, що в свою чергу, знижує показники позитивного функціонування. Вихід із цієї ситуації дослідниця вбачає в породженні нових смислів, розвитку стресостійкості та емоційної саморегуляції.

Результати емпіричного дослідження, проведеного Є. Хоменко доводять, що під час війни можуть змінюватися оцінки відносин з оточуючими, зменшуватися рівень автономії та здатність реалізації планів [37].

Спостерігається редукція досягнень і базових потреб, що виступають критеріями суб'єктивного благополуччя. Чинниками збереження суб'єктивного благополуччя, в даному випадку можуть бути, активізація прагнення до пізнання, наполегливість у досягненні мети та комунікативна гнучкість.

В дослідженнях Т. Данильченко робиться спроба виявити гендерні відмінності переживання суб'єктивного благополуччя під час війни. Було встановлено, що у жінок спостерігаються більш високі показники благополуччя і стресостійкості ніж у чоловіків, що свідчить про їх більшу витривалість під впливом війни. Події війни серйозніше і глибше позначились на чоловіках, ніж на жінках [8; 9].

Л. Малімон, А. Пашкіна підкреслюють, що під час війни людина може втрачати психологічну рівновагу, оптимізм та надію на краще життя; зменшується потенціал пристосованості до змін, обмежуються ресурси досягнення цілей [25]. В таких умовах відбувається депривація життєтворчих функцій, а постійні негативні переживання абсолютно не сприяють високим оцінкам суб'єктивного благополуччя.

Результати аналізу поліфакторної природи суб'єктивного благополуччя підкреслюють роль як соціальних, так і психологічних чинників. Останні поділяються на індивідуально- особистісні (характер, темперамент, здібності, спрямованість тощо) і інструментальні (знання, уміння, навички та інші ресурси, що допомагають досягти добробуту у різних сферах). Особливо роль суб'єктивного благополуччя і факторів його підтримки постає в умовах війни. Збереження емоційної рівноваги, підвищення рівня стресостійкості, вмотивованість та ціннісно-смилова орієнтованість можуть стати тими механізмами, які збережуть відчуття власного благополуччя кожної людини, жінок у сфері торгівлі в тому числі в такий складний час.

Узагальнення наукових підходів до проблеми суб'єктивного благополуччя дозволяє даний феномен тлумачити в парадигмі позитивного функціонування людини. Було встановлено, що суб'єктивне благополуччя виступає складним інтегративним утворенням, що характеризує стан оптимальної життєдіяльності особистості, що проявляється в високих показниках задоволеності життям. Це комплексна та динамічна когнітивно-емоційна оцінка людиною якості власного життя і своєї особистості, що формується на основі об'єктивних та суб'єктивних критеріїв. Суб'єктивне благополуччя виступає багатокомпонентним феноменом, в структурі якого виділяють різні складові, зокрема аксіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові; детермінується системою соціальних та психологічних факторів (індивідуально – типологічних (спрямованість, характер, темперамент, здібності) і інструментальних (мотиваційні, пізнавальні та регулятивні ресурси).

Суб'єктивне благополуччя виявляється залежним і від соціальних умов. Встановлено, що під час війни відчуття суб'єктивного благополуччя суттєво знижується. Причому, незадоволеність життя в цей період може спостерігатися як у чоловіків, так і жінок, які працюють в різних галузях. Для жінок в сфері торгівлі, які працюють в умовах постійного стресу, пов'язаного з війною, обмеженням фінансових ресурсів та емоційним виснаженням, підтримка суб'єктивного благополуччя є вкрай необхідною. Реалізація цього завдання є можливою за рахунок збереження емоційної рівноваги, підвищення рівня стресостійкості, вмотивованості, стимуляції ресурсів досягнення мети тощо, що виступають важливими психологічними чинниками збереження професійної стабільності та суб'єктивного благополуччя в такий складний період.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК ТОРГІВЕЛЬНОЇ ГАЛУЗІ

2.1. Організація та хід експерименту

Наше емпіричне дослідження тривало з листопаду 2024 до лютого 2025 року. Дослідження проводилось на базі торговельних закладів м.Кривий Ріг. Загальна вибірка - 21 жінка (23-37 років). Всі досліджувані працюють наживо. У дослідженні пройдено наступні етапи:

1. *Науково-теоретичний*. Цей етап передбачав здійснення науково-теоретичного аналізу проблеми суб'єктивного благополуччя у психологічній літературі, з'ясування особливостей його переживання під час війни.

У ході теоретичної підготовки визначено і охарактеризовано основні психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя в умовах війни у представниць торговельної галузі. Визначено негативний вплив війни на рівень благополуччя з відповідним проявом у задоволенні життям, діяльності, матеріальному забезпеченні, соціальних контактах, стресостійкості.

2. *Емпіричний*. Було організовано та проведено емпіричне дослідження на виявлення індивідуальних предикторів суб'єктивного благополуччя та рівня їх розвитку у жінок торговельної галузі з подальшим опрацюванням діагностичних даних статистичними методами. Результати обстеження дали можливість розробити професійно-психологічні рекомендації щодо підвищення рівня позитивного функціонування у представниць даної професії.

3. *Узагальнюючий*, на якому було упорядковано матеріали дослідження, підготовлено до публічного захисту.

Для дослідження була сформована вибірка. До неї увійшла 21 жінка, яка працює у різних сферах торговельної галузі (харчова, промислова).

У процесі дослідження ми притримувалися таких *принципів* дослідження:

- довіри, який був сформований на умовах конфіденційності;
- інформованості, що давало можливість досліджуваним ознайомитися з актуальністю, метою, завданнями дослідження;
- всебічного вивчення, який включав спостереження за діяльністю працівниць, бесіди, опитування, тестування;
- об'єктивності. Перед дослідженням разом з науковим керівником була розроблена процедура дослідження, оцінки результатів.

Для збору інформації було використано такі методик та методики.

1.Бесіда. Цей вербально-комунікативний метод дозволив провести прямий діалог між дослідником та респондентами, що дозволило зібрати дані про:

- вік досліджуваних;
- освіти;
- торговельну галузь, у який працює жінка;
- уявлення про суб'єктивне благополуччя як феномен;
- самооцінювання рівня суб'єктивного благополуччя під час війни.

Бесіди були індивідуальними, письмовими та усними, отримані дані - необхідним додатком для створення загальної картини дослідження.

2. Для визначення рівня суб'єктивного благополуччя була використана «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду, у адаптації М. Соколової) [24]. Шкала визначає рівень суб'єктивного благополуччя (емоційний компонент), а також самооцінку стану здоров'я, настроїв, взаємини з оточенням, задоволеність діяльністю. На шкалі - 17 тверджень, з кожним потрібно погодитися чи ні по шкалі: від 1 (повністю згоден) до 7(повністю не згоден). За ключем оцінюються прямі та зворотні пункти («сирі бали»), які потім переводяться у 10 стенив. Стени свідчать:

1 стени (25-33 бали)- абсолютне суб'єктивне благополуччя.

2-3 стени (34-40 балів) - високий рівень суб'єктивного благополуччя.

4-7 стенив (41-77 балів) - помірний рівень суб'єктивного благополуччя.

8-9 стенів (78-92 бали) - низький рівень суб'єктивного благополуччя.

10 стенів (93-100 балів) - суб'єктивне неблагополуччя.

3. Адаптована методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) у адаптації Л.Карамушки [24] дає можливість застосовувати її для визначення загального показника та окремих субшкал суб'єктивного благополуччя: психологічного, фізичного, стосунків.

Досліджуванам надається бланк, у якому 24 питання. Потрібно поставити позначку у відповідній комірці та отримати бали: від 1 (зовсім ні) до 5 (надзвичайно сильно). Отримані бали спочатку визначають рівень (низький, середній, високий) компонентів благополуччя (психічного, фізичного, стосунків), а потім загальний його рівень (24-76 - низький, 77-91 - середній, 92-120 - високий).

4. Суб'єктивне благополуччя працівника торгівельної сфери є досить об'ємна категорія, емпірична інтерпретація якої варіюється. Таке поняття не може звужуватися до показника тільки суб'єктивного благополуччя, більш адекватними представляється моделі, які включають різноманітні оцінки життя у цілому, ситуацію у сфері трудової діяльності тощо. Відповідно цілі дослідження, у якості основних показників суб'єктивного благополуччя слід розглядати також задоволення роботою та життям у цілому.

З цією метою використано методику «Інтегральна задоволеність працею» (А. Батаршева) [35]. Цінність методики полягає у тому, що вони досліджує як зовнішні фактори (умови праці, відношення з колективом та керівництвом), так і внутрішні (задоволеність діяльністю, інтерес, домагання).

Методика містить 18 тверджень, до кожного є три варіанти погодження чи ні (так - 2 бали, частково - 1 бал, ні - 0 балів). Максимальний бал задоволеності - 28. У ході діагностики можна визначити ступінь інтересу до роботи, задоволення від досягнень, зарплати, умов праці, якість взаємодії з

співробітниками та керівництвом, рівень професійної відповідальності. По результату тестування підраховується загальний рівень задоволеності працею.

5. Результати проведеної діагностики опрацьовано кількісно за допомогою описової статистики та якісно через аналіз мовлення.

2.2. Якісний та кількісний аналіз результатів експерименту

Військовий стан в Україні, який прийшов на зміну тривалій карантинній ізоляції впливає на психічний стан кожної людини, рівень її суб'єктивного благополуччя. Ці умови формують жорсткі вимоги до особистісного потенціалу людини, який впливає на всі сфери її життєдіяльності.

Необхідність долати значної кількості стрес-факторів, неодмінно виникаючих у такому процесі, вимагає від людини значних внутрішніх ресурсів, до яких можна віднести суб'єктивне благополуччя та задоволення всіма сферами життя.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя відображає позитивне відношення людини до своєї особистості, до життя, діяльності, характеризується самосприйманням, відчуттям задоволеності та щастя.

Визначити його рівень та можливості підвищення - основна мета нашого дослідження.

Сформована нами вибірка (21 жінка) мала такі кількісні характеристики:

- 11 жінок віком 23-30 років; 10 жінок - 30-35 років;
- 9 жінок мають вищу освіту; 4 жінки - незакінчену вищу; 8 спеціальну середню (торгівельну);
- 10 жінок - працівниці промислової торгівельної галузі; 11 - харчової.

Уявлення про благополуччя у опитаних жінок варіювалося від загального: «щасливе життя», «немає війни», «у всьому щастить», «всі рідні здорові», «діти поряд» до більш конкретизованого: «баланс між роботою та особистим

життям», «достатній рівень матеріального забезпечення», «наявність на роботі пільг, гарантій», «доброзичливі колеги, які створюють відповідну атмосферу у колективі», «можливість самореалізуватися саме у торгівельній галузі», «подяки від задоволених покупців». Також називалися фактори, що можуть підвищити рівень благополуччя (при бажанні власника): трудовий договір, оплата лікарняного, «біла зарплата», гарантована відпустка.

Самооцінювання суб'єктивного благополуччя під час війни дало можливість умовно розподілити опитаних на три категорії:

Перша група (2 жінки) визначили, що прагнуть максимально відсторонитися від загрозливих подій (сирен, інформації щодо руйнувань, загибелі знайомих, втрати територій). Вони не встановлювали додатків на телефон («Сирена»), не користуються укриттями, запобігають новин щодо наслідки трагічних подій. Головне для них - безпека рідних, знайомих, наявність роботи, умов відносно комфортного проживання - те, що можна контролювати «тут і зараз».

Друга група (15 жінок) вважають, що адаптувалися до ситуації: за можливості вони перебувають у безпечних місцях, попереджають рідних про необхідність берегти себе, інформацію про наслідки трагічних подій сприймають без гострого відчуття болю, зважаючи на те, що останнім часом таких новин побільшало. Вони орієнтуються на життєвий принцип *«Слава Богу, що є не зруйнований дім, робота, здоров'я»*. Ця група жінок не відкидають можливість пошуку додаткової роботи для збільшення заробітку, маючи для цього сили та стан здоров'я.

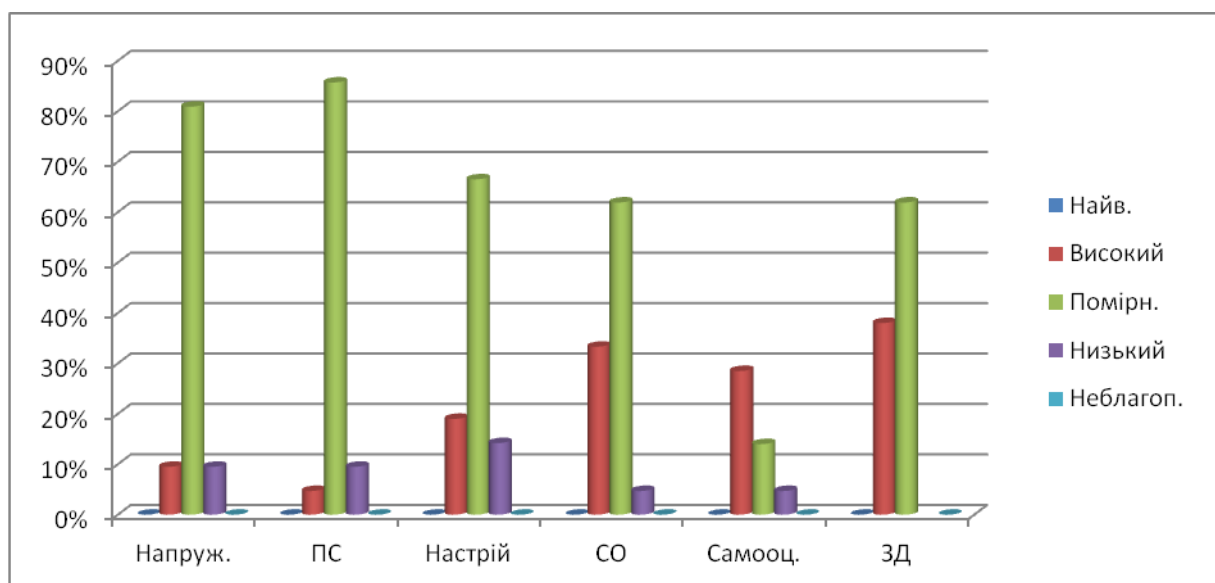
Третю групу жінок (4 жінки) можна віднести до групи ризику. У них підвищена тривожність, наявні панічні настрої, надмірний песимізм, що позначається на відношенні до роботи (недостатньо доброзичливе ставлення до покупців, очікування «що буде ще гірше», орієнтир на роботу як на спробу «хоч щось заробити»).

Всі опитані виокремили такі проблеми роботи у військових умовах, які впливають на рівень їх благополуччя:

- значне зниження попиту та платоспроможності мешканців;
- плинність кадрів;
- постійне підвищення цін, що відлякує покупців;
- зміщення уваги покупців на товари першої необхідності (недорогу їжу, а не одяг, прикраси);
- агресивність покупців, неможливість задовольнити їх бажання.

Узагальнюючи результати бесід, підкреслимо наступне: низький рівень благополуччя у складних життєвих ситуаціях (війни) проявляється у зниженні інтересу до діяльності, втрати енергійності, слабкої зануреності у діяльність, зменшенні кількості цілей, адаптивності, навіть при відносно оптимістичній оцінці розвитку ситуацій. Складна життєва ситуація у професійному середовищі може значно впливати на суб'єктивну оцінку професіоналізму, процес розвитку компетенцій. Навіть перша група жінок визнали: вони не відчують себе впевнено, щоб реалізувати повністю професійні плани, тому що жодна з груп не в змозі контролювати ситуацію, яка виникла.

Для визначення рівня суб'єктивного благополуччя досліджуваних наступним кроком була діагностика за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду, у адаптації М. Соколової). Результати представлено на рис 2.1..



Примітки: ПС - психоемоційна симптоматика, ЗСО - значення соціального оточення, Самооц. - самооцінка здоров'я; ЗД - задоволеність діяльністю

Рис.2.1. Рівні суб'єктивного благополуччя жінок торгівельної галузі (N=21)

Як свідчать дані, досліджуваних з абсолютним рівнем суб'єктивного благополуччя (та неблагополуччя) не визначено. Значну напруженість та підвищену чутливість відчуває 2 особи (9,5%), низький рівень також у 2 продавчинь. Решта 17 (80%) - середній. Вони не визнають, що робота надмірно тисне на них та не прагнуть постійного усамітнення.

Психоемоційна симптоматика (неуважність, надмірна роздратованість, неспокій) проявляється у 1 особи (4,7%) на високому рівні, у 2 (9,5%) - на низькому. Зазвичай, жінки завжди усміхнені, спокійні, оптимістичні.

Зміни у настрої з перевагою оптимістичного фіксуються у 4 жінок (19%), 3 (14,2%) зізналися, що настрій переважає негативний, що вони пов'язують з війною, сімейними негараздами.

Соціальне оточення та його вплив на робочу атмосферу - надважливий для 7 жінок (33,4%), 1 жінка (4,7%) зазначила, що надає перевагу самостійному вирішенню проблем (без звернення до оточення), комфортніше відчуває себе з дітьми та родиною ніж на роботі.

Самооцінювання здоров'я продемонструвало високий рівень у 6 осіб (28,5%), середній у 14 (66,5%) незадовільний - у 1 (4,7%), що пояснюється відносно молодим віком опитаних.

Незадоволеніх роботою як повсякденною діяльністю не виявилось, а у 8 жінок (38%) вона не викликає особливих негативних почуттів.

Узагальнюючи, зазначимо: незважаючи на військові умови, досліджувані в основному адаптувалися до них. У них задовольняються базові умови, немає втрат серед близьких, сформувалося терпіння до небезпечної ситуації. Економічна вразливість частково компенсується наявністю роботи, близьким оточенням, спілкуванням з колегами. Хоча думки про майбутнє можуть впливати на психоемоційний стан, задоволення діяльністю, взаємодію

з оточенням, що позначається на загальному рівні суб'єктивного благополуччя.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» дала можливість виокремити загальний показник суб'єктивного благополуччя (як поєднання психологічного, фізичного факторів, стосунків з оточенням). Узагальнені результати представлено на рис.2.2.

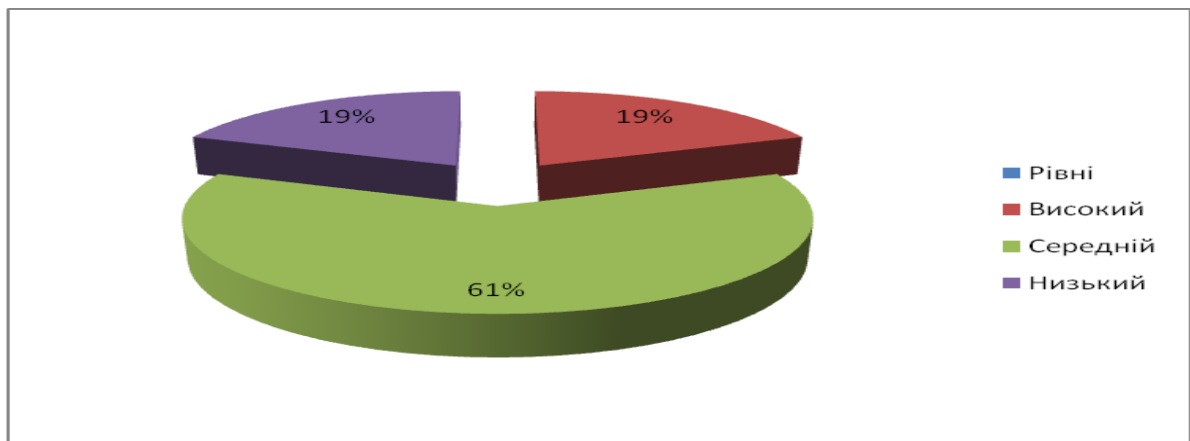


Рис.2.2. Результати діагностики за методикою БіБіСі

13 жінок (61%) досліджуваних мають середній рівень суб'єктивного благополуччя (фізичного, психологічного та задоволеності у взаємодії з оточенням). 4 жінки (19%) - високий, 4 жінки (19%) - низький.

Щодо фізичного аспекту благополуччя. У середньому жінки не мають значних проблем зі сном, енергією для роботи, звертаються за медичною допомогою у крайніх випадках, фрагментарно відвідують спортивні установи, мають гроші для задоволення фізіологічних потреб. Але наявність незначної кількості досліджуваних з високим рівнем по показнику «фізичне благополуччя» та тих, у кого цей рівень низький можна пояснити специфікою їх професійної діяльності. Наприклад, умовами приміщення, де наразі може бути недостатній рівень опалення, провітрювання, простору. Або неможливістю використати перерву з повноцінним харчуванням. Також на фізичне благополуччя може впливати якість перекусів харчами з високим змістом вуглеводів, жирів. За шкалою «фізичне благополуччя» середній показник групи - 22-25 бали.

Психологічні аспекти професійної діяльності працівниць торгівельної сфери проявляються у задоволеності працею, соціально-психологічних характеристиках продавчинь, мотивації, рівні професійного вигорання, суб'єктивному благополуччі. Середній груповий показник психологічного аспекту благополуччя - 42-46 балів.

Слід зазначити, що психологічне неблагополуччя формується коли людина невпевнена у майбутньому, не має можливості насолоджуватися життям у звичному для неї режимі, напружена у ситуаціях відсутності (агресивності, конфліктності, незадоволення) покупців, прекарізації у професійній діяльності. Прекарізація - перехід від сталих, гарантованих трудових відносин до нестабільних форм зайнятості, які супроводжуються втратою гарантій (планової відпустки, оплати лікарняного, перспектив пенсійного забезпечення, наявності загрози звільнення у будь-який момент). Ті хто знаходиться в прекарізації зайнятості демонструють більш низький рівень задоволеності життям, роботою, більш високий рівень тривожності, страху втрати доходів, знижений соціальний оптимізм.

Психологічне неблагополуччя може спровокувати появу професійного стресу, саме він пов'язаний з високими вимогами власників до продавців, включаючи необхідність постійно керувати своїми емоціями, зберігати спокій у конфліктних ситуаціях з покупцями (які підсилюють негаразди у житті). Прекарізація (як процес переходу роботи у стабільних, унормованих умовах праці до неофіційної зайнятості) може пришвидшити процес емоційного вигорання, появу депресії, тривоги, агресивності, що в свою чергу порушить суб'єктивне благополуччя.

У показнику «стосунки» також у групі переважає середній (17-19 балів). Як і на попередніх етапах дослідження, жінки підкреслювали важливість спілкування з рідними, колегами, допускали можливість звертатися до них за порадою, допомогою. Сформовані стосунки дають можливість укріплювати відношення з колегами, керівництвом, вчитися один у одного навичкам пропонувати товар, що в свою чергу призводить до прискорення продаж.

Образ приємного, послужливого, доброзичливого продавця може сприяти збільшенню відвідувань магазину, де він працює, а це знижує витрати на маркетинг. Постійне спілкування з клієнтами допомагає краще розуміти їх потреби, а постійність покупців дає можливість пропонувати їм товари та послуги з врахуванням індивідуальних особливостей.

Категорія «благополуччя» включена у понятійно-категоріальний апарат професійної діяльності. У поняття «суб'єктивне благополуччя» (особливо працюючих жінок) входить показник задоволеності своєю діяльністю, тому наступним кроком дослідження було визначено інтегральний показник задоволеності діяльності (за допомогою методики А. Батаршева). Результати представлено у таблиці 2.1..

Таблиця 2.1.

**Результати діагностики задоволеності працею (за методикою
А.Батаршева)**

Шкала	Рівні враженості задоволенням працею К-сть (%)		
	Високий	Середній	Низький
Інтерес до роботи	6 (28,5%)	13 (61,9%)	2 (9,5%)
Задоволеність професійними досягненнями	4 (19%)	13 (61,9%)	4 (19%)
Задоволеність взаєминами з колегами	9 (42,8%)	11 (52,3%)	1 (4,7%)
Задоволеність взаємовідносинами з керівництвом	10 (47,6%)	11 (52,3%)	0%
Рівень домагань у професійній діяльності	2 (9,5%)	10 (47,6%)	9 (42,8%)
Перевага виконуваної роботи високому заробітку	1 (4,7%)	8 (38%)	12 (57,1%)
Задоволеність умовами праці	3 (14,2%)	11 (52,3%)	7 (33,3%)
Професійна відповідальність	5 (23,8%)	15 (71,4%)	1 (4,7%)

Загальна задоволеність працею	5 (23,8%)	14 (66,5%)	2 (9,5%)
-------------------------------	-----------	------------	----------

Загальний показник задоволеності працею у групі - середній. 5 жінок (23,8%) мають високий рівень задоволеності (вони набрали від 20 до 24 балів), 14 (66,5%) - середній (13-18 балів), у 2 (9,5%) - він низький (8-10 балів).

Показовими, на наш погляд є результати за шкалою «задоволеність взаємовідносинами з керівництвом» (незадоволених немає), що може свідчити про конформність досліджуваних, чи їх соціальну бажаність. Також можливо це результат сформованої субординації у відносинах, яка не дає можливість більш тісної взаємодії у діаді «працівник-власник».

Досить високий показник задоволеності взаємин з колегами (42,8% - високий рівень, 52,3% - середній). Ці дані співпадають з інформацією попередньої діагностики та є показником значущості дружньої взаємодії на роботі для суб'єктивного благополуччя. Скоріше за все на робочих місцях досліджуваних переважає сприятлива атмосфера, вона передбачає і підтримку одна одної, і взаємодопомогу.

Очікуваним є незначна кількість продавчинь (4,7%), які між виконуваною роботою та зарплатою надають перевагу першій. Досліджувана О. з високим рівнем по цій шкалі (працює у відділі продаж одягу) так пояснила свої відповіді *«Мене повністю влаштовує місце роботи - поряд з домом, пов'язана ні з брудом, а навпаки з красивими речами, не потребує відповідної освіти, має гнучкий графік роботи, обов'язковий мінімальний платіж. Тому для мене збільшення кількості продажів (для додаткового заробітку) стає свого роду квестом, хорошиий результат підвищує настрій»*.

Також показовий рівень задоволеності умовами праці: у 33% він низького рівня, що може вплинути на якість виконання своїх професійних обов'язків. До умов праці в першу чергу можна віднести прекаризація: чим вище ступінь прекаризації зайнятості - тим нижче задоволеність місцем роботи.

Досить велику кількість жінок з низьким рівнем домагань у професії (42,8%), ми можемо пов'язати це з наступними факторами:

- можливим орієнтиром цих жінок на запобігання невдач у професії (а не з мотивацією на досягнення успіху). Вони вставляють для себе надзвичайно легкі цілі (*«отримати середню платню за день при будь-яких умовах»*), мінімізуючи ризик невдач (*«продам мало чи не продам - нічого не отримаю»*);
- невірою у свої можливості, здібності, небажанням вчитися новим методам переконання покупців, комунікації;
- низьким статусом професії (про що свідчить наявність великої кількості вакансій на ринку праці), ставленням оточення до звичайних продавчинь;
- індивідуально-типологічними властивостями (рухливістю нервових процесів, слабкою нервовою системою, особливостями темпераменту). Це спрямовує робітницю на виконання легких задач (наприклад, питання «Вам допомогти?» на початку спілкування з покупцем з подальшим відстороненням).

Суб'єктивне благополуччя - усвідомлювана частина психологічного, образ власного життя, свого місця у ньому, який представлений самому суб'єкту, є продуктом його рефлексії. Саме рефлексія дала можливість досліджуванним пояснити результати діагностики.

Зважаючи на висунуте нами припущення про значну вагу впливу задоволеності роботою на суб'єктивне благополуччя, був проведений кореляційний аналіз за Пірсоном за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 17.0). Отримано такі показники (дивись таблицю 2.2).

Таблиця 2.2.

Результати кореляційного аналізу (N=21)

Шкали, що корелюють (суб'єктивне благополуччя)	Значення кореляції r	Шкали, що корелюють (задоволеність працею)
Значимість соціального оточення	0,272*	Задоволення взаємовідносинами з колегами
Задоволеність діяльністю	0,501**	Загальна задоволеність працею
Напруженість, чутливість	0,405**	Взаємовідносини з керівництвом
Зміни настрою	-0,269*	Високий заробіток
Зміни настрою	0,358*	Інтерес до роботи
Напруженість, чутливість	-0,317*	Професійна відповідальність

Примітка: рівень значущості $p \leq 0,05^*$; $p \leq 0,01^{**}$

Отримані результати показали кореляційний зв'язок середньої сили ($r=0,5$ $p < 0,01$) між задоволеністю праці («Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Бадуа) та загальною задоволеністю працею (за методикою А.Батаршева), що свідчить про подібність критеріїв оцінки цих показників у обох методиках.

Існує позитивний кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ ($r=0,2$) між задоволенням взаєминами з колегами, що підкреслює важливість комфортного соціального оточення для суб'єктивного благополуччя особистості.

Визначена помірна позитивна кореляція між напруженістю робітника та взаєминами з керівництвом ($r=0,4$ $p \leq 0,01$). У випадку, коли відношення погіршуються (чи покращуються) напруженість варіюється у бік покращення-погіршення.

Негативний слабкий кореляційний зв'язок ($r=-0,2$ $p<0,05$) між настроєм продавчинь та заробітною платою означає, що при збільшені (зменшені зарплати) настрій може покращуватися чи погіршуватися. Негативний помірний кореляційний зв'язок ($r=-0,3$ $p<0,05$) між шкалами напруженості та чутливості («Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Бадуа) може бути сигналом про підвищення відповідальності в залежності від напруженості працівниці. Чим вище її напруженість (яке, наприклад, провокує керівництво), тим нижче рівень відповідальності.

На жаль, умови воєнного часу не дозволили сформувати достатню вибірку для розрахунку наявності причинно-наслідкових зв'язків, але у подальшому така робота буде продовжена. Робота з аудиторією, яка досліджувалася, ставить перед практичним психологом завдання підвищення рівня їх суб'єктивного благополуччя у спеціально створених умовах, важливою складовою яких є дотримання відповідних рекомендацій.

2.3. Професійно-психологічні рекомендації щодо підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в умовах війни

Особистість продавця можна назвати наразі однією з важливих фігур у функціонуванні торгівельної галузі. Цей фахівець навіть у складні воєнні роки - найбільш затребуваний на ринку праці (у тому числі у м.Кривий Ріг). Тому значний інтерес викликає рівень його суб'єктивного благополуччя як психологічної складової його успішності у інших аспектах життєдіяльності.

Можливість самореалізувати у професії, продуктивно використовувати зовнішні та внутрішні ресурси робить цю професію досить привабливою з подальшим задоволенням від заробітної плати, кар'єрного зростання, соціального схвалення.

Разом з тим, професія продавця характеризується різноплановістю професійних задач, високою інтенсивністю діяльності, потребою володіти розвиненими комунікативними навичками, що вимагає від працівників цієї

галузі відповідних зусиль. Тому у сферу значущих характеристик суб'єкта потрапляє його здатність підтримувати та укріплювати своє суб'єктивне благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя робітниці торгівельної галузі (як складова психологічного) - інтегральне утворення, до якого можна віднести:

- сприймання себе як придатного до особистісного та професійного зростання;
- задоволеність своїм життям, працею;
- афективну гармонійність (баланс між накопиченим позитивним та негативним емоційним досвідом);
- вміння будувати позитивні відношення з оточенням;
- продуктивне використання власних ресурсів.

Утім, не слід забувати про вплив на суб'єктивне благополуччя працівників торгівлі матеріального забезпечення, можливості кар'єрного зростання, взаємовідносини з керівництвом.

Гальмівниками розвитку суб'єктивного благополуччя може бути соціальна депривація, напруга у референтних міжособистісних взаєминах, неопрацьовані психічні травми, нереалістичні цілі, неадекватність оцінки внутрішніх та зовнішніх ресурсів та ризиків.

Для всебічного впливу на рівень суб'єктивного благополуччя, слід впливати на всі його складові (афективний, когнітивний, аксіологічний, поведінковий) комплексно. Це може організувати практичний психолог у спеціально створених умовах індивідуальних консультацій, групових занять, тренінгів. Ефективним та результативним також буде дотримання наступних рекомендацій.

Афективний компонент суб'єктивного благополуччя підвищується при умові дотримання таких рекомендацій:

- Практикувати ведення щоденників самоспостереження з фіксацією сильних емоцій (негативних, позитивних) та стислим описом ситуацій,

які їх викликали. Записи у щоденнику будуть додатковою базою для рефлексії, бесіди з фахівцем-психологом.

- Навчитися ефективним копінг-стратегіям, технікам релаксації, саморегуляції поведінки (за допомогою відповідних навчальних відео платформ, занять з практичним психологом).
- Розвивати вміння проживання себе у світі (стан «тут і зараз») з ретельним аналізом власної емоційної сфери.
- Формувати навички саморегуляції.
- Знижувати рівень тривожності шляхом оволодіння техніками управління стресом, пошуку підтримки серед оточення, аналізу власних помилок. Вивчати цінність, якість, корисність товарів, з якими ви працюєте для покращення взаємодії з покупцями.

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя підвищується при умові, якщо:

- Навчитися постійному критичному оцінюванню ситуації.
- Створювати штучні умови, у яких можна розвивати самостійність мислення.
- Розвивати здібність до рефлексії своїх дій, самооцінки своїх вчинків.
- Виокремлювати, аналізувати та розвивати сильні якості особистості як значний ресурс подальшого психологічного благополуччя.
- Розвивати позитивне мислення, активізувати інтерес до саморозвитку, просування у професійному зростанні.

- Вчитися працювати з негативними думками, що підвищує настрій та самопочуття.
- Не уникати звернення до фахівців-психологів, які працюють у парадигмі позитивної психології (за програмою «Позитив екшн») когнітивно-поведінкового підходу, раціонально-емотивної поведінкової, тілесної терапії.
- Підвищувати мотивацію професійної діяльності з орієнтиром на мотиви досягнення успіху, а не запобігання невдач.

Аксіологічний (ціннісний) компонент суб'єктивного благополуччя ефективний, коли:

- Переосмислити сформовану систему цінностей, вилучити те, що впливає на благополуччя.
- Навчатися технікам підвищення суб'єктивного благополуччя (позитивних вчинків, подяки, прощення).
- Шукати та актуалізувати внутрішні ресурси у вирішенні психологічних проблем, розвивати внутрішні ресурси, нові паттерни поведінки.
- Підвищувати якість взаємодії з покупцем у межах етичних норм.
- Працювати над сприйманням соціальної значущості своєї професії шляхом підвищення професійних вмінь, саморозвитку.

Поведінковий компонент суб'єктивного благополуччя підвищиться, якщо:

- Використовувати психологічні тренінги як ефективний метод практичної психології, спрямований на розвиток особистості та її соціальної компетентності.

- Розвивати особистісний потенціал, інтернальний локус контролю.
- Розвивати вміння індивідуальної траєкторії розвитку для підвищення професійної компетентності.
- Розвивати здатність працювати у команді для набуття професійних вмінь, знань, навичок.
- Розширювати свій рольовий репертуар для підвищення професіоналізму, навичок взаємодії з оточенням.
- Оволодівати техніками арт-терапії, яка дозволяє коректно працювати з психологічними складнощами жінок через творчість (художню, музичну, літературну, танцювальну).
- Уникати прекаризації.

Програму підвищення рівня суб'єктивного благополуччя плануємо розробити у подальшій науково-дослідницькій діяльності, а перевірити її ефективність у сприятливих офлайн умовах.

Висновки до розділу 2

Дослідження тривало з листопаду 2024 до лютого 2025 року, воно проводилось на базі торговельних закладів м.Кривий Ріг. Загальна вибірка - 21 жінка (23-37 років). Всі досліджувані працюють офлайн.

Для збору інформації було використано наступні методик та методики.

Бесіда проводилася з метою збору загальної інформації, усвідомлення предмету досліджування та самооцінювання рівня суб'єктивного благополуччя під час війни. По результатам самооцінювання досліджуваних розподілили на три категорії: 9,5% максимально відсторонилися від

тривожних умов проживання з метою збереження свого емоційного благополуччя; 71,2% адаптувалися до ситуації; 19% віднесено до групи ризику за рівнем тривожності, що впливає на якість професійної діяльності, життя в цілому.

Для визначення рівня суб'єктивного благополуччя була використана «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду, у адаптації М. Соколової). Досліджуваних з абсолютним рівнем суб'єктивного благополуччя (та неблагополуччя) не визначено. Значну напруженість та підвищену чутливість відчуває 2 особи (9,5%), низький рівень також у 2 продавчинь. Решта 17 (80%) - середній.

Адаптована методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» показала: 13 (61%) досліджуваних мають середній рівень суб'єктивного благополуччя (фізичного, психологічного та задоволеності у взаємодії з оточенням), 4 (19%) - високий рівень, 4 (19%) - низький рівень

За методикою «Інтегральна задоволеність працею» (А. Батаршева) наступні дані: загальний показник задоволеності працею у групі - середній. 5 жінок (23,8%) мають високий рівень задоволеності (вони набрали від 20 до 24 балів), 14 (66,5%) - середній (13-18 балів), у 2 (9,5%) - він низький (8-10 балів). Результати діагностики опрацьовано за допомогою методів математичної статистики.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню проблеми психологічних чинників суб'єктивного благополуччя жінок галузі торгівлі в умовах воєнного часу.

У ході дослідження було сплановано та виконано наступні завдання. Здійснено теоретичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя в психологічній літературі, з'ясовано особливості його переживання під час війни. Визначено і охарактеризовано основні психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя в умовах війни у представниць торгівельної галузі.

У першому розділі представлено теоретичний аналіз феномену суб'єктивного благополуччя в психології, визначено структуру та характеристику основних компонентів, виявлено критерії оцінки та детермінанти позитивного функціонування. Встановлено, що для жінок торгівельної галузі, що працюють під час війни суб'єктивне благополуччя стає важливим фактором збереження їхньої ефективності, професійної стабільності та стійкості до негативних впливів кризових обставин. В якості психологічних чинників його збереження та підтримки особливе місце займає емоційна рівновага, стресостійкість, вмотивованість та ресурсність, які сприятимуть не лише продуктивності праці, а й підвищенню рівня задоволеності життям під час війни.

Організовано та проведено емпіричне дослідження на виявлення індивідуальних предикторів суб'єктивного благополуччя та рівня їх розвитку у жінок торгівельної галузі. Діагностичні дані опрацьовано статистичними методами. Дослідження тривало з листопаду 2024 до лютого 2025 року, воно проводилось на базі промислових та харчових торгівельних закладів м.Кривий Ріг. Загальна вибірка - 21 жінка (23-37 років). Всі досліджувані працюють офлайн.

Виокремлено наступні проблеми роботи у військових умовах, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя жінок-продавчинь: значне зниження попиту та платоспроможності мешканців; плинність кадрів; постійне підвищення цін, що відлякує покупців; зміщення уваги покупців на товари першої необхідності (їжу, а не одяг, прикраси); агресивність покупців, неможливість задовольнити їх бажання.

Діагностовано рівень суб'єктивного благополуччя (методика А. Перуе-Баду, у адаптації М. Соколової). Як свідчать дані, досліджуваних з абсолютним рівнем суб'єктивного благополуччя (та неблагополуччя) не визначено. Значну напруженість та підвищену чутливість відчуває 2 особи (9,5%), низький рівень також у 2 продавчинь. Решта 17 (80%) - середній. Різні рівні вираженості психоемоційної симптоматики, змін у настрої, взаємодії з оточенням, самооцінювання здоров'я, задоволеності роботою. Незадоволених роботою як повсякденною діяльністю не виявилось, а у 8 жінок (38%) вона не викликає особливих негативних почуттів.

Адаптована методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» показала: 13 (61%) досліджуваних мають середній рівень суб'єктивного благополуччя (фізичного, психологічного та задоволеності у взаємодії з оточенням), 4 (19%) - високий рівень, 4 (19%) - низький рівень.

За методикою «Інтегральна задоволеність працею» (А. Батаршева) наступні дані: загальний показник задоволеності працею у групі - середній. 5 жінок (23,8%) мають високий рівень задоволеності (вони набрали від 20 до 24 балів), 14 (66,5%) - середній (13-18 балів), у 2 (9,5%) - він низький (8-10 балів).

Результати діагностики опрацьовано за допомогою методів математичної статистики. Кореляційний аналіз Пірсона показав наявність позитивних кореляційних зв'язків між шкалами методик («Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду) та загальною задоволеністю працею (за методикою А. Батаршева).

Негативний слабкий кореляційний зв'язок ($r=-0,2$ $p<0,05$) між настроєм продавчинь та заробітною платою означає, що при збільшені (зменшені зарплати) настрій може покращуватися чи погіршуватися. Негативний помірний кореляційний зв'язок ($r=-0,3$ $p<0,05$) між шкалами напруженості та чутливості («Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Бадуа) може бути сигналом про підвищення відповідальності в залежності від напруженості працівниці. Чим вище її напруженість, тим нижче рівень відповідальності.

Збільшення вибірки досліджуваних у наших подальших наукових розвідках, дасть можливість визначити причинно-наслідкові зв'язки між психологічними чинниками суб'єктивного благополуччя жінок та їх впливом на ефективність діяльності. На підставі результатів обстеження розроблено професійно-психологічні рекомендації щодо підвищення рівня позитивного функціонування у представниць даної професії (когнітивний, аксіологічний, поведінковий, афективний компоненти благополуччя).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномену суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. Збірник наукових праць РДГУ, Серія : Психологія. 2018. 17 с.
2. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ: Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 3–10.
3. Богучарова О. І. Про психологічне благополуччя педагогів дошкільних навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 2. Т. 3. С. 20 – 25.
4. Волинець Н. Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. 2018. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadvn_2018_1_6 (дата звернення 10.12. 24).
5. Василик А., Вонберг Т., Дорош М. Фактори та заходи забезпечення задоволеності працею в сучасних умовах. *Modern Economics*. 2020. № 21. С. 30–36.
5. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенціальної сповненості майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, Вип 9. Київ : Талком, 2016. С. 132–139.
6. Горбаль І. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія «Психологічна». 2012. Вип. 2 (2). С. 293–303.
7. Гришко В. В. Поняття феномену суб'єктивного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково - практичного

семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.) / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) [та інші]. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 47–49.

8. Данильченко Т. В. Переживання суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Сіверщини*. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2023. № 2 (11), С. 76 – 91.

9. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Монографія. К., Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.

10. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя. *Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка*, 2018. <https://dspace.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2306/1/%> (дата звернення 30. 12. 24).

11. Карамушка Л. М., Ключко А. О. Суб'єктивне благополуччя менеджерів освітніх організацій: зв'язок з інноваційними стилями управління. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том І. Вип. 55. С. 16 – 23.

12. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К. Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. 30 (4), С. 23-33.

13. Карамушка Л., Терещенко К., & Креденцер О.. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. 3 (27). С. 85 - 94. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27> (дата звернення 12.10.2024)

14. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

15. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. дис. ... канд. псих. наук .: 19.00.01 Одеса. 2018. 270 с.

16. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості . Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка

НАПН України / [наук. ред. Максименко С. Д., Онуфрієва Л. А.]. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. № 34. С. 170–182.

17. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура. *Гуманітарний корпус*, 2018. С. 80–83.

18. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник ХДУ. Серія : Психологічні науки*, 2022. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275> (дата звернення 28.11. 24).

19. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. Вип. 4. С. 76 – 82.

20. Ларіна Т. О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.) / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) [та інші]. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 85–89.

21. Ляховець Л.О. Особливості уявлень студентської молоді про щастя в умовах військової агресії. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 1 2023. С. 133 – 139.

22. Ліпський О.М. Психологічні детермінанти задоволеності професійною діяльністю працівників страхової компанії. Київський національний торговельно-економічний університет

23. <https://ur.knute.edu.ua/bitstreams/download>

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

25. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально – психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 113-126.
26. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2022. Вип. 6. С. 5 – 9.
27. Мельник О. В., Лукомська С. О. Психологічне благополуччя як чинник адаптації учасників АТО. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/714553/1> (дата звернення 6. 01.25).
28. Мілютіна К. Л. Чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах карантинних обмежень. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2021. Вип. 3. С. 24 – 28.
29. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 2022. Вип. 18 (63). С. 32 – 42.
30. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 80–100.
31. Помиткін Е. О., Помиткіна Л. В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1(3). С. 116 – 123.
32. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету*. Серія: Психологія. 2016. № 59. С. 42–45.
33. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

34. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.) / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) [та інші]. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 7–11
35. Омелячук І.С. Психологічні особливості професійного стресу у викладачів ВНО під час війни : кваліфікаційна робота. Острог 2024. С.88.
36. «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду, у адаптації М. Соколової).
https://stud.com.ua/17598/psihologiya/shkala_subyektivnogo_blagopoluchchya
 (дата звернення 1. 12. 2024).
37. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121 – 125.
38. Argyle M. Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*. 2001. P. 1357–1364.
39. Campbell A. The Sense of well-being in America : Recent patterns and trends. New York : MacGraw-Hill, 1981. P. 263.
40. Deci E. L., Ryan R Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. P. 930-942
41. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Personality and Social Psychology*. 1995. № 68. P. 653-663.
42. Giovanini E., Hall J., Morrone A., Rannuzi G. A framework to measure the progress of societies, OECD Working Paper, 2009. 234 p.
43. Lyubomirsky S. The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. № 131. P. 803 – 855
44. Ryan R. M. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. № 52(1). P. 141-166.

45. Ryff C. D. Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. № 65. P. 14–23.
46. Velykodna, M., Charyieva, O., Kvitka, N., Miroshnyk, Z., Mitchenko, K., Tkachenko, O., Shylo, O. (2024) Psychosocial prediction model for the subjective well-being of Ukrainians during the 2nd year of war. *International Journal of Psychology*, 59 (S1), 3184, 199-199. <https://doi.org/10.1002/ijop.13173>
47. Velykodna, M., Tkachenko, O., Shylo, O., Mitchenko, K., Miroshnyk, Z., Kvitka, N. and Charyieva, O. (2024). Systematicity of receiving mental health care predicts better subjective well-being of Ukrainians during the second year of the Russian invasion, *Mental Health Review Journal*. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-01-2024-0006>