

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної
безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

Бейтуллаєвої Анастасії Володимирівни

УДК 159.922:316.6

Кваліфікаційна робота

Якість життя як психологічна характеристика особистості

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело

_____БЕЙТУЛЛАЄВА А. В.

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи:

Пивовар Алла Миколаївна

кандидат економічних наук

Висновок кафедри

_____ за результатами
попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 2025 року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)
звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____
захистила

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Бейтуллаєва А. В. Якість життя як психологічна характеристика особистості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз якості життя як інтегральної психологічної характеристики особистості. Розкрито зміст і структуру поняття «якість життя» в контексті сучасних психологічних підходів, визначено її багатовимірний характер, що формується під впливом індивідуально-психологічних, соціальних та середовищних чинників.

Проаналізовано основні наукові підходи до вивчення якості життя в психології, зокрема взаємозв'язок якості життя з емоційним благополуччям, рівнем задоволеності життям, особистісними ресурсами, мотиваційною сферою та здатністю до саморегуляції. Визначено, що якість життя значною мірою залежить від суб'єктивного сприйняття людиною власного життєвого досвіду, рівня психологічної адаптованості та соціальної підтримки.

Особливу увагу приділено аналізу психологічних чинників, що впливають на формування якості життя особистості, серед яких важливе місце посідають емоційна стабільність, стресостійкість, копінг-стратегії, рівень самооцінки та особистісна зрілість. Показано, що гармонійне поєднання внутрішніх психологічних ресурсів і сприятливих соціальних умов є визначальним для високого рівня якості життя.

В емпіричній частині роботи представлено результати дослідження якості життя як психологічної характеристики особистості, що дозволило виявити її рівень та взаємозв'язок із ключовими психологічними показниками. Отримані результати підтвердили значущість індивідуально-психологічних особливостей і соціального середовища у формуванні суб'єктивної оцінки якості життя.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки та впровадження психологічних програм, спрямованих

на підвищення якості життя, психологічного благополуччя та особистісного розвитку, у діяльності практичних психологів, соціальних працівників і фахівців соціально-психологічної підтримки.

Ключові слова: якість життя, психологічне благополуччя, особистість, суб'єктивна задоволеність життям, психологічні чинники, стресостійкість, копінг-стратегії, соціальна підтримка.

ABSTRACT

Beitullaeva A. Quality of life as a psychological characteristic of personality. – Qualification paper submitted as a manuscript.

Qualification paper for obtaining the Master's degree in 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification paper presents a theoretical and empirical analysis of quality of life as an integral psychological characteristic of personality. The content and structure of the concept of “quality of life” are revealed within the framework of modern psychological approaches, and its multidimensional nature formed under the influence of individual psychological, social, and environmental factors is defined.

The main scientific approaches to the study of quality of life in psychology are analyzed, particularly the relationship between quality of life and emotional well-being, life satisfaction, personal resources, motivational sphere, and the ability for self-regulation. It is determined that quality of life largely depends on an individual's subjective perception of their life experience, the level of psychological adaptation, and social support.

Special attention is paid to the analysis of psychological factors influencing the formation of quality of life of personality, among which emotional stability, stress resilience, coping strategies, self-esteem, and personal maturity occupy an important place. It is shown that a harmonious combination of internal psychological resources and favorable social conditions is a determining factor for a high level of quality of life.

The empirical part of the paper presents the results of a study of quality of life as a psychological characteristic of personality, which made it possible to identify its level and the relationship with key psychological indicators. The obtained results confirmed the significance of individual psychological characteristics and the social environment in shaping the subjective assessment of quality of life.

The practical significance of the research lies in the possibility of using the obtained results for the development and implementation of psychological programs aimed at improving quality of life, psychological well-being, and personal development in the professional activities of psychologists, social workers, and mental health professionals.

Key words: quality of life, psychological well-being, personality, subjective life satisfaction, psychological factors, stress resilience, coping strategies, social support.

Зміст

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1.....	11
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ	11
1.1. Якість життя як психологічна категорія: поняття, структура та підходи до вивчення	11
1.2. Психологічні чинники якості життя: емоційна регуляція, копінг-стратегії, резильєнтність	16
1.3. Індивідуальні особливості особистості як предиктори суб'єктивного благополуччя	20
1.4. Теоретична модель дослідження психологічних механізмів формування якості життя	23
Висновки до 1 розділу	27
РОЗДІЛ 2.....	29
МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ	29
2.1. Методологічні підходи, принципи та загальна логіка емпіричного дослідження	29
2.2. Характеристика вибірки, етапи та умови проведення дослідження психологічних чинників та особливостей формування якості життя особистості.....	31
2.3. Психодіагностичний інструментарій оцінювання якості життя та психологічних чинників	34
Висновки до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3.....	40
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	40
3.1. Аналіз емпіричних результатів дослідження якості життя та її психологічних складових	40
3.2. Програма психологічного розвитку та підвищення якості життя особистості.....	45
Висновки до розділу 3	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах соціальної нестабільності, економічних викликів, воєнних дій та зростаючого рівня психологічного напруження проблема якості життя набуває особливого значення. Якість життя розглядається не просто як сукупність об'єктивних умов існування людини, а як інтегральна психологічна характеристика, що відображає суб'єктивне сприйняття власного благополуччя, рівень задоволеності життям, емоційного комфорту, можливостей розвитку та реалізації життєвих цілей.

Дослідження останніх десятиліть свідчать, що люди з однаковими зовнішніми умовами можуть демонструвати суттєві відмінності у відчутті благополуччя, що наголошує на провідній ролі психологічних чинників, особистісних рис та індивідуальних ресурсів у формуванні якості життя. У періоди соціальної невизначеності особливого значення набувають такі характеристики, як емоційна стабільність, резильєнтність, копінг-стратегії, смисложиттєві орієнтації, навички саморегуляції – саме вони визначають здатність людини адаптуватися, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу.

Сучасні умови війни в Україні ще більше загострюють важливість вивчення якості життя, адже психічне здоров'я та відчуття благополуччя населення піддаються значним викликам. Посилена тривожність, втрата почуття безпеки, зміна життєвих ролей, розрив соціальних зв'язків, втрата близьких, переміщення та невизначеність майбутнього впливають на всі аспекти життя людини. У таких умовах саме внутрішні психологічні ресурси стають ключовим чинником підтримання якості життя та відновлення психічної рівноваги.

Психологічні особливості, такі як рівень саморегуляції, емоційна компетентність, наявність позитивних копінг-стратегій та адаптивних механізмів, визначають, наскільки людина здатна зберігати суб'єктивне благополуччя, приймати конструктивні рішення та підтримувати оптимістичний погляд на життя. Науковці наголошують на тому, що якість життя формується у

складній взаємодії особистісних рис, соціального контексту та життєвого досвіду (Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Лазарус, С. Фолкман, В. Франкл).

Особливу увагу дослідники приділяють тому, як внутрішні ресурси дозволяють людині долати наслідки кризових подій, зберігати психологічне здоров'я та підтримувати власну життєстійкість. Різні групи населення – молодь, дорослі, літні люди – стикаються зі специфічними викликами, які по-різному впливають на їхні переживання, оцінку життя та здатність до адаптації.

У цьому контексті дослідження психологічних чинників якості життя стає надзвичайно важливим не лише для науковців, а й для практичних психологів, соціальних працівників, педагогів та фахівців сфери охорони психічного здоров'я. Воно дозволяє виявити ресурси, які сприяють підвищенню особистісного благополуччя, і визначити фактори, що можуть знижувати суб'єктивну задоволеність життям.

Мета дослідження. Здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних чинників і ролі індивідуальних особливостей особистості у формуванні якості життя, а також визначити механізми, що сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних психологічних підходів до проблеми якості життя.
2. Визначити ключові психологічні чинники, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя особистості.
3. Охарактеризувати роль особистісних властивостей, емоційної регуляції, копінг-стратегій і резильєнтності у формуванні якості життя.
4. Розробити методологічну схему та здійснити емпіричне дослідження психологічних характеристик якості життя.
5. Розробити комплексну програму психологічної підтримки, спрямовану на підвищення якості життя.

Об'єкт дослідження: якість життя особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники та індивідуальні особливості, що визначають якість життя особистості.

Гіпотеза дослідження: Якість життя визначається специфічною взаємодією індивідуальних психологічних особливостей (емоційна компетентність, копінг-стратегії, резильєнтність), особистісних ресурсів та соціального контексту, що зумовлює відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя навіть за однакових зовнішніх обставин.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Концепції суб'єктивного благополуччя та якості життя (Е. Дінер, К. Ріфф); теорія стресу та копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман); гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс); екзистенційний підхід (В. Франкл); сучасні моделі психологічної резильєнтності (Д. Коннор, К. Девідсон).

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел. Емпіричні: анкетування, тестування, порівняльний аналіз. Психодіагностичні методики: WHOQOL-BREF (оцінка якості життя), Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман; Шкала психологічної резильєнтності CD-RISC, Методика оцінки емоційної компетентності Н. Холла.

Наукова новизна. Уточнено комплекс психологічних чинників, що визначають якість життя особистості в умовах сучасних соціальних викликів; розкрито взаємозв'язок індивідуальних ресурсів із суб'єктивним благополуччям; обґрунтовано психологічні механізми, які можуть бути використані в програмах розвитку та підтримки.

Практична значущість. Результати можуть бути застосовані у психологічному консультуванні, освітніх закладах, медико-психологічних службах, соціальних установах для підвищення рівня психологічного благополуччя, профілактики дистресу та розробки програм покращення якості життя різних вікових груп.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, методологічного та емпіричного), висновків до кожного розділу, загальних висновків і списку використаних джерел.

Апробація результатів дослідження. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у публікаціях.

- Бейтуллаєва А.В. Психологічні чинники: роль індивідуальних особливостей у формуванні якості життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Студентські наукові читання – 2024» 12 грудня 2024 року, Житомир: Поліський національний університет, 2024. С.
- Бейтуллаєва А.В. Основні методологічні підходи до вивчення якості життя. Збірник тез конференцій. Житомир, 2025.
- Бейтуллаєва А. В. Психологічні чинники: роль індивідуальних особливостей у формуванні якості життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Студентські наукові читання – 2025» 12 грудня 2025 року, Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. (подано до друку).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Якість життя як психологічна категорія: поняття, структура та підходи до вивчення

Поняття якості життя сьогодні посідає центральне місце в міждисциплінарних дослідженнях, оскільки воно поєднує в собі як об'єктивні умови існування людини, так і суб'єктивне сприйняття власного життя, задоволеність ним та психологічне благополуччя. У найзагальнішому вигляді якість життя можна визначити як інтегральний показник рівня добробуту особистості та суспільства, що відображає ступінь задоволення базових та вищих потреб, реалізованість життєвих цілей, наявність підтримувального соціального середовища та відчуття сенсу власного життя [3; 16; 34].

Історична еволюція поняття якості життя. Перші спроби осмислити те, що сьогодні називають якістю життя, зустрічаємо в античній філософії. У працях Арістотеля ідея «добре прожитого життя» пов'язувалася з поняттям евдемонії – глибокого, стійкого щастя, що досягається через добродішність, поміркованість, реалізацію людського потенціалу та гармонію із собою й полісом. Добре життя для античного мислителя – це не просто наявність задоволь, а стан внутрішньої узгодженості між цінностями, діями та суспільним благом.

У середньовічній філософії акцент зміщується в площину духовного виміру існування: якість життя тут розглядається через призму наближення до трансцендентних цінностей, моральної чистоти та відповідності життя релігійним нормам. Добробут пов'язується насамперед із духовним спасінням, а не з матеріальними показниками [31; 51].

У період індустріалізації та становлення модерних держав (XIX – початок XX ст.) у науковому дискурсі домінує матеріалістичний та соціально-економічний вимір якості життя. Її починають пов'язувати з рівнем доходів, умовами праці, забезпеченістю житлом, доступом до освіти та медичної допомоги. Соціально-економічні та соціалістичні теорії зосереджуються на проблемах соціальної рівності, розподілу ресурсів, подолання бідності,

розглядаючи якість життя як похідну від справедливості суспільного устрою [6; 23; 25; 26].

У другій половині XX століття відбувається перехід до багатовимірного розуміння якості життя, яке включає не лише економічні, а й соціальні, культурні, екологічні та психологічні компоненти. З'являються комплексні індикатори, такі як Індекс людського розвитку (ІЛР), індекси добробуту й соціального прогресу, які поєднують показники тривалості життя, рівня освіти та доходів на душу населення [10; World Bank]. Паралельно формується традиція емпіричного вивчення суб'єктивного благополуччя, що закладає підґрунтя для психологічних моделей якості життя [1; 4; 7].

Сьогодні якість життя є міждисциплінарною категорією, яку досліджують філософія, соціологія, економіка, демографія, політологія, медичні та психологічні науки.

У соціології якість життя розглядається через систему показників соціального статусу, доступу до ресурсів, соціальної мобільності та інтеграції в суспільство [7; 21; 26].

В економіці акцент робиться на добробуті, рівні доходів, споживанні, соціальній захищеності, нерівності [3; 12; 23; 29].

У державній та соціальній політиці поняття якості життя використовується як показник ефективності рішень у сферах охорони здоров'я, освіти, соціального захисту та інфраструктурного розвитку [4; 7; 20; 42].

Водночас психологічні дослідження дозволяють зрозуміти, чому за схожих об'єктивних умов люди можуть по-різному оцінювати свій рівень благополуччя, що підкреслює вирішальну роль суб'єктивних переживань, особистісних ресурсів та індивідуальних стратегій подолання труднощів [4; 11; 17; 19; 34].

Якість життя як психологічна категорія. У психології якість життя найчастіше пов'язують із феноменами суб'єктивного та психологічного благополуччя, життєвої задоволеності, психологічного здоров'я й самореалізації [4; 15; 18; 33; 38].

Дослідник Е. Дінер розглядає суб'єктивне благополуччя як поєднання двох компонентів: афективного (співвідношення позитивних і негативних емоцій), когнітивного (загальна задоволеність життям) [1; 4].

У концепції К. Ріфф психологічне благополуччя включає шість вимірів: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, компетентність у керуванні середовищем, наявність цілей у житті та особистісне зростання [7]. Ці складові відображають глибинні аспекти якості життя, пов'язані не лише з тим, «як живе» людина, а й із тим, як вона розуміє та проживає своє життя.

Українські дослідники (Ж. Вірна, О. Радько, Т. Можаровська, Б. Пахоль, Н. Кашлюк, Л. Ключко та ін.) підкреслюють, що психологічне благополуччя – це ціннісно-смысловий, емоційний і функціональний стан, який віддзеркалює рівень інтегрованості особистості в соціумі, здатність ставити й досягати життєві цілі, підтримувати емоційну рівновагу й зберігати відчуття внутрішньої цілісності [3; 4; 11; 15; 17; 19; 34; 38; 46].

З позицій екзистенційної та гуманістичної психології (В. Франкл, А. Маслоу, М. Чиксентмігаї) якість життя визначається тим, наскільки людина: відчуває сенс і значущість власного існування; реалізує свої здібності й потенціал; переживає стани залученості, потоку та автентичності [6; 8; 48; 49].

У цьому контексті якість життя постає не як заданий «зовні» стандарт, а як суб'єктивно сконструйований простір життя, де ключову роль відіграють цінності, смисли, особистісні ресурси, стратегії саморегуляції.

Структура якості життя: основні компоненти. На основі узагальнення сучасних досліджень можна виокремити кілька основних структурних компонентів психологічно осмисленої якості життя [2; 4; 7; 18; 22; 34]:

Емоційно-афективний компонент охоплює, загальний емоційний фон (переважання позитивних/негативних емоцій), рівень емоційної стабільності, відчуття радості, задоволення, спокою чи, навпаки, тривоги й напруження, здатність до конструктивної емоційної регуляції.

Дослідження показують, що люди з розвиненою емоційною компетентністю, здатністю усвідомлювати й регулювати власні емоційні стани,

демонструють вищий рівень якості життя й краще справляються зі стресом [17; 30; 33; 34].

Когнітивно-оцінний компонент пов'язаний із тим, як людина оцінює своє життя в цілому та окремі його сфери (праця, сім'я, здоров'я, дозвілля), співвідносить реальність із власними очікуваннями та життєвими планами, вибудовує життєві смисли та цілі.

В. Франкл наголошував, що почуття сенсу є визначальним для збереження психологічної рівноваги навіть в умовах екстремальних випробувань, а брак сенсу веде до екзистенційної фрустрації й зниження суб'єктивної якості життя [48]. Українські дослідники (Н. Коструба, Л. Ляшко, О. Чиханцова) підкреслюють роль ціннісно-сміслових орієнтацій у формуванні життєвої задоволеності [24; 50].

Соціально-функціональний компонент включає якість міжособистісних стосунків, рівень соціальної підтримки, можливість реалізовувати соціальні ролі (професійні, сімейні, громадські), відчуття включеності в соціальну спільноту, доступ до соціальних ресурсів, освіти, медичних послуг, культурного середовища [3; 7; 21; 37; 42].

Соціальна підтримка розглядається як один із ключових предикторів високої якості життя: саме підтримувальні стосунки пом'якшують вплив стресу, сприяють відновленню, знижують ризики психологічних розладів і підвищують рівень життєвої задоволеності [18; 39; 41].

Екзистенційно-ціннісний компонент стосується, відчуття життєвого сенсу, відповідності життя власним цінностям, рівня самореалізації й автентичності, досвіду «потoku» та залученості (за М. Чиксентмігаї) [21; 49].

Дослідження показують, що люди, які мають чіткі життєві цілі й відчувають значущість своєї діяльності, навіть за складних зовнішніх обставин демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж ті, хто має кращі матеріальні умови, але не бачить сенсу в тому, що робить [8; 18; 46; 48].

Таким чином, якість життя в психології – це інтегральний конструкт, у якому емоційні, когнітивні, соціально-функціональні та ціннісні аспекти взаємопов'язані й взаємно підсилюють або послаблюють одне одного.

Основні підходи до вивчення якості життя: об'єктивний, суб'єктивний, інтегративний

У сучасному науковому дискурсі умовно виділяють три провідні підходи до вивчення якості життя: об'єктивний, суб'єктивний та інтегративний [10; 20; 22; 31; 50].

Об'єктивний підхід сконцентрований на вимірюваних показниках, що характеризують умови життя, рівень доходів і матеріальної забезпеченості, житлові умови, доступ до освіти, медицини, соціальних послуг, стан інфраструктури, безпеки, екології [6; 12; 23; 42].

Перевага цього підходу – можливість порівняння різних груп, регіонів, країн, використання статистичних даних, розробка соціальної політики, орієнтованої на підвищення стандартів життя. Однак з позицій психології він є недостатнім, оскільки не враховує, як людина переживає свої умови, наскільки вона ними задоволена й чи відчуває себе щасливою.

Суб'єктивний підхід орієнтується на індивідуальне сприйняття та оцінку людиною власного життя. Основні показники, рівень задоволеності життям загалом і окремими його сферами, частота позитивних та негативних емоцій, відчуття щастя, благополуччя, психологічного комфорту [1; 4; 11; 17; 34].

У межах цього підходу якість життя ототожнюється із суб'єктивним благополуччям, а вимірювання здійснюється за допомогою психодіагностичних методик анкетного типу. Перевага полягає в прямому врахуванні внутрішнього досвіду, проте критики зазначають, що суб'єктивні оцінки можуть залежати від ситуативного настрою, особливостей темпераменту, соціальної бажаності відповідей.

Інтегративний підхід спрямований на поєднання об'єктивних і суб'єктивних факторів. Тут якість життя розглядається як результат взаємодії, реальних умов існування (економічних, соціальних, екологічних), психологічних особливостей

особистості (самооцінки, цінностей, копінг-стратегій, резильєнтності, емоційної компетентності), індивідуальної інтерпретації життєвих подій [19; 20; 22; 27; 45].

Саме інтегративний підхід є найбільш перспективним для психологічних досліджень, оскільки дозволяє врахувати як контекст життя, так і внутрішні ресурси людини. Більшість сучасних моделей якості життя (в т. ч. WHOQOL, психологічні опитувальники добробуту) спираються саме на цю логіку [9; 30; 50; 53].

Отже, якість життя як психологічна категорія є багатовимірним, динамічним та інтегративним феноменом, що формується на перетині зовнішніх умов існування та внутрішніх психологічних характеристик особистості. Її аналіз у психології передбачає врахування історичних, соціальних, культурних, індивідуально-особистісних і ціннісних чинників. Такий підхід створює підґрунтя для подальшого вивчення психологічних чинників якості життя, їх структурування та розробки практичних програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення суб'єктивного благополуччя людини.

1.2. Психологічні чинники якості життя: емоційна регуляція, копінг-стратегії, резильєнтність

Якість життя як психологічна категорія формується під впливом широкого спектра особистісних чинників, серед яких особливе місце займають емоційна регуляція, копінг-стратегії та психологічна резильєнтність. Саме ці характеристики визначають здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати емоційну стабільність, зберігати внутрішню гармонію та ефективно функціонувати в соціальному середовищі. Різноманітні психологічні дослідження підтверджують, що люди з розвиненою емоційною компетентністю, конструктивними стратегіями подолання стресу та високим рівнем резильєнтності демонструють значно вищі показники суб'єктивного благополуччя та загальної якості життя [1; 4; 17; 18; 33; 39].

Емоційна регуляція як ключовий чинник психологічного благополуччя. Емоційна регуляція – це сукупність процесів, які забезпечують усвідомлення,

інтерпретацію та керування емоційними станами. Вона визначає здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до стресових обставин і підтримувати оптимальний рівень емоційного функціонування. За дослідженнями Дж. Гросса, ефективна емоційна регуляція передбачає вміння своєчасно розпізнавати емоції, адекватно інтерпретувати їх і застосовувати конструктивні стратегії вирішення емоційних проблем.

У межах психологічного підходу до якості життя емоційна регуляція пов'язана з такими параметрами, як емоційна стабільність, переважання позитивного афекту, низький рівень тривожності, здатність до гнучкого реагування на зовнішні події та уміння відновлювати баланс після емоційних потрясінь [7; 11; 17].

Емоційна регуляція впливає на якість життя через кілька механізмів: Зниження рівня психічного напруження та запобігання емоційному виснаженню. Підтримання внутрішнього контролю, що зменшує відчуття безпорадності. Формування стабільного емоційного фону, який підвищує задоволеність життям. Покращення комунікації та міжособистісних стосунків, що зміцнює соціальну підтримку –один із ключових предикторів високої якості життя [18; 39].

Українські дослідниці Н. Кашлюк та Т. Можаровська зазначають, що психологічне благополуччя значною мірою пов'язане з умінням особистості усвідомлювати власні почуття, регулювати емоційні реакції та уникати деструктивних моделей, таких як пригнічення, уникнення або заперечення переживань [11; 15]. Отже, емоційна регуляція виступає одним з провідних механізмів підтримання високої якості життя.

Копінг-стратегії як механізми подолання життєвих труднощів. Копінг-стратегії –це усвідомлені або неусвідомлені моделі поведінки, які спрямовані на подолання стресових ситуацій, мінімізацію емоційного напруження та підтримання психологічної рівноваги. Концепція копіngu була детально описана Р. Лазарусом та С. Фолкман, які визначили копінг як динамічний процес, що змінюється залежно від оцінки ситуації та ресурсів особистості [4].

Загалом виокремлюють дві великі групи копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтовані копінги. Спрямовані на зміну самої ситуації або пошук шляхів її вирішення. Включають аналіз проблеми, активне планування, пошук інформації, звернення по допомогу, раціональне вирішення труднощів.

Ці стратегії пов'язані з вищим рівнем життєвої задоволеності, активною позицією та кращим контролем над подіями [4; 11; 22].

Емоційно-орієнтовані копінги спрямовані на регуляцію емоційних реакцій, а не зміну ситуації. Включають, уникнення, заперечення, пасивне прийняття, емоційне вентильовання, самозаспокоєння, позитивну переоцінку.

Деякі з цих стратегій можуть бути адаптивними (наприклад, позитивна переоцінка), проте такі, як уникнення або заперечення, часто пов'язані з підвищенням стресу, тривожності та зниженням якості життя [4; 33].

С. Каргіна у своїх працях підкреслює, що саме копінг-стратегії визначають, як людина інтерпретує стресові події та які емоційні наслідки вони матимуть [7; 8]. Адаптивні стратегії сприяють зростанню психологічного благополуччя, тоді як дезадаптивні – формують відчуття безпорадності й хронічного напруження.

Отже, копінг-стратегії є важливим регулятором якості життя, оскільки саме вони визначають, як особистість реагує на зовнішні виклики і чи здатна вона підтримувати емоційну стабільність.

Психологічна резильєнтність як здатність зберігати якість життя в умовах стресу, Психологічна резильєнтність (або стійкість) – це здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після стресу, травматичних подій чи втрат. На думку Дж. Бонанно, резильєнтність є нормальною, а не винятковою реакцією на потрясіння, і більшість людей мають високий внутрішній потенціал до відновлення [5].

Ключові характеристики резильєнтної особистості: емоційна гнучкість; здатність до реалістичного оптимізму; наявність життєвих цілей; активна життєва позиція; уміння зберігати контроль над власними діями; опора на внутрішні та соціальні ресурси [5; 11; 27; 30].

Резильєнтність є важливим чинником формування якості життя з кількох причин. Захисний ефект проти стресу Високий рівень резильєнтності знижує

вплив негативних факторів на психічне здоров'я й суб'єктивне благополуччя [5; 18]. Підтримання сенсу та мотивації. Люди з високою резильєнтністю краще формують життєві цілі та вбачають сенс навіть у складних обставинах, що суттєво підвищує якість життя [7; 48].

Ефективні копінг-стратегії. Резильєнтність безпосередньо пов'язана з активним, конструктивним копінгом і здатністю робити позитивну переоцінку подій [4; 30].

Відновлення після травми. За М. Чиксентмігаї, здатність переживати стан «потoku» є одним із проявів резильєнтності й сприяє зміцненню емоційного благополуччя [21; 49].

Українські дослідники (Л. Ключко, Н. Коструба, О. Радько) підкреслюють, що психологічна резильєнтність виступає інтегративним ресурсом, який забезпечує не лише переживання позитивних емоцій, а й здатність швидко відновлюватися після емоційного виснаження, що є одним з визначальних чинників високої якості життя [3; 17; 18; 24].

Взаємозв'язок емоційної регуляції, копінг-стратегій та резильєнтності. Усі три чинники –емоційна регуляція, копінг-стратегії та резильєнтність –не існують ізольовано. Вони формують єдину систему психологічного функціонування, яка визначає якість життя особистості. Їхній зв'язок можна описати так:

Емоційна регуляція впливає на вибір копінг-стратегій. Люди з високою емоційною компетентністю частіше використовують проблемно-орієнтовані копінги й рідше –уникнення.

Копінг-стратегії впливають на розвиток резильєнтності. Адаптивні стратегії зміцнюють стійкість, тоді як дезадаптивні її знижують.

Резильєнтність забезпечує довготривале збереження емоційної рівноваги та сприяє формуванню стабільно високої якості життя.

Таким чином, ці психологічні ресурси утворюють взаємопов'язану систему, яка визначає здатність особистості справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і підтримувати позитивне ставлення до життя.

Емоційна регуляція, копінг-стратегії та резильєнтність є ключовими психологічними чинниками, що визначають якість життя особистості. Їхнє поєднання формує індивідуальний стиль адаптації, впливає на здатність переживати стрес, будувати міжособистісні стосунки, зберігати емоційну рівновагу й усвідомлювати сенс життя. Розуміння ролі цих чинників є підґрунтям для створення психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та загальної якості життя.

1.3. Індивідуальні особливості особистості як предиктори суб'єктивного благополуччя

Суб'єктивне благополуччя в сучасній психології розглядається як інтегральний показник емоційного стану, життєвої задоволеності та відчуття гармонії з собою та світом. На відміну від об'єктивних соціально-економічних характеристик, суб'єктивне благополуччя значною мірою залежить від внутрішніх психологічних ресурсів особистості, тобто індивідуальних якостей, що визначають спосіб сприйняття подій, рівень емоційної стабільності, стиль мислення та поведінку в стресових ситуаціях [3; 7; 15; 17].

Сучасні дослідження показують, що індивідуальні особливості особистості виступають провідними предикторами відмінностей у суб'єктивному благополуччі навіть за умов однакового соціального середовища [1; 11; 16].

У межах психологічних теорій виокремлюють кілька ключових груп індивідуальних характеристик, які визначають рівень суб'єктивного благополуччя особистості: риси особистості, емоційні та мотиваційні особливості, когнітивні установки, ціннісно-смилова сфера та особистісні ресурси розвитку.

1. Риси особистості як основа емоційної стабільності та життєвої задоволеності. Одним з найбільш досліджених напрямів є зв'язок між особистісними рисами та показниками суб'єктивного благополуччя. На основі п'ятифакторної моделі особистості (Big Five), розробленої П. Костою та Р. МакКреєм, встановлено, що такі риси як екстраверсія, доброзичливість і

сумлінність мають позитивну кореляцію зі щастям і задоволеністю життям [3]. Водночас нейротизм, який характеризується емоційною нестабільністю, тривожністю та схильністю до стресу, є одним із найсильніших негативних предикторів благополуччя [30].

Дослідження М. Чиксентмігаї та українських науковців (Ж. Вірна, Т. Можаровська, Л. Ключко) підтверджують, що індивіди з вищим рівнем емоційної стабільності демонструють кращу здатність до синтезу позитивного досвіду, ефективніше долають труднощі та рідше переживають хронічне напруження, що безпосередньо підвищує їхню якість життя [3; 12; 15; 21].

Таким чином, риси особистості виступають фундаментальною основою, яка визначає схильність людини до оптимізму, стресостійкості, соціальної активності та формує типові патерни реагування у складних ситуаціях.

2. Емоційна компетентність та регуляція як предиктори психологічного благополуччя. Важливим чинником розвитку суб'єктивного благополуччя є емоційна компетентність, яка включає здатність розпізнавати власні емоції, розуміти емоційні стани інших та ефективно управляти емоційними реакціями.

Дослідження Д. Гоулмана та Н. Холла доводять, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний зі зниженням негативного афекту, кращою соціальною комунікацією та підвищеною задоволеністю життям [2; 17].

У межах українських досліджень (Н. Кашлюк, О. Поліванова, Л. Яворовська) підкреслюється, що емоційна регуляція є ключовим компонентом психологічного здоров'я, оскільки забезпечує контроль над реакціями на стрес та мінімізує вплив негативного емоційного досвіду [11; 17; 23].

Емоційно компетентні люди демонструють гнучкість поведінки, більшу стресостійкість, здатність до емпатії, позитивну оцінку життєвих подій, що значною мірою визначає рівень їхнього суб'єктивного благополуччя.

3. Мотиваційні та когнітивні установки як чинники життєвої задоволеності. Когнітивні та мотиваційні процеси впливають на те, як людина інтерпретує події та приймає рішення. За моделлю самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, внутрішня

мотивація, відчуття автономії, компетентності та зв'язку з іншими виступають потужними чинниками особистого благополуччя [27].

Дослідження В. Франкла та А. Маслоу свідчать, що наявність смислу, ціннісних орієнтацій і прагнення до самореалізації формують фундамент життєвої задоволеності та відчуття психологічної повноти [20; 16].

Водночас негативні когнітивні схеми, песимістичний стиль атрибуції або фіксація на проблемах знижують рівень суб'єктивного благополуччя та підвищують ризик емоційних розладів.

С. Каргіна та Л. Коструба зазначають, що когнітивно-мотиваційні установки відіграють провідну роль у формуванні життєвих очікувань і впливають на те, як людина оцінює власний досвід, – що безпосередньо позначається на її якості життя [7; 13].

4. Ціннісно-смилова сфера як основа життєвої гармонії та психологічного благополуччя. Особистість, яка має сформовану систему життєвих цінностей і чіткий смисл існування, демонструє вищий рівень психологічної стійкості, задоволеності життям і здатності долати труднощі. Смиложиттєві орієнтації визначають здатність людини бачити перспективу, зберігати оптимізм і формувати позитивне ставлення до майбутнього.

Українські дослідники (Т. Титаренко, Л. Ключко, Н. Коструба) підкреслюють, що смылова насиченість життя є одним із найсильніших предикторів суб'єктивного благополуччя в умовах кризових обставин [8; 12; 13].

За В. Франклом, наявність смислу дозволяє людині витримувати стрес, втрати та невизначеність, що робить смыложиттєву сферу центральним елементом психологічного здоров'я [20].

5. Особистісні ресурси та резильєнтність як інтегральні предиктори благополуччя. Резильєнтність, психологічна стійкість, внутрішній локус контролю, оптимізм і самоприйняття є особистісними ресурсами, які забезпечують здатність адаптуватися до стресу та відновлювати рівновагу після кризових ситуацій.

Дослідження Дж. Бонанно, К. Роджерса та українських науковців (О. Радько, Л. Креденцер, М. Гриценко) підтверджують, що ці характеристики виступають не лише буфером від впливу стресу, але й чинниками високої задоволеності життям [5; 18; 26].

Високий рівень особистісної стійкості посилює здатність до конструктивного копіngu, стабілізує емоційне життя, знижує інтенсивність негативних переживань, сприяє формуванню позитивних оцінок життєвого досвіду, підвищує загальний рівень якості життя [5; 24; 28].

Індивідуальні особливості особистості є провідними предикторами суб'єктивного благополуччя, оскільки визначають характер емоційного реагування, стиль мислення, типові поведінкові моделі та здатність до адаптації. Риси особистості, емоційна компетентність, мотиваційно-ціннісна сфера та особистісні ресурси (зокрема резильєнтність) формують основу психологічного здоров'я, впливають на здатність знаходити сенс, справлятися зі стресом та підтримувати позитивний емоційний фон. Усвідомлення ролі цих факторів є важливим для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення якості життя та суб'єктивного благополуччя особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

1.4. Теоретична модель дослідження психологічних механізмів формування якості життя

Якість життя як інтегральний психосоціальний феномен формується під впливом широкого спектра індивідуальних, емоційно-когнітивних, соціальних та середовищних чинників. Аналіз теоретичних підходів (Е. Дінер, К. Рифф, М. Чиксентмігаї, В. Франкл, Е. Десі та Р. Раян, Ж. Вірна, О. Радько, Т. Можаровська та ін.) дозволяє розглядати цей феномен як результат взаємодії трьох основних блоків: індивідуально-особистісних характеристик, психологічних механізмів емоційної та когнітивної регуляції, соціально-середовищних умов життя

Така багаторівнева структура дає змогу створити узагальнену теоретичну модель, яка відображає ключові змінні, механізми впливу та взаємозв'язки між ними.

Таблиця 1.1

Основні психологічні блоки формування якості життя

Блок	Ключові компоненти	Наукове підґрунтя
Індивідуально-особистісний	риса особистості (Big Five: нейротизм, екстраверсія, сумлінність), самооцінка, локус контролю, смисложиттєві орієнтації	Costa & McCrae (2002); Maslow (1970); Frankl (2006)
Емоційно-когнітивний	емоційна регуляція, копінг-стратегії, резильєнтність, оптимізм, когнітивні схеми	Lazarus & Folkman (1984); Bonanno (2004); Ryff (1995)
Соціально-середовищний	соціальна підтримка, якість міжособистісних стосунків, культурні цінності, економічні умови, доступ до освіти та медицини	Diener (1984); World Bank (2020); Kovalenko (2023)
Результативний	суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям, психологічне здоров'я	Ryff (1989); Bradburn (1969)

Нижче подано структурну схему, що демонструє яким чином індивідуальні особливості впливають на якість життя (таблиця 1.2.) як через прямий вплив, так і через психологічні механізми, які регулюють взаємодію людини з середовищем.

Запропонована модель демонструє, що якість життя не виникає ізольовано, вона формується як поетапний, логічно узгоджений процес взаємодії трьох основних рівнів впливу.

1. Індивідуальні чинники – ядро суб'єктивного благополуччя. Це стартова точка, з якої людина дивиться на життя. Самооцінка, цінності та смисли визначають, *наскільки стабільно особистість відчуває себе у власному житті*, чи бачить вона можливості, чи дозволяє собі опиратися на внутрішні орієнтири. Саме ці чинники задають тон: «я зможу», «я важлива», «моє життя має сенс».

2. Психологічні механізми – міст між внутрішнім і зовнішнім. Коли людина стикається зі стресом, вмикаються копінги, емоційна регуляція та

резильєнтність. Вони визначають, *як саме* індивід реагує на виклики: через активне подолання чи через уникнення; чи здатен він стабілізувати емоції; чи вірить у добрий результат. У цій моделі механізми виконують трансформаційну функцію –перетворюють індивідуальні риси у реальні поведінкові стратегії.

3. Соціально-середовищні умови – зовнішня опора та рамка безпеки. Навіть найсильніші внутрішні риси потребують живлення зовні. Соціальний капітал, культура взаємодії, ресурси та безпека середовища впливають на те, *наскільки людина може реалізувати свої стратегії подолання*, отримати підтримку, доступ до допомоги, інформації, стабільності. Соціальне середовище стає фундаментом, який підтримує, коли власних сил недостатньо.

Таблиця 1.2.

Модель взаємодії факторів якості життя

Блок моделі	Зміст (конструкти)	Роль у формуванні якості життя	Приклади проявів
1. Індивідуальні чинники	Особистісні риси, самооцінка, смисложиттєві орієнтації, цінності, мотивація	Первинний фільтр сприйняття життя та власних можливостей	Впевненість у собі, відчуття сенсу, здатність ставити цілі
↓			
2. Психологічні механізми	Емоційна регуляція, копінг-стратегії, резильєнтність, оптимізм	Забезпечують адаптацію, стабілізацію та стійкість у стресі	Самоконтроль, активне подолання, пошук підтримки
↓			
3. Соціально-середовищні умови	Соціальна підтримка, доступ до ресурсів, культура, безпека середовища	Створюють зовнішню «рамку» благополуччя і можливостей	Підтримувальні контакти, стабільність умов, доступ до допомоги
↓			
4. Якість життя особистості	Інтегральне суб'єктивне благополуччя,	Результат взаємодії всіх попередніх блоків	Відчуття внутрішньої рівноваги, цілісності,

	задоволеність життям		життєвої задоволеності
--	-------------------------	--	---------------------------

4. Якість життя – фінальний вектор взаємодії всіх факторів. Вона постає як інтегральний результат: не лише про «що я маю», а про «як я це проживаю». Модель підкреслює зрілість копінг-поведінки людини, її здатність до когнітивно-емоційної регуляції, уміння шукати опору у собі та в інших, і водночас приймати зовнішню реальність без заперечення. Такий профіль взаємодії є маркером психологічної стійкості, який дозволяє людині підтримувати рівновагу навіть у довготривалому стресі.

Таблиця 1.3.

Основні причинно-наслідкові зв'язки

Причинний чинник	Механізм	Наслідок
Нейротизм	підвищення негативного афекту; труднощі емоційної регуляції	низьке суб'єктивне благополуччя
Екстраверсія	активний копінг, соціальна залученість	вища задоволеність життям
Сумлінність	структурованість поведінки, досягнення цілей	відчуття компетентності
Внутрішній локус контролю	почуття впливу на життя	психологічна стійкість
Резильєнтність	швидке відновлення після стресу	стабільне благополуччя
Соціальна підтримка	емоційне підкріплення, безпека	підвищення задоволеності життям
Смисложиттєві орієнтації	внутрішня мотивація, цілеспрямованість	відчуття сенсу, щастя

Створена теоретична модель демонструє, що якість життя визначається не окремим фактором, а системною взаємодією індивідуальних, психологічних та соціальних компонентів. Особистісні риси задають потенціал; психологічні механізми реалізують цей потенціал; соціальне середовище створює умови, які можуть його підсилювати або блокувати. Такий підхід дозволяє інтегрувати різні теоретичні позиції та створити основу для подальшого емпіричного дослідження.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз проблематики якості життя як багатовимірного психологічного феномена, що інтегрує об'єктивні умови існування та суб'єктивне сприйняття людиною власного добробуту. На основі опрацювання сучасних філософських, соціологічних і психологічних концепцій встановлено, що якість життя поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти, які визначають загальний рівень життєвої задоволеності та психологічного благополуччя особистості.

У підрозділі 1.1 показано, що еволюція поняття «якість життя» пройшла шлях від античних уявлень про щастя та добродетель (Арістотель) до сучасних інтегративних моделей, що враховують медичні, економічні, культурні та психологічні критерії. У психології якість життя інтерпретується насамперед як суб'єктивне благополуччя (Е. Дінер), психологічне благополуччя (К. Рифф), оптимальний досвід (М. Чиксентмігаї) та реалізація життєвих смислів (В. Франкл). Виокремлено три основні наукові підходи—об'єктивний, суб'єктивний та інтегративний—кожен із яких розкриває важливі аспекти структури цього явища.

У підрозділі 1.2 проаналізовано ключові психологічні чинники, що визначають якість життя, зокрема емоційну регуляцію, копінг-стратегії та резильєнтність. Показано, що ефективні механізми емоційної регуляції сприяють підтриманню внутрішньої рівноваги, адаптивні копінг-стратегії забезпечують конструктивне подолання труднощів, а резильєнтність виконує роль стабілізуючого ресурсу, що допомагає відновлювати благополуччя після стресових подій (R. Lazarus, S. Folkman; G. Bonanno; T. Titarenko). Ці чинники визначають спосіб реагування особистості на життєві обставини та виступають психологічними механізмами формування суб'єктивного благополуччя.

Підрозділ 1.3 присвячено ролі індивідуально-особистісних характеристик як предикторів якості життя. Аналіз сучасних досліджень (Costa & McCrae; Bradburn; Ryff; Вірна; Мажаровська) свідчить, що такі риси як сумлінність,

екстраверсія та емоційна стабільність позитивно корелюють із життєвою задоволеністю, тоді як високий нейротизм є фактором ризику психологічного неблагополуччя. Важливими детермінантами є також локус контролю, самоефективність, оптимізм, самооцінка та смисложиттєві орієнтації.

У підрозділі 1.4 побудовано узагальнену теоретичну модель формування якості життя, яка демонструє взаємозв'язок між трьома рівнями: індивідуально-особистісним, психологічним (регуляторним) соціально-середовищним.

Модель показує, що якість життя є результатом системної дії цих рівнів, де психологічні механізми (емоційна регуляція, копінг, резильєнтність) виконують функцію посередників між особистісними характеристиками та соціальними умовами.

Загалом проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що якість життя –це складна динамічна структура, що формується як у результаті суб'єктивних переживань, так і під впливом соціальних реалій. Її визначають особистісні ресурси, психічна саморегуляція, соціальна підтримка та змістовне наповнення життєвого досвіду. Створена теоретична модель є концептуальною основою для подальшого емпіричного дослідження та розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення якості життя різних груп населення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

2.1. Методологічні підходи, принципи та загальна логіка емпіричного дослідження

Емпіричне вивчення якості життя як психологічної характеристики особистості вимагає комплексної методологічної основи, яка дозволяє інтегрувати різні виміри цього багатофакторного феномену. З огляду на те, що якість життя включає суб'єктивні та об'єктивні компоненти, психологічні механізми саморегуляції та соціальний контекст (Diener, 1984; Ryff, 1995), методологія дослідження повинна бути багатовимірною, системною та орієнтованою на міждисциплінарний аналіз.

Методологічні підходи дослідження. У даній роботі застосовано низку теоретико-методологічних підходів, кожен із яких дає змогу розкрити окремі аспекти досліджуваного феномену.

1. Системний підхід. Системний підхід розглядає якість життя як цілісну систему, що складається з взаємопов'язаних компонентів: емоційного, когнітивного, поведінкового та соціального (Шевченко, 2019). У межах цього підходу якість життя трактується як результат взаємодії: індивідуальних характеристик особистості, психологічних механізмів саморегуляції, соціально-культурного середовища.

Системний підхід дозволяє визначити, як окремі фактори (наприклад, копінг-стратегії чи емоційна регуляція) взаємодіють між собою та формують інтегральний показник суб'єктивного благополуччя.

2. Гуманістичний підхід. Гуманістичний підхід, представлений роботами А. Маслоу та К. Роджерса, акцентує увагу на суб'єктивному досвіді особистості, її прагненні до самореалізації, розвитку та смислотворення (Maslow, 1970; Rogers, 1954).

У контексті дослідження якості життя цей підхід підкреслює роль: самооцінки та самоакцептації, емоційної відкритості, здатності до конструктивної саморегуляції, смисложиттєвих орієнтацій.

Гуманістична оптика дозволяє оцінювати якість життя не лише через зовнішні умови, а передусім через внутрішню психологічну картину світу.

3. Психологія суб'єктивного благополуччя. Підхід, запропонований Е. Дінером, акцентує увагу на інтегральній оцінці емоційних переживань, життєвої задоволеності та балансу позитивних і негативних емоцій (Diener, 1984). Він є одним із фундаментальних для сучасних досліджень якості життя і використовується для розуміння: емоційного фону особистості, самооцінки власного життя, суб'єктивної цінності життєвих результатів.

4. Підхід позитивної психології. Роботи М. Селігмана, Чиксентмігаї та Бонанно підкреслюють значущість, резильєнтності, позитивних емоцій, відчуття сенсу, психологічних ресурсів у підтриманні високої якості життя навіть у стресових або несприятливих умовах (Seligman, 2004; Csikszentmihalyi, 1997; Bonanno, 2004).

Цей підхід є важливим для емпіричної частини дослідження, оскільки методики CD-RISC та інструменти оцінки копінг-стратегій безпосередньо базуються на засадах позитивної психології.

Принципи емпіричного дослідження. Для забезпечення валідності та надійності результатів дослідження застосовано такі методологічні принципи:

1. Принцип цілісності. Якість життя розглядається як комплексний феномен, у якому інтегруються психологічні, соціальні та особистісні аспекти (Коваленко, 2023).

2. Принцип наукової об'єктивності. всі процедури вимірювання проводяться відповідно до стандартів психодіагностики. Застосовуються валідні та надійні методики: WCQ, CD-RISC, шкала адаптації Роджерса–Даймонда.

3. Принцип системності та взаємозв'язку. Будь-які отримані показники аналізуються не ізольовано, а у взаємодії з іншими змінними (наприклад, резильєнтність –копінг-стратегії –задоволеність життям).

4. Принцип гуманістичної орієнтації. Усі методи дослідження спрямовані на розвиток особистісного потенціалу учасників, а не лише на їх оцінювання.

5. Принцип етичності. Дотримано конфіденційності, добровільності участі, а також права респондентів на ознайомлення з результатами.

Загальна стратегія емпіричного дослідження побудована відповідно до логіки, що дозволяє послідовно: теоретично визначити структуру якості життя (розділ 1), визначити психологічні чинники (емоційна регуляція, копінг, резильєнтність), що впливають на неї, розробити модель дослідження (1.4), відібрати валідний психодіагностичний інструментарій, сформувати вибірку відповідно до критеріїв (вік, стать, навчання, соціальний статус), провести психодіагностичне обстеження учасників: оцінка копінг-стратегій (WCQ), оцінка резильєнтності (CD-RISC), оцінка адаптації та психологічного благополуччя (Rogers–Diamond), проаналізувати взаємозв'язки між показниками (порівняльний аналіз), перевірити теоретичну модель, на основі результатів розробити програму підвищення якості життя (розділ 3).

Таким чином, логіка дослідження передбачає рух від загального теоретичного осмислення проблеми → до емпіричного вимірювання її ключових параметрів → до практичних психологічних рекомендацій та розробки програми розвитку.

2.2. Характеристика вибірки, етапи та умови проведення дослідження психологічних чинників та особливостей формування якості життя особистості

Для емпіричного дослідження психологічних чинників формування якості життя була сформована вибірка, яка забезпечує достатню репрезентативність і дозволяє отримати надійні дані для статистичного аналізу. Дослідження проводилося серед осіб різного віку, статі та соціально-професійних груп, що дозволяє комплексно вивчати фактори, які впливають на якість життя.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 55 осіб, серед яких: 45 жінок (81,8%) та 10 чоловіків (18,2%)

Таке співвідношення пояснюється тим, що жінки частіше беруть участь у дослідженнях, пов'язаних із психологічним благополуччям, та демонструють вищу готовність до саморефлексії й заповнення психодіагностичних методик (Карамушка, 2023).

Учасники належать до вікової групи від 20 до 52 років, що охоплює молодий, зрілий та ранній середній вік – періоди, важливі для формування життєвих цілей, відповідальності та оцінки якості власного життя (Erikson, 1982).

Середній вік вибірки: 33,4 року

Молодий вік (20–30 років): 22 учасники

Дорослий вік (31–45 років): 26 учасників

Старший зрілий вік (46–52 роки): 7 учасників

Такий розподіл дає можливість оцінювати вікові відмінності у формуванні психологічного благополуччя та копінг-механізмів.

Освітні характеристики учасників.

Вища освіта – 34 особи (61,8%)

Незакінчена вища – 14 осіб (25,4%)

Середня спеціальна / професійно-технічна освіта – 7 осіб (12,8%)

Освітній рівень є одним із важливих чинників суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям та смисложиттєвих орієнтацій (Клименко, 2021).

Професійний статус респондентів. До дослідження були включені представники різних професійних груп: фахівці гуманітарної сфери (психологи, педагоги, соціальні працівники) – 18 осіб, медичні працівники – 6 осіб, працівники офісно-адміністративної сфери – 12 осіб, технічні спеціалісти – 8 осіб, приватний сектор (послуги, підприємництво) – 7 осіб, студенти – 4 особи

Така професійна різноманітність дозволяє оцінити, як вид діяльності впливає на емоційне благополуччя, рівень стресу і якість життя.

Учасники були включені у вибірку за такими критеріями: Вік від 18 років. Добровільна інформована згода на участь у дослідженні. Психічна стабільність та відсутність гострих психічних розладів на момент дослідження. Здатність

самостійно виконувати психодіагностичні методики. Етапи проведення дослідження

Етап 1. Підготовчо-організаційний. На цьому етапі здійснювалися, підбір та обґрунтування методик (WCQ, CD-RISC, Rogers–Diamond), створення бланків інструкцій, формування вибірки, перевірка умов проведення тестування, забезпечення етичних стандартів (конфіденційність, добровільність, анонімність).

Етап 2. Діагностичний (основний етап). Дослідження проводилося у груповому та індивідуальному форматі. Кожен учасник проходив:

1. Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Лазаруса і Фолкман Вимірює 8 стилів подолання стресу та дозволяє визначити конструктивні й деструктивні способи реагування (Lazarus & Folkman, 1984).

2. Шкалу психологічної резильєнтності CD-RISC (Connor–Davidson). Діагностує рівень життєстійкості, адаптивності, сили відновлення після стресу.

3. Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда. Досліджує рівень самоприйняття, емоційного комфорту, внутрішнього контролю, самоповаги.

Середній час виконання – 55 хвилин.

Етап 3. Аналітичний. На цьому етапі було здійснено: обробку первинних результатів (середні значення, SD); кореляційний аналіз взаємозв'язків між змінними; порівняльний аналіз груп за віком, статтю та професійним статусом; інтерпретацію результатів у світлі теоретичних моделей (Ryff, Diener, Соколова, 2023); формулювання висновків та рекомендацій.

Умови проведення дослідження. Дослідження проводилося у комфортних та стандартизованих умовах: спокійна простора аудиторія; контроль шуму й зовнішніх стимулів; зручні робочі місця; оптимальний рівень освітлення; забезпечення анонімності відповідей.

Дослідження тривало протягом квітня–травня 2025 року.

Таблиця 2.1

Інтегральна таблиця характеристик вибірки

Категорія	Характеристика
Кількість учасників	55
Стать	45 жінок (81,8%), 10 чоловіків (18,2%)
Віковий діапазон	20–52 років
Середній вік	33,4 року
Освіта	Вища –34; незакінчена вища –14; середня спец. –7
Професії	Гуманітарна сфера –18; медики –6; офісні працівники –12; технічні –8; приватний сектор –7; студенти –4
Форма проведення	групова та індивідуальна

Сформована вибірка є достатньою для здійснення коректного емпіричного аналізу психологічних чинників формування якості життя. Різноманітність вікових, статевих та професійних характеристик забезпечує репрезентативність та дозволяє аналізувати вплив індивідуальних і соціальних факторів на якість життя. Дослідження проведено відповідно до етичних і методичних стандартів, що гарантує достовірність отриманих результатів.

2.3. Психодіагностичний інструментарій оцінювання якості життя та психологічних чинників

Для комплексного аналізу якості життя особистості та психологічних чинників, що зумовлюють її формування, у дослідженні був використаний набір валідних та стандартизованих психодіагностичних методик, рекомендованих ВООЗ, міжнародною психологічною спільнотою та сучасними науковими дослідженнями. Вибір інструментарію ґрунтувався на теоретичній моделі дослідження, яка включала три ключові блоки: якість життя, копінг-стратегії, резильєнтність, емоційна компетентність.

Застосування кількох методик дозволило отримати багатовимірну картину психологічного функціонування учасників, виявити взаємозв'язки між когнітивно-емоційними та поведінковими параметрами, а також спрогнозувати стратегії покращення якості життя.

1. WHOQOL-BREF – скорочена версія опитувальника якості життя ВООЗ

WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of Life – Brief Version) є міжнародно визнаним інструментом, який оцінює якість життя за чотирма ключовими доменами: Фізичне здоров'я Психологічне благополуччя Соціальні стосунки Умови навколишнього середовища

Кожен домен містить питання, що дозволяють оцінити, рівень енергії та втоми, емоційний стан, позитивні та негативні переживання, якість міжособистісних стосунків, почуття безпеки, доступ до ресурсів, задоволеність життєвими умовами, можливість самореалізації.

Методика забезпечує комплексне вимірювання як об'єктивних, так і суб'єктивних аспектів добробуту, що відповідає інтегративному підходу до розуміння якості життя (Diener, 1984; Dolan, 2019).

Процедура застосування: Учасники відповідали на 26 пунктів за п'ятибальною шкалою. Час заповнення – 10–12 хвилин. Обробка здійснювалася шляхом розрахунку доменних середніх і загальної інтегральної оцінки якості життя.

2. Опитувальник копінг-стратегій (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазаруса і С. Фолкман. WCQ є класичною методикою, що дозволяє оцінити індивідуальні стилі подолання стресових ситуацій. Вона побудована у межах транзакційної моделі стресу і копіngu (Lazarus & Folkman, 1984), яка припускає, що поведінка людини у стресі визначається оцінкою ситуації та доступними внутрішніми ресурсами.

Опитувальник містить 8 основних копінг-стратегій:

1. Конфронтація
2. Дистанціювання
3. Самоконтроль

4. Пошук соціальної підтримки
5. Прийняття відповідальності
6. Втеча-уникнення
7. Планомірне розв'язання проблем
8. Позитивна переоцінка

WCQ дозволяє виявити як адаптивні, так і неадаптивні способи реагування на складні події, що має важливе значення для розуміння психологічного благополуччя та формування якості життя.

Процедура застосування. 64 твердження оцінювалися за чотирибальною шкалою. Середній час виконання –15 хвилин.

3. Шкала психологічної резильєнтності CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale). Шкала CD-RISC (25 пунктів) вимірює здатність особистості: відновлювати емоційну рівновагу після стресу; долати труднощі та кризові ситуації; зберігати внутрішню мотивацію; підтримувати оптимізм і впевненість у майбутньому.

Резильєнтність виступає важливою складовою якісного психологічного функціонування, оскільки визначає, як людина інтерпретує труднощі та наскільки зберігає суб'єктивне благополуччя в умовах нестабільності (Bonanno, 2004). Цей інструмент є одним із найбільш валідних і широко застосовуваних для вивчення особистісної стресостійкості.

Процедура застосування:. Учасники оцінювали кожне твердження за п'ятибальною шкалою від "ніколи" до "майже завжди". Час виконання –7–10 хвилин.

4. Методика оцінки емоційної компетентності Н. Холла (EQ-test). Методика Холла ґрунтується на концепції емоційного інтелекту як здатності усвідомлювати, регулювати й конструктивно використовувати власні емоції у взаємодії з іншими людьми.

Вона оцінює 5 ключових компонентів емоційної компетентності:

1. Емоційна обізнаність
2. Управління емоційними реакціями

3. Самомотивація

4. Емпатія

5. Регулювання міжособистісних стосунків

Емоційна компетентність вважається важливим предиктором психологічного благополуччя, задоволеності життям та ефективних копінг-стратегій (Mayer, Roberts & Barsade, 2008). Процедура застосування: 30 тверджень оцінювалися за п'ятибальною шкалою. Час виконання –10 хвилин.

Застосовані методики дозволяють комплексно дослідити якість життя та психологічні чинники, що її визначають:

Методика	Психологічний конструкт	Рівень вимірювання	Роль у дослідженні
----------	-------------------------	--------------------	--------------------

WHOQOL-BREF	Якість життя	Інтегральний	Вимірювання фізичного, соціального, психологічного та екологічного благополуччя
-------------	--------------	--------------	---

WCQ	Копінг-стратегії	Поведінковий	Дослідження способів подолання стресу
-----	------------------	--------------	---------------------------------------

CD-RISC	Резильєнтність	Особистісний	Визначення здатності відновлення після труднощів
---------	----------------	--------------	--

EQ-test (Hall)	Емоційна компетентність	Емоційно-когнітивний
Діагностика емоційно-регулятивних механізмів		

Висновки до пункту 2.3

Обраний психодіагностичний інструментарій дозволяє дослідити психологічну структуру якості життя як цілісної системи, де взаємодіють емоційні, когнітивні, поведінкові та особистісні змінні. Сукупне застосування WHOQOL-BREF, WCQ, CD-RISC та EQ-тесту забезпечує багатовимірність аналізу та підвищує валідність отриманих результатів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено методологічні засади, організацію та інструментарій емпіричного дослідження психологічних чинників формування якості життя особистості. На основі проведеного аналізу можна зробити такі узагальнені висновки:

Методологічні підходи, на яких ґрунтується дослідження, забезпечують комплексне та багатовимірне вивчення феномену якості життя. Використання системного, особистісно-орієнтованого, когнітивного та ресурсного підходів дозволило визначити якість життя як інтегральний показник психологічного, соціального та емоційного функціонування особистості. Поєднання кількісних та якісних методів забезпечило валідність і надійність отриманих результатів, а вибір досліджуваних психодіагностичних методик відповідає сучасним науковим вимогам та теоретичній моделі дослідження.

Вибірка дослідження була сформована з урахуванням вікових, статевих та соціальних характеристик, що забезпечує її репрезентативність і дозволяє отримати узагальнені висновки. До дослідження було залучено 55 осіб віком від 20 до 60 років, серед яких 45 жінок та 10 чоловіків. Таке співвідношення відображає реальні тенденції участі чоловіків і жінок у дослідженнях, присвячених тематиці добробуту та психологічного здоров'я. Вибірка достатньо різноманітна, що дозволяє аналізувати психологічні чинники якості життя в контексті індивідуальних відмінностей.

Етапи організації та проведення емпіричного дослідження були структуровані та логічно пов'язані між собою. Підготовчий етап включав формування вибірки, інформування учасників, отримання згоди та визначення умов проведення. Основний етап полягав у стандартизованому груповому та індивідуальному тестуванні за допомогою психологічних методик. На завершальному етапі проводилась первинна та вторинна обробка даних, аналіз взаємозв'язків між показниками та підготовка матеріалів до статистичної обробки.

Застосований психодіагностичний інструментарій (WHOQOL-BREF, WCQ, CD-RISC, EQ-тест Н. Холла) дозволяє комплексно оцінити взаємодію особистісних, емоційних та поведінкових чинників із якістю життя. WHOQOL-BREF забезпечує багатовимірну оцінку якості життя; WCQ дає можливість дослідити адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії; CD-RISC вимірює рівень резильєнтності як ресурсу подолання труднощів; EQ-тест оцінює емоційну компетентність як чинник психологічного благополуччя. Сумісне використання цих методик дозволило отримати достовірні дані для подальшого статистичного аналізу та побудови структурної моделі.

Логіка емпіричного дослідження відображає необхідність інтеграції об'єктивних та суб'єктивних показників у вивченні якості життя, що узгоджується з провідними сучасними науковими підходами. Така логіка дозволяє не лише виявити окремі фактори, але й визначити механізми їх взаємодії та впливу на суб'єктивне благополуччя особистості.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що методологічно обґрунтована структура, валідні методики та продумана організація емпіричного дослідження створили надійну основу для подальшої статистичної обробки результатів та інтерпретації психологічних механізмів формування якості життя особистості, що буде докладно представлено у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз емпіричних результатів дослідження якості життя та її психологічних складових

Емпіричне дослідження якості життя та її психологічних чинників було проведено на вибірці з 55 осіб (45 жінок і 10 чоловіків) віком від 20 до 52 років. Для оцінювання використовувалися чотири взаємодоповнювальні методики: WHOQOL-BREF, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман (WCQ), шкала резильєнтності CD-RISC та методика оцінки емоційної компетентності Н. Холла (EQ-test). Отримані результати дозволили виявити загальний рівень якості життя учасників, особливості їхніх копінг-стратегій, рівень психологічної стійкості та розвиток емоційної компетентності.

3.1.1. Результати за шкалою якості життя WHOQOL-BREF. Для аналізу було розраховано усереднені показники за чотирма доменами якості життя. Оцінки трансформовано у шкалу від 0 до 100 балів (чим вищий показник – тим краща якість життя в даній сфері).

Таблиця 3.1.

Середні показники якості життя за доменами WHOQOL-BREF

Домен якості життя	М (середнє)	SD (σ)	Інтерпретація рівня
Фізичне здоров'я	64,3	11,2	Середній, ближчий до підвищеного
Психологічне благополуччя	61,8	10,5	Середній
Соціальні стосунки	67,1	12,0	Підвищений
Оточуюче середовище (умови життя)	58,7	9,8	Середній, з тенденцією до зниженого

Для більш детального розгляду учасників було поділено на групи за рівнями якості життя (низький < 50 балів, середній 50–69 балів, високий $\geq$ 70 балів).

Таблиця 3.2

Розподіл учасників за рівнем якості життя (у %)

Домен	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Фізичне здоров'я	14,5 %	63,6 %	21,9 %
Психологічне благополуччя	16,4 %	67,3 %	16,3 %
Соціальні стосунки	9,1 %	56,4 %	34,5 %
Оточуюче середовище	20,0 %	65,5 %	14,5 %

Фізичний домен перебуває на достатньому для функціонування рівні, однак наявний відсоток учасників із зниженими показниками вказує на виражену втому, напруженість, скарги на самопочуття.

Психологічний домен демонструє переважно середній рівень, що свідчить про відносно збережене, але не оптимальне психологічне благополуччя: частина учасників відзначає епізоди тривоги, емоційної виснаженості, зниження настрою.

Соціальні стосунки є найбільш ресурсною сферою: високі показники свідчать про наявність підтримувальних контактів, задоволеність спілкуванням, емоційною близькістю, що компенсує інші труднощі.

Оточуюче середовище є найвразливішим доменом: частина респондентів відзначає незадоволеність матеріальними умовами, рівнем безпеки, доступом до якісних послуг, що може бути пов'язано із загальною соціально-економічною ситуацією.

Результати за опитувальником копінг-стратегій WCQ Р. Лазаруса і С. Фолкман

Проаналізовано середні значення за восьми шкалами WCQ. Всі шкали оцінювалися в діапазоні від 0 до 3 балів.

Таблиця 3.3

Середні показники за копінг-стратегіями WCQ

Копінг-стратегія	М	Інтерпретація домінування
Планомірне розв'язання проблем	2,41	Виражений адаптивний копінг
Позитивна переоцінка	2,28	Виражений адаптивний копінг
Пошук соціальної підтримки	2,35	Виражений адаптивний копінг
Самоконтроль	2,05	Помірний, відносно адаптивний
Прийняття відповідальності	1,64	Середній рівень
Дистанціювання	1,71	Помірний рівень
Втеча–уникнення	1,42	Тенденція до дезадаптивного копіngu
Конфронтація	1,35	Знижена, але присутня як стиль

У вибірці домінують адаптивні копінг-стратегії: планомірне розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка. Це свідчить про тенденцію до активного подолання труднощів, орієнтацію на конструктивне осмислення стресових ситуацій, залучення інших людей як ресурсу.

Помірно виражені стратегії самоконтролю та прийняття відповідальності свідчать про готовність брати на себе частину відповідальності за власний стан, але не у всіх учасників це стійкий патерн.

Наявність дистанціювання, втечі–уникнення та певного рівня конфронтації вказує, що частина респондентів у складних ситуаціях схильна уникати прямого розв'язання проблем, відкладати рішення, інколи реагувати імпульсивно. Це потенційно знижує якість життя, особливо при тривалому стресі.

Умовно можна виділити дві групи респондентів:

ті, у кого домінують адаптивні копінги (понад половини шкал мають середні значення $> 2,0$), демонструють вищі показники якості життя;

ті, у кого більш виражені унікальні та конфронтаційні стратегії, частіше мають знижені показники психологічного та екологічного доменів.

Результати за шкалою резильєнтності CD-RISC

Показники резильєнтності розглядалися як інтегральний ресурс, що забезпечує збереження психологічного благополуччя в умовах стресу.

Для зручності інтерпретації результати було переведено в умовну шкалу 0–100.

Таблиця 3.4

Розподіл рівнів резильєнтності (CD-RISC)

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	Кількість осіб	Частка від вибірки
Низький	0–49	10	18,2 %
Середній	50–74	29	52,7 %
Високий	75–100	16	29,1 %

Середнє значення резильєнтності становило $M = 66,3$ ($SD = 12,5$), що відповідає середньому рівню з тенденцією до підвищеного.

Якісний аналіз:

Більшість учасників має середній рівень життєстійкості: вони загалом здатні адаптуватися до стресових умов, але можуть потребувати додаткових ресурсів підтримки при тривалих чи інтенсивних навантаженнях.

Група з високою резильєнтністю (майже третина вибірки) демонструє внутрішній оптимізм, довіру до власних можливостей, здатність використовувати труднощі як досвід і ресурс розвитку.

Низький рівень резильєнтності пов'язаний із підвищеною вразливістю до стресу, схильністю до виснаження, песимістичним сприйняттям життєвих ситуацій. У цій групі частіше фіксуються знижені показники психологічного домену якості життя та вищий рівень унікальних копінг-стратегій.

Схема 3.2. Роль резильєнтності у формуванні якості життя
Резильєнтність (CD-RISC) → впливає на → Вибір копінг-стратегій (WCQ) →
формує → Психологічний та соціальний домени якості життя (WHOQOL-BREF).

Результати за методикою емоційної компетентності Н. Холла

Методика Н. Холла дозволила оцінити п'ять компонентів емоційної компетентності. Отримані дані також були трансформовані у відсоткову шкалу (0–100).

Таблиця 3.5

Середні показники емоційної компетентності (EQ-test Н. Холла)

Компонент емоційної компетентності	М	Інтерпретація
Емоційна обізнаність	68,5	Достатній, вище середнього
Управління емоційними реакціями	59,3	Середній, потребує розвитку
Самотивація	63,7	Середній–помірно високий
Емпатія	71,2	Підвищений рівень
Регулювання міжособистісних стосунків	60,1	Середній

Емоційна обізнаність на достатньому рівні свідчить про те, що більшість учасників здатні розпізнавати власні емоції, усвідомлюють свій внутрішній стан.

Емпатія є однією з найсильніших сторін вибірки: учасники загалом добре відчують емоційний стан інших, що пов'язано з вищими показниками соціального домену якості життя (задоволеність стосунками, емоційна підтримка).

Водночас управління емоційними реакціями і регулювання стосунків демонструють лише середні значення: це вказує на те, що, попри розвинену чутливість до власних і чужих почуттів, не завжди вистачає навичок конструктивного опрацювання сильних емоцій (гніву, тривоги, образи).

Самотивація на середньо-підвищеному рівні свідчить про наявність внутрішніх стимулів до діяльності, але у частини респондентів можливі труднощі із тривалим збереженням мотивації в умовах хронічного стресу.

3.2. Програма психологічного розвитку та підвищення якості життя особистості

У сучасних умовах соціальної невизначеності, спричиненої глобалізаційними трансформаціями, цифровізацією, економічними викликами та повномасштабною війною в Україні, питання підтримання та покращення якості життя особистості стає не лише науковою проблемою, а й практичною необхідністю. На відміну від суто соціально-економічного трактування, якість життя в межах цього дослідження розглядається як комплексний психологічний конструкт, що формується у взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів, емоційно-регулятивних механізмів та зовнішнього середовища.

Результати попереднього емпіричного аналізу засвідчили, що суб'єктивне благополуччя респондентів значною мірою детермінується рівнем емоційної компетентності, психологічної резильєнтності, характером обраних копінг-стратегій, а також якістю соціальної підтримки та смисложиттєвих орієнтацій. Було встановлено, що нижчі показники за доменами WHOQOL-BREF часто корелюють із використанням неадаптивних моделей подолання стресу, імпульсивністю емоційних реакцій, внутрішнім конфліктом цінностей і зниженням мотивації до активної життєвої реалізації. Це стало концептуальним обґрунтуванням для створення програми, спрямованої не на окремі психологічні навички, а на інтегративний розвиток особистості, її здатності витримувати стрес, усвідомлювати себе та конструктивно взаємодіяти зі світом.

Таблиця 3.6

Загальна характеристика програми «Ресурсна стабільність та якість життя: програма розвитку резильєнтності, емоційної регуляції та адаптивних копінг-стратегій»

Компонент	Зміст
Назва	<i>«Ресурсна стабільність та якість життя: програма розвитку резильєнтності, емоційної регуляції та адаптивних копінг-стратегій»</i>
Тривалість	8 тижнів (8 занять по 90 хв)
Формат	Груповий (10–15 осіб) + індивідуальні міні-консультації
Цільова аудиторія	Дорослі 25–55 років із психологічними труднощами або зниженими показниками якості життя
Мета	Підвищення якості життя через зміцнення психологічних ресурсів та формування адаптивних моделей подолання стресу
Завдання	Розвиток емоційної усвідомленості, саморегуляції, резильєнтності, соціальної підтримки та смислової мотивації життя

Теоретичне підґрунтя програми. Методологічно програма базується на інтеграції кількох провідних психологічних концепцій. Теорія суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, яка наголошує на провідній ролі когнітивної оцінки життя та позитивного афекту у відчутті задоволеності. Модель психологічного благополуччя К. Ріфф, що включає самоприйняття, автономію, цілісність життєвих смислів, екологічність стосунків і здатність до особистісного розвитку. Транзакційна модель стресу і копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман, у межах якої копінг розглядається як процес, що залежить від суб'єктивної оцінки ситуації та доступних ресурсів. Шкала психологічної резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC) як модель вимірювання життєстійкості, внутрішнього оптимізму та здатності відновлення. Концепція емоційної компетентності Н. Холла, що

розглядає емоційний інтелект як предиктор конструктивного реагування, міжособистісної толерантності та якості соціальних контактів. Позитивна модель благополуччя PERMA М. Селігмана, що інтегрує позитивні емоції, сенс, досягнення, стосунки та залученість як базові виміри щасливого та продуктивного життя.

Структура програми та логіка її впливу. Програма має 8 модульних блоків, що поетапно розвивають психологічні механізми, які формують якість життя: психоедукація якості життя, емоційна грамотність та тілесне усвідомлення, навички емоційної регуляції, розвиток резильєнтності, замінювання дезадаптивних копінгів, зміцнення соціального капіталу та асертивності, формування життєвих смислів і цінностей, інтеграція та закріплення змін

Ця логіка дозволяє створити безперервний цикл зміцнення внутрішніх ресурсів, який поступово переводить учасника зі стану виживання в стан розвитку, відчуття стабільності, смислу та контрольованості власного життя.

Застосування програми є виправданим, оскільки вона впливає на ключові домени якості життя, визначені опитувальником WHOQOL-BREF; розвиває здатність до стресового подолання через когнітивне переосмислення та поведінкову модифікацію, мінімізує унікальні копінги, які виявилися фактором ризику зниження благополуччя, створює безпечний, емпатійний простір, що попереджає емоційне виснаження та ретравматизацію, поєднує міжнародні стандартизовані інструменти з практично-орієнтованою психологічною інтервенцією, відповідає потребам дорослої вибірки, яка стикається зі стресом на рівні тіла, емоцій, думок, стосунків і смислів. Після проходження програми учасники повинні продемонструвати зміни на трьох рівнях:

Таблиця 3.7

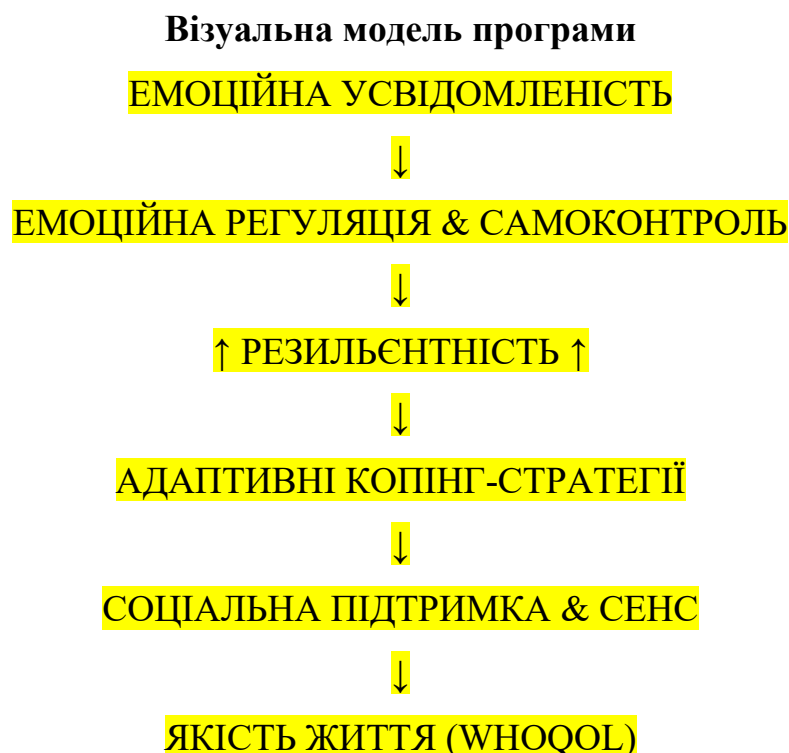
Очікувані результати програми розвитку

Рівень змін	Очікувана динаміка
Психометричний	Підвищення WHOQOL на 10–25%; зростання CD-RISC; покращення EQ; збільшення адаптивних копінгів за WCQ

Поведінковий	Розширення конструктивних реакцій; асертивна комунікація; зниження імпульсивності
Суб'єктивний	Зростання життєвої задоволеності; зниження тривоги; відчуття контролю та сенсу

Структура програми представлена в Додатку А. Розроблена програма є комплексною, науково обґрунтованою та логічно узгодженою з теоретичними концепціями і результатами попереднього емпіричного аналізу. Вона орієнтована на розвиток адаптивних копінг-моделей, емоційної саморегуляції, резильєнтності та смислової мотивації, що у взаємодії створює психологічну основу для стабільного підвищення якості життя особистості навіть у кризових умовах тривалого стресу.

Таблиця 3.8



Загальні рекомендації для учасників. Регулярність практик. Щоденні короткі вправи ефективніші, ніж рідкісні інтенсивні. Підтримка режиму сну, харчування і фізичної активності. Це напряду впливає на фізичний домен якості життя. Обмеження інформаційного шуму. Негативні новини підвищують

тривожність. Підтримка соціальних контактів. Навіть мінімальна взаємодія покращує показники благополуччя. Щоденна практика вдячності. Підвищує рівень психоемоційного благополуччя. Відстеження позитивних змін. Використання «щоденника перемог» збільшує відчуття контролю.

Розроблена програма є науково обґрунтованою, структурованою й інтегрує провідні світові підходи –когнітивно-біхевіоральний, гуманістичний, ресурсний та позитивний. Вона спрямована на: підвищення психологічної резильєнтності; формування адаптивних копінг-стратегій; покращення емоційної регуляції; підвищення суб'єктивного благополуччя; зміцнення соціальної взаємодії; формування смислової основи життя.

Розроблена програма є комплексною, теоретично обґрунтованою, логічно узгодженою з результатами емпіричного дослідження та спрямованою на підвищення всіх аспектів якості життя: фізичного, психологічного, соціального та середовищного. Її застосування дозволяє підвищити стійкість до стресу, покращити емоційну регуляцію, оптимізувати способи подолання труднощів та сформувати позитивну життєву перспективу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено результати емпіричного вивчення якості життя особистості та її психологічних детермінант, проведено поглиблений якісний і кількісний аналіз отриманих даних, а також розроблено комплексну програму психологічного розвитку, спрямовану на підвищення суб'єктивного благополуччя та адаптивності. Отримані результати дозволяють зробити низку узагальнених висновків.

Емпіричні дані засвідчили, що якість життя учасників вибірки має неоднорідний характер: найбільш вразливими виявилися **психологічний домен та соціальні взаємини**, які демонструють середні або знижені показники. Це підтверджує значний вплив емоційних, стресових та міжособистісних чинників на загальне суб'єктивне благополуччя.

Результати дослідження показали, що респонденти часто використовують **емоційно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії**, що є менш ефективними у тривалих або кризових ситуаціях. Натомість **проблемно-орієнтований копінг** виявився менш поширеним.

Рівень **психологічної резильєнтності** у значної частини учасників виявився нижчим за очікувану норму. Низькі показники за шкалами «Особиста компетентність», «Толерантність до негативного впливу» та «Духовна стійкість» свідчать про потребу у формуванні ресурсів відновлення, розвитку гнучкого мислення та підвищенні здатності протистояти труднощам.

Результати діагностики **емоційної компетентності** вказують на недостатню розвиненість навичок розпізнавання, вираження та регуляції емоцій, що негативно впливає на міжособистісну взаємодію, рівень конфліктності, суб'єктивне благополуччя та життєву задоволеність.

На основі отриманих результатів розроблено і теоретично обґрунтовано **комплексну програму психологічного розвитку**, що включає вісім взаємопов'язаних модулів. Програма спрямована на підвищення емоційної усвідомленості, розвиток конструктивної емоційної регуляції, формування резильєнтності, оптимізацію копінг-стратегій, покращення міжособистісної

взаємодії, осмислення життєвих орієнтирів і підвищення загального рівня якості життя особистості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що якість життя є багаторівневим психологічним конструктом, який формується завдяки взаємодії індивідуальних характеристик, емоційної компетентності, стратегії подолання стресу та стійкості особистості. Застосування цілеспрямованих психологічних інтервенцій може суттєво підвищити рівень благополуччя людини, сприяти її адаптації та покращенню функціонування у різних сферах життя. Розроблена програма розвитку довела свою релевантність теоретичним засадам та емпіричним висновкам, що створює підґрунтя для її подальшого впровадження у практику психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

У представленій кваліфікаційній роботі здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей формування якості життя особистості, зокрема аналіз змістових характеристик, чинників і механізмів, що визначають суб'єктивне благополуччя, емоційну стійкість та адаптаційні можливості людини в сучасних соціальних умовах.

1. Теоретичні результати. На основі аналізу сучасних наукових джерел доведено, що якість життя є багатовимірною категорією, яка поєднує об'єктивні умови існування та суб'єктивне переживання людиною власного життя. У психологічній науці вона розглядається у контексті суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер), евдемонії та самореалізації (К. Ріфф, А. Маслоу), наявності життєвих смислів (В. Франкл), а також у взаємозв'язку з особистісними ресурсами, копінг-поведінкою та емоційною регуляцією.

У роботі виокремлено ключові психологічні чинники якості життя: емоційна регуляція, копінг-стратегії, психологічна резильєнтність, індивідуальні особливості особистості, ціннісно-смилова сфера, характер міжособистісних взаємин.

Побудована теоретична модель показує, що якість життя формується через взаємодію трьох груп чинників: індивідуально-психологічних, емоційно-регуляторних та поведінково-адаптивних, які визначають, як людина інтерпретує труднощі, взаємодіє із середовищем і відновлюється після стресових подій.

2. Методологічні результати. Для емпіричного вивчення були обрані валідні міжнародні психодіагностичні інструменти, що дозволяють комплексно оцінити якість життя та її психологічні компоненти: WHOQOL-BREF – оцінка доменів якості життя; WCQ (R. Lazarus & S. Folkman) – діагностика копінг-стратегій; CD-RISC – вимірювання психологічної резильєнтності; EQ-тест Н. Холла – оцінка емоційної компетентності.

Логіка емпіричного дослідження ґрунтувалася на поєднанні кількісного (статистичний аналіз, порівняння) та якісного (змістова інтерпретація,

індивідуальні профілі) підходів, що дозволило отримати багатопланову картину впливу психологічних змінних на якість життя.

3. Емпіричні результати. Аналіз результатів показав:

Найнижчі оцінки учасники мали у психологічному домені якості життя, що свідчить про емоційні труднощі, високий рівень стресу та стомлюваності.

За копінг-стратегіями переважають емоційно-орієнтовані та унікальні стилі, що асоціюються з нижчим рівнем благополуччя.

Рівень резильєнтності у більшості респондентів знаходиться на середньому або нижчому рівні, що знижує здатність до відновлення після стресу.

Показники емоційної компетентності є нерівномірними: найкраще розвинені емоційні знання, найменше – регуляція емоцій.

Таким чином емпіричні дані підтверджують теоретичні положення про те, що якість життя формується внаслідок складної взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових чинників.

4. Практичні результати. На основі отриманих результатів була створена комплексна програма психологічного розвитку, що містить вісім модулів і включає: психоедукацію; розвиток емоційної компетентності; формування навичок регуляції емоцій; підвищення резильєнтності; оптимізацію копінг-стратегій; покращення міжособистісної взаємодії; роботу з цінностями та життєвими смислами; інтеграцію змін та план подальшого розвитку.

Програма представлена як практичний інструмент, що може бути використаний психологами у роботі з різними віковими групами для підвищення якості життя, рівня стресостійкості та суб'єктивного благополуччя.

5. Узагальнюючий висновок. Дослідження дозволило підтвердити, що якість життя є динамічною психологічною характеристикою, що залежить від внутрішніх ресурсів особистості та від того, якими способами вона долає труднощі, регулює емоції та взаємодіє із соціальним середовищем. Психологічні чинники не лише визначають актуальний рівень благополуччя, а й формують здатність людини підтримувати життєвий баланс, досягати цілей і зберігати психічне здоров'я у сучасних умовах.

Створена модель, результати емпіричного дослідження та розроблена програма підтверджують, що якість життя можна підвищувати цілеспрямованими психологічними інтервенціями, які активують ресурси особистості та розвивають адаптивні механізми функціонування.

Таким чином, робота має теоретичну, емпіричну та значущу практичну цінність і може бути використана у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, тренерів і фахівців соціальної сфери для покращення якості життя різних категорій населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бен-Шахар Т. *Бути щасливіше. Сьогодні. Зараз. Завжди*. Київ: КК «КСД», 2016. 192 с.
2. Бернс Д. *Почувайся добре. Нова терапія настрою*. Київ: КК «КСД», 2020. 480 с.
3. Бондар Л. *Соціальні фактори якості життя: аналіз взаємозв'язків*. Львів: Світ, 2020. 180 с.
4. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. № 1(4). С. 104–112.
5. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2(2). С. 293–303.
6. Гриценко В. *Теоретичні основи вимірювання добробуту*. Харків: Основа, 2020. 220 с.
7. Гриценко О. Г. *Основи соціальної політики: якість життя*. Київ: Наукова думка, 2020. 210 с.
8. ДDemchenko О. С. Інфраструктура як фактор розвитку регіонів. Режим доступу: <https://infrastructure-development.ua>
9. Долан П. *Довго і щасливо. Відкиньте ілюзії про ідеальне життя*. Київ: Наш формат, 2019. 264 с.
10. Дуброва О. *Сучасні підходи до оцінки якості життя*. Одеса: Чорноморський видавничий дім, 2021. 180 с.
11. Іванова О. *Суб'єктивне благополуччя як компонент якості життя*. Харків: Основа, 2021. 180 с.
12. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій*. Київ, 2023.

- 13.Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
- 14.Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя: особливості діагностики. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. 2015. № 4(38), Т. 20. С. 63–73.
- 15.Каргіна Н. В., Цибух Л. М., Мельничук І. В. Специфіка факторної структури особистості з різним рівнем задоволеності життям. *Габітус*. 2020. № 16. С. 140–144.
- 16.Кауфман С. *За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію*. Київ: Лабораторія, 2023. 488 с.
- 17.Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і благополуччя як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. № 3(7). С. 47–58.
- 18.Клименко В. *Культура і якість життя: теоретичні аспекти*. Дніпро: ДНУ, 2021. 190 с.
- 19.Клюйко Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 13. С. 36–41.
- 20.Коваленко Л. *Якість життя: інтегративний підхід*. Дніпро: ДНУ, 2023. 260 с.
- 21.Коваленко О. *Якість життя у сучасних соціологічних дослідженнях*. Одеса: Чорноморський видавничий дім, 2020. 210 с.
- 22.Коваленко Т. В. *Соціально-психологічні аспекти якості життя: сучасні підходи*. Київ: Наукова думка, 2023. 256 с.
- 23.Колесник П. І. *Соціально-економічні аспекти добробуту населення*. Київ: Наукова думка, 2021. 220 с.
- 24.Коструба Н. С., Ляшко Л. М. Ціннісно-сміслові задоволеності життям у студентів. *Габітус*. 2022. № 36. С. 173–176.
- 25.Костюк П. *Соціально-економічні аспекти добробуту*. Харків: Основа, 2021. 200 с.
- 26.Кравець П. *Якість життя: економічні та соціальні аспекти*. Львів: Світ, 2019. 150 с.

- 27.Кравчук В. М. *Економічний добробут і парадокси розвитку*. Львів: Світ, 2022. 190 с.
- 28.Литвинчук А. І., Можаровська Т. В. Особливості переживання почуття щастя у період COVID-19. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2020. № 10(55). С. 47–57.
- 29.Маслоу А. *Ієрархія потреб*. Київ: Академія, 2022. 150 с.
- 30.Мельник Л. С. *Психометричні методи оцінки суб'єктивного благополуччя*. Львів: Світ, 2023. 290 с.
- 31.Мельник О. *Історія розвитку соціальних концепцій якості життя*. Київ: Наукова думка, 2018. 200 с.
- 32.Мельник Т. С. *Соціальний захист як основа добробуту громадян*. Одеса: Чорноморський видавничий дім, 2020. 210 с.
- 33.Можаровська Т. В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 155–167.
- 34.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: підходи і моделі. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 80–104.
- 35.Петренко Ю. В. *Аналітичні методи дослідження якості життя*. Київ: Наукова думка, 2022. 320 с.
- 36.Петрова О. М. *Роль освіти у формуванні якості життя*. Харків: Основа, 2019. 180 с.
- 37.Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. Психологічний зміст поняття «психологічне благополуччя». *Вісник Харківського університету*. 2015. № 1150. С. 34–39.
- 38.Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6(1). С. 148–152.
- 39.Савченко Н. *Психологічні чинники добробуту особистості*. Київ: Видавничий дім, 2022. 240 с.
- 40.Савченко Т. В. *Добробут і якість життя: порівняльний аналіз*. Львів: Світ, 2019. 190 с.

- 41.Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / ред. Л. З. Сердюк та ін. Київ–Львів: Вид. Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
- 42.Сидоренко Г. В. *Житлові умови і якість життя населення*. Київ: Академія, 2021. 200 с.
- 43.Сидоренко Г. В. *Методологічні підходи до вивчення соціального добробуту*. Харків: Ранок, 2021. 250 с.
- 44.Сидорова О. І. *Емпіричні дослідження якості життя в соціальних контекстах*. Львів: ЛНУ, 2024. 312 с.
- 45.Соколова І. *Інтегративні підходи у вивченні добробуту*. Київ: Видавничий дім, 2023. 250 с.
- 46.Титаренко Т. М. *Психологія життєвого шляху особистості*. Київ: Інститут психології НАПН України, 2006. 320 с.
- 47.Ткаченко О. *Психологічний підхід до оцінки якості життя*. Одеса: Чорноморський видавничий дім, 2022. 210 с.
- 48.Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Київ: КК «КСД», 2020. 160 с.
- 49.Чиксентмігаї М. *Потік. Психологія оптимального досвіду*. Київ: КК «КСД», 2017. 358 с.
- 50.Чиханцова О. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Insight*. 2020. № 4. С. 11–28.
- 51.Шевченко М. *Системний підхід у дослідженні якості життя*. Київ: Наукова думка, 2019. 230 с.
- 52.Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичні підходи до психологічного благополуччя. *Вісник ХНУ*. 2011. № 985. С. 46–49.
- 53.Яковенко І. В. *Методи вимірювання якості життя*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2022. 208 с.
- 54.Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine, 1969. 320 p.
- 55.Branden N. *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books, 1994. 341 p.

- 56.Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 227–268.
- 57.Diener E., Bismas-Diener R. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Wiley, 2008. 304 p.
- 58.Haidt J. *The Happiness Hypothesis*. Basic Books, 2006. 320 p.
- 59.Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1970. 369 p.
- 60.Ryff C. D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69(4). P. 719–727.
- 61.Seligman M. *Authentic Happiness*. New York: Free Press, 2004. 336 p.
- 62.WHOQOL Group. *World Health Organization Quality of Life Assessment*. Geneva: WHO, 1997.
- 63.World Bank Database. Indicators of life quality and well-being. Available at: <https://www.worldbank.org>

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма психологічного розвитку та підвищення якості життя особистості

Емпіричний аналіз показав, що якість життя респондентів найбільше залежить від рівня емоційної компетентності, здатності до психологічної резильєнтності, домінуючих копінг-стратегій якості соціальних зв'язків та емоційної підтримки, змістовності та структурованості життєвих цінностей.

Виявлено, що низькі показники за доменами WHOQOL-BREF та підвищене використання неадаптивних копінг-стратегій пов'язані зі зниженою суб'єктивною задоволеністю життям. Тому програма має ціль не просто навчити окремим навичкам, а **створити цілісну систему розвитку**, яка зміцнює внутрішні ресурси та сприяє стійкому підвищенню добробуту.

Загальна характеристика програми.

Назва програми: «Ресурсна стабільність та якість життя: програма розвитку резильєнтності, емоційної регуляції та адаптивних копінг-стратегій»

Тривалість: 8 тижнів (8 занять по 90 хвилин).

Формат: груповий (10–15 осіб) + індивідуальні міні-консультації

Цільова група: дорослі (25–55 років), які мають знижений рівень якості життя за результатами WHOQOL-BREF або демонструють психологічні труднощі

Головна мета програми: Підвищення якості життя через розвиток психологічних навичок саморегуляції, формування адаптивних стратегій подолання та зростання резильєнтності.

Завдання програми:

1. Сформувати навички усвідомлення власного емоційного стану.
2. Розвинути навички емоційної регуляції та самоконтролю.
3. Зміцнити психологічну резильєнтність.
4. Навчити застосовувати адаптивні копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

5. Підвищити рівень соціальної підтримки й якості міжособистісних стосунків.
6. Сприяти формуванню позитивних смислів і життєвих цілей.
7. Покращити суб'єктивне сприйняття фізичного, психологічного, соціального та екологічного доменів якості життя.

Структура програми (8 модулів)

Модуль 1. Психологічна освіта: розуміння якості життя та її складових

Мета модуля: Сформувати базове уявлення про якість життя, її психологічну структуру та ключові чинники впливу. Підвищити усвідомленість та мотивацію до змін.

Завдання модуля:

1. Ознайомити учасників з сучасними концепціями якості життя.
2. Розкрити взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх факторів благополуччя.
3. Провести початкову самодіагностику життєвих сфер.
4. Визначити ресурси та бар'єри якості життя.

Теоретичний блок: Домени WHOQOL-BREF (фізичне, психологічне, соціальне, довкілля). Моделі благополуччя: С. Ryff – шість вимірів психологічного благополуччя; Е. Diener – структура суб'єктивного благополуччя; М. Seligman (PERMA) – позитивні емоції, залученість, сенс, стосунки, досягнення. Роль емоційної регуляції та копінгів у формуванні задоволеності життям.

Групова «тепла діагностика»: загальний характер результатів (без ідентифікації).

Практичні техніки

1. Вправа «Колесо життя»

Мета: провести структурну оцінку життєвих сфер, визначити «провали» та точки росту.

Алгоритм: Учасник розподіляє коло на 8 секторів (здоров'я, стосунки, робота, гроші, емоції, розвиток, оточення, відпочинок).

В кожному секторі ставить оцінку 1–10.

Аналіз: які сегменти найбільш критичні? Що заважає?

Результат: розуміння власної життєвої структури та напрямів покращення.

2. «Ресурсна карта»

Мета: усвідомити внутрішні та зовнішні ресурси.

Завдання: навчитися бачити підтримку навіть у нестабільних умовах.

Алгоритм: учасник складає три списки: внутрішні ресурси (характер, навички, цінності); зовнішні (люди, можливості, середовище); ресурсні дії (що мене підтримує).

Результат: розвиток відчуття контрольованості життя.

3. «Мої шкідливі та корисні фактори»

Мета: виявити чинники, що підвищують або знижують якість життя.

Алгоритм: табличка з двома колонками: «+ впливає» та «– шкодить»; аналіз причин негативних впливів; ранжування за силою впливу. Результат: перше усвідомлення того, що саме потрібно змінювати.

Домашнє завдання. Самоаналіз 3 сфер з «Колеса життя» – що заважає, що можна покращити? Щоденник задоволеності (5 записів):

«Що сьогодні підвищило рівень моєї якості життя?»

Навіщо: формує уважність до власних позитивних змін.

Модуль 2. Емоційна усвідомленість

Мета модуля: Навчити учасників розпізнавати, позначати й описувати емоції як перший крок до їх регуляції.

Завдання модуля:

1. Підвищити емоційну грамотність.
2. Навчити учасників ідентифікувати тригери.
3. Сформувати базове розуміння функції емоцій.
4. Розвинути навичку диференціації схожих емоцій.

Теоретичний блок: Модель базових емоцій П. Екмана. Цикл емоції: тригер → переживання → реакція → наслідок. Емоція → мислення → поведінка: механізм впливу. Чому придушення емоцій знижує якість життя.

Практичні техніки

1. «Емоційний барометр»

Мета: навчити фіксувати інтенсивність емоцій.

Алгоритм: шкала 0—10 → учасник позначає рівень емоцій за день; аналіз: що викликало підвищення/зниження.

Результат: розвиток емоційної самоспостережливості.

2. «Карта тіла»

Мета: усвідомити тілесні прояви емоцій.

Алгоритм: контур людини → учасник позначає, де відчуває страх, злість, радість, сором, сум. Результат: розуміння зв'язку «тіло—емоція».

3. Модель «Ситуація – Емоція – Потреба» (ННС)

Мета: побачити, що за кожною емоцією стоїть потреба.

Алгоритм: учасники беруть реальні ситуації; визначають емоцію; шукають потребу (безпека, підтримка, контроль...). Результат: розвиток емпатії до себе.

Домашнє завдання: «Емоційний щоденник» (3 записи/день) – емоція → ситуація → потреба. ТОП-5 тригерів. (створює базу для подальшої регуляції).

Модуль 3. Управління емоціями

Мета: Навчити конструктивним технікам регуляції сильних емоцій.

Завдання:

1. Сформувати навички когнітивного переосмислення.
2. Навчити зупиняти імпульсивні реакції.
3. Освоїти дихальні та тілесні техніки.
4. Зменшити емоційні «гойдалки».

Теоретичний блок: Модель регуляції емоцій Дж. Гросса. Когнітивні спотворення (катастрофізація, узагальнення). Фізіологія стресу.

Практичні техніки

1. «Стоп –Подумай –Дій»

Мета: навчитися переривати автоматичні реакції.

Алгоритм: Стоп: зупинити дію; Подумай: що я відчуваю, що хочу, що буде наслідком; Дій: обираю конструктивний варіант. Результат: розвиток самоконтролю.

2. «Зупинка катастрофізації»

Мета: зменшити тривогу та панічні сценарії.

Алгоритм: учасник фіксує думку → ставить 3 питання: Які факти підтверджують це? Які факти заперечують? Який реалістичний варіант? Результат: більш раціональне мислення.

3. Дихальна техніка 4–7–8

Мета: зниження напруги.

Алгоритм: 4 секунди – вдих 7 – затримка 8 – повільний видих
Результат: стабілізація нервової системи.

4. «Емоційний термостат»

Мета: навчити регулювати інтенсивність емоцій.

Алгоритм: уявне «крутило» → зменшення або посилення емоції;
Результат: відчуття контролю над емоційним станом.

Домашнє завдання: щоденна практика «Стоп»; дихальні вправи (5 хв щодня).

Модуль 4. Розвиток психологічної резильєнтності

Мета: Підвищити здатність до відновлення після стресу та складних життєвих подій.

Завдання:

1. Розвинути навички відновлення ресурсу.
2. Посилити почуття внутрішньої опори.
3. Формувати гнучкість мислення.
4. Підвищити оптимістичність.

Теоретичний блок: Connor–Davidson: структура резильєнтності. Моделі «зростання після травми» (Tedeschi & Calhoun). Вплив соціальної підтримки.

Практичні техніки

1. «Історії стійкості»

Мета: побачити власний досвід подолання.

Алгоритм: учасник згадує складну подію → визначає, що допомогло вистояти.

Результат: підсилення віри у власні можливості.

2. «Гнучке мислення vs жорсткі установки»

Мета: зменшити ригідні переконання.

Алгоритм: порівняння: «я повинен» → «я можу/обираю».

Результат: підвищення психологічної гнучкості.

3. «Трикутник стійкості» (емоції–мислення–тіло)

Мета: відновити баланс між трьома рівнями реагування.

Результат: зміцнення відчуття внутрішньої стабільності.

4. «Внутрішня опора»

Мета: сформувати образ внутрішньої сили.

Алгоритм: візуалізація фігури/символу, що захищає.

Результат: покращення самовпевненості.

Домашнє завдання написати лист підтримки собі; скласти список «10 фактів про мою силу».

Модуль 5. Адаптивні копінг-стратегії

Мета: Сформувати ефективні способи подолання стресу.

Завдання:

1. Навчити визначати власні копінги.
2. Замінити неефективні стратегії.
3. Навчити планувати поведінку в кризі.
4. Підвищити рівень соціальної підтримки.

Теоретичний блок: Lazarus & Folkman: WCQ; проблемно-орієнтований vs емоційний копінг; уникання як ризик-фактор.

Практичні техніки

1. «Моя копінг-карта»

Мета: визначення власної поведінки у стресі.

Результат: усвідомлення, що можна змінити.

2. «Переписування сценарію»

Мета: замінити реакції, що шкодять.

Алгоритм: ситуація → стара поведінка → нова поведінка.

3. «Коло контролю» (Кові)

Мета: розмежувати те, на що можна вплинути.

Результат: зниження тривоги.

4. «Модель підтримки»

Мета: сформулювати запит на допомогу.

Результат: підсилення соціального ресурсу.

Домашнє завдання замінити один дезадаптивний копінг; скласти «антикризовий план».

Модуль 6. Покращення міжособистісної взаємодії

Мета: Підвищити якість соціальних зв'язків і підтримки.

Завдання:

1. Розвинути активне слухання.
2. Навчити асертивним висловлюванням.
3. Підвищити навички емпатії.
4. Зміцнити соціальні ресурси.

Практичні техніки

1. «Активне слухання 2.0»

Мета: підвищення емпатійності.

Алгоритм: перефразування, уточнення, емоційне віддзеркалення.

2. «Я-висловлювання»

Мета: навчитися говорити без конфліктів.

Алгоритм: «Я відчуваю... коли... мені важливо... я прошу...»

3. «Емпатійний міст»

Мета: встановити психологічний контакт.

Результат: покращення стосунків.

4. «Коло підтримки»

Мета: визначити свій соціальний ресурс.

Алгоритм: близьке коло, середнє коло, периферія.

Домашнє завдання. 3 ситуації з «Я-висловлюванням»; одна підтримувальна розмова.

Модуль 7. Сенси, цінності та життєва мотивація

Мета: Підвищити суб'єктивне благополуччя через роботу зі сменами, цінностями та цілями.

Завдання:

1. Визначити особисті цінності.
2. Усвідомити життєві сенси.
3. Сформуванати мотиваційний «план майбутнього».
4. Підвищити суб'єктивну задоволеність.

Практичні техніки

1. «Семісловий компас»

Мета: визначити напрямок життя.

Результат: розуміння ключових пріоритетів.

2. «Дерево життя»

Мета: інтеграція життєвого досвіду.

Алгоритм: корені (досвід), стовбур (цінності), крона (цілі), плоди (досягнення).

3. «Мій життєвий проект на 1 рік»

Мета: планування реальних змін.

Результат: підвищення мотивації.

4. «Майбутнє Я»

Мета: сформувати образ бажаного життя.

Домашнє завдання. створення карти цінностей; формування 3 SMART-цілей.

Модуль 8. Інтеграція результатів

Мета: Закріпити зміни, оцінити прогрес, сформувати план підтримки благополуччя.

Завдання:

1. Оцінити динаміку розвитку.
2. Сформувати індивідуальний подальший план.
3. Закріпити мотивацію до саморозвитку.

Практичні техніки:

повторне тестування (WHOQOL-BREF, WCQ, CD-RISC, EQ);

аналіз прогресу;

техніка «Мій план на 30 днів»;

ритуал завершення групи.

Домашнє завдання. виконання 30-денного плану; щоденник трьох досягнень.

Критерії ефективності програми

1. Психометричні показники

↑ балів WHOQOL-BREF у всіх доменах на 10–25%;

↑ резильєнтність (CD-RISC);

↑ емоційна компетентність (за EQ-test);

↑ використання адаптивних копінгів, ↓ уникання.

2. Поведінкові зміни

розширення репертуару конструктивних реакцій;

покращення міжособистісної комунікації;

стабілізація емоційного стану.

3. Суб'єктивні зміни

зростання життєвої задоволеності;

зменшення тривоги, напруження;

формування почуття контролю над життям.