



## ЗМІСТ

	стор.
<b>ВСТУП.....</b>	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	7
1.1. Категорія благополуччя в психології особистості ...	7
1.2. Поняття соціального благополуччя в сучасній психологічній науці.....	13
1.3. 1.3. Структура та чинники соціального благополуччя.....	25
1.4.    Індивідуально-психологічні особливості особистості як передумови соціального благополуччя...	32
Висновки до першого розділу.....	39
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	42
2.1. Організація та процедура дослідження.....	42
2.2. Методи дослідження.....	45
Висновки до другого розділу.....	49
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	51
3.1. Результати дослідження соціального благополуччя...	51
3.2. Результати дослідження індивідуально-психологічних характеристики вибірки.....	54
3.3. Взаємозв'язки між соціальним благополуччям та індивідуально-психологічними особливостями.....	57
3.4. Порівняльний аналіз індивідуально-психологічних характеристик.....	59
Висновки до третього розділу.....	71
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	73
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	76

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні соціальні трансформації, пов'язані з воєнними подіями, економічною нестабільністю, міграційними процесами, зростанням соціальної напруги та невизначеності, істотно змінюють умови життєдіяльності особистості. В таких обставинах особливого значення набуває феномен соціального благополуччя, що інтегрує відчуття включеності до соціального середовища, здатність підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини, відчувати соціальну підтримку, здійснювати ефективну самореалізацію та зберігати внутрішню психологічну стійкість. Соціальне благополуччя сьогодні розглядається не лише як індикатор адаптованості особистості, але як важлива умова її психічного здоров'я, життєвої ефективності та суб'єктивного відчуття якості життя. Проблематика соціального благополуччя набула особливої ваги в умовах воєнних викликів для українського суспільства, коли великі групи населення стикаються із втратами соціальних ресурсів, змінами соціальних ролей, дезінтеграцією усталених соціальних зв'язків, підвищеним рівнем тривожності та емоційного виснаження. У таких умовах індивідуально-психологічні особливості – риси особистості, емоційна регуляція, копінг-стратегії, соціальна перцепція та комунікативні здібності – стають ключовими чинниками, що визначають здатність особистості підтримувати та відновлювати стан соціального благополуччя.

Питання соціального благополуччя обговорюються в рамках позитивної психології (Е. Дінер, К. Ріфф), психології здоров'я, соціальної психології, концепцій соціального капіталу та соціальної підтримки. Проте, незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо вивченим залишається взаємозв'язок соціального благополуччя із комплексом індивідуально-психологічних характеристик, що визначають стиль взаємодії з соціальним оточенням, рівень життєстійкості та суб'єктивний досвід людини. Потребують уточнення структура соціального благополуччя, його ключові психологічні

предиктори, а також ті особистісні властивості, що забезпечують збереження відчуття соціальної включеності та підтримки в умовах соціальної нестабільності.

Актуальність дослідження посилюється також сучасними тенденціями до цифровізації, зміною форматів соціальних контактів, розширенням віртуальних спільнот, що зумовлює появу нових вимірів соціального благополуччя. Водночас загострюється проблема психологічного виснаження, втрати соціальної активності, зниження якості міжособистісної взаємодії, що актуалізує потребу у вивченні психологічних ресурсів, здатних підтримувати соціальне благополуччя в умовах невизначеності.

Таким чином, дослідження індивідуально-психологічних особливостей соціального благополуччя має важливе теоретичне та практичне значення, дозволяє уточнити психологічні механізми соціальної адаптації, розширити уявлення про структуру соціального благополуччя та сприяє розробці програм психологічної підтримки, орієнтованих на підсилення індивідуальних ресурсів особистості.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично виявити особливості взаємозв'язку між індивідуально-психологічними характеристиками особистості та рівнем її соціального благополуччя.

**Об'єкт дослідження** - соціальне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження** - індивідуально-психологічні особливості, що визначають рівень і характер соціального благополуччя особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до розуміння соціального благополуччя та його структури.
2. Визначити коло індивідуально-психологічних характеристик, пов'язаних із соціальним благополуччям особистості.
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язків між індивідуально-психологічними особливостями та рівнем соціального благополуччя.

4. Узагальнити результати та визначити психологічні особливості, що відіграють провідну роль у формуванні соціального благополуччя.

**Методи дослідження:** теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та порівняння сучасних психологічних концепцій соціального благополуччя, його структурних компонентів та підходів до вивчення індивідуально-психологічних чинників, що зумовлюють соціальне функціонування особистості. Психодіагностичні методи передбачали використання комплексу валідних інструментів, спрямованих на вивчення соціального благополуччя та пов'язаних із ним психологічних характеристик особистості: Шкала соціального благополуччя К. Кіза (Social Well-Being Scale), Опитувальник базових переконань Р. Янов-Бульмана, Багатовимірні шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS), Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS), Короткий опитувальник «Велика п'ятірка» (BFI-10) та соціально-демографічної анкети.

Статистичні методи включали описову статистику, оцінку відмінностей між віковими та статевими групами за допомогою критерію Манна–Уїтні, побудову радарних профілів компонентів соціального благополуччя, кореляційний аналіз Пірсона для виявлення взаємозв'язків між показниками.

**Організація і база проведення дослідження.** Емпіричне дослідження було проведене у період із квітня по вересень 2025 року в онлайн-форматі з використанням електронних форм опитування, що дало можливість залучити 58 учасників з різних міст і областей України та забезпечити гнучкість збору даних.

**Практичне значення роботи.** Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати дають змогу визначити психологічні ресурси, які сприяють підвищенню соціального благополуччя дорослих, та можуть бути використані у психологічному консультуванні, профілактичній і розвивальній роботі. Запропонована емпірична модель та виявлені предиктори можуть

служувати основою для створення програм підтримки, спрямованих на розвиток самооцінки, емоційної стабільності та соціальної активності.

**Структура роботи:** дипломна робота складається із вступу трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел. Обсяг основного тексту роботи складає 75 сторінок, містить 11 таблиць та 3 рисунки. Список літератури нараховує 72 джерела, серед яких 26 – це публікації іноземними мовами.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Категорія благополуччя в психології особистості

У сучасній психології особистості поняття благополуччя посідає особливе місце, але саме категорія соціального благополуччя видається однією з найбільш змістовно насичених, оскільки безпосередньо пов'язана з тим, як людина переживає власні стосунки зі світом людей, спільнотою, соціальними інститутами. У науковій літературі існує велика кількість визначень благополуччя, суб'єктивного та психологічного благополуччя (Л.В. Куліков, Ю.М. Александрович, І.С. Горбаль, К. Муздибаєв, В.О. Орлов, С.Р. Гіляревський та ін.), однак загальною для них є ідея про те, що йдеться про інтегральний показник міри реалізованості потенціалу особистості, її здатності жити у згоді із собою й оточенням, переживати життя як таке, що має сенс, цінність і внутрішню узгодженість [24]. Якщо перенести ці підходи в площину соціального виміру, соціальне благополуччя можна розглядати як міру спрямованості людини на побудову змістовних, емоційно насичених і ціннісно значущих взаємин із соціальним світом та міру реалізованості цієї спрямованості, що проявляється у переживанні прийняття, підтримки, захищеності, приналежності до значущих груп і спільнот.

Попри велику кількість праць, присвячених благополуччю, й досі бракує цілісного теоретичного опису того, як саме взаємопов'язані різні складові соціального благополуччя та які психологічні чинники виступають його основними детермінантами. У підході К.О. Абульханової-Славської, який традиційно відносять до проблематики суб'єктивного благополуччя, легко побачити продуктивні ідеї і для розуміння соціального виміру. Дослідниця описувала благополуччя як своєрідне «співвідношення особистості з життям», тобто як спосіб включеності людини у світ подій, стосунків і діяльності [24].

Чим різноплановішим і змістовнішим є життя суб'єкта, чим більш визначеною є його позиція, тим складнішою стає внутрішня композиція благополуччя, тим глибшими й багатшими є його зв'язки з іншими людьми. У площині соціального благополуччя це означає, що йдеться не про привілей «обраних» або «успішних», а про різні рівні та форми організації взаємодії зі світом: соціальне благополуччя може набувати різних конфігурацій залежно від того, наскільки людина здатна бути суб'єктом власних стосунків, відстоювати свою позицію та водночас зберігати відкритість до іншого.

У цьому ж ключі О.Є. Бочарова описує благополуччя як узагальнену, відносно стійку характеристику, яка має особливу особистісну значущість і значною мірою зумовлена тим, як людина ставиться до себе, до світу загалом і до окремих сфер свого життя [24]. Зовнішні умови, підкреслює дослідниця, ніколи не діють безпосередньо: вони «заломлюються» через суб'єктивне сприйняття, інтерпретацію, систему відносин. Те саме стосується й соціального благополуччя: об'єктивні параметри соціальної ситуації (статус, мережа контактів, умови проживання, професійне середовище) не гарантують ані відчуття підтримки, ані досвіду прийняття, якщо вони не набувають особистісного сенсу. Стосунки, у яких людина перебуває з об'єктивною реальністю, визначають і рівень її активності, і внутрішні стани, і глобальну задоволеність життям. Оцінюючи власне соціальне благополуччя, людина спирається насамперед на смислове наповнення різних сфер життя, на те, наскільки вона відчуває себе потрібною, корисною, прийнятою.

У цьому контексті позиція Ю.М. Олександрова, який наголошує на важливості власної життєвої позиції та здатності керувати середовищем як ключових показників психологічного благополуччя [24], може бути переінтерпретована з урахуванням соціальної компоненти. Для людини, що опинилася у складних життєвих обставинах, особливо в умовах соціальної турбулентності, воєнних дій чи вимушеного переселення, соціальне благополуччя напряму пов'язане з тим, чи зберігає вона суб'єктність у взаєминах, чи має відчуття впливу хоча б на частину свого соціального

оточення. У цьому випадку, на наш погляд, недоцільно жорстко розводити «психологічне» й «суб'єктивне» благополуччя: у вимірі соціального благополуччя йдеться про інтегральний конструкт, який поєднує емоційні, когнітивні та соціально-поведінкові компоненти.

Зорієнтований на суб'єкта підхід Р.М. Шаміонова дає можливість окреслити соціальне благополуччя як ставлення людини до власного життя, до себе і до значущих процесів через призму засвоєних нею норм і уявлень про соціальний і внутрішній світ [24]. Дослідник показує, що розгорнута суб'єктна позиція сприяє формуванню благополуччя, тоді як її обмеження призводить до зниження відчуття задоволеності життям і стосунками. У термінах соціального благополуччя це означає, що людина, яка може брати участь у визначенні власних соціальних траєкторій, має можливість вибору, ініціює взаємодію, істотно частіше відчуває соціальну опору, ніж та, що залишається в ролі «об'єкта» зовнішніх обставин.

Варто звернути увагу й на підхід Н.К. Бахаревої, яка пов'язує благополуччя із толерантністю, довірою до себе та базовим відчуттям безпеки [23]. Ці компоненти є принципово важливими саме в контексті соціального благополуччя: людина, яка не боїться входити у нові контакти, здатна витримувати відмінність інших, вільно обирає цілі й способи взаємодії, істотно розширює спектр можливостей для налагодження значущих зв'язків. Довіра до світу і до людей, готовність до діалогу стають не тільки наслідком, а й умовою соціального благополуччя.

Окремі автори пропонують моделі, які легко перенести в площину соціального виміру. А.В. Вороніна трактує благополуччя як якість людини, що формується в процесі життєдіяльності, пов'язана зі збереженням психофізіологічних функцій і переживанням змістовної, ціннісно наповненої життєвої реальності [23]. Якщо акцент перенести на соціальний вимір, то соціальне благополуччя можна описати як відчуття наповненості й цінності саме соціальних зв'язків, взаємодії з іншими, залучення до спільної діяльності, що дозволяє реалізувати особистісні й суспільно орієнтовані цілі. У П.П.

Фесенка благополуччя постає як переживання задоволеності життям, у якому одночасно присутні актуальні й потенційні аспекти існування, а також як показник спрямованості на позитивне функціонування й міри реалізованості цієї спрямованості [23]. Для соціального благополуччя це означає, що важливим є не лише теперішній стан міжособистісних взаємин, а й те, наскільки людина бачить можливість їх розширення, поглиблення, переосмислення. С.В. Карсканова, говорячи про благополуччя як стан, вільний від відчуття стресу й глибокого особистісного чи професійного неблагополуччя, фактично підкреслює ресурсну функцію цього феномену: соціальне благополуччя стає результатом успішної професійної й особистісної реалізації, гармонійних стосунків, відчуття змістовної присутності в житті інших.

Близькою до нашої проблематики є позиція І.С. Горбаль, яка розглядає благополуччя як динамічну когнітивно-емоційну оцінку якості життя, що ґрунтується на поєднанні об'єктивних умов і внутрішніх характеристик людини [24]. Якщо акцентувати соціальний аспект, йдеться про те, як особистість оцінює власне становище серед інших, які можливості взаємодії вона бачить, наскільки відчуває відповідність між власними потребами у приналежності, підтримці, визнанні та реальними соціальними умовами. Ми поділяємо підхід І.С. Горбаль, але вважаємо за доцільне посилити в ньому роль соціально-психологічної адаптації й мотиваційних чинників: здатність пристосовуватися до змін, витримувати напруження соціальних трансформацій, зберігаючи при цьому ядро цінностей і смислів, є критично важливою для формування соціального благополуччя.

Гедоністичні та евдемоністичні підходи, які традиційно використовують для інтерпретації суб'єктивного благополуччя (А.С. Waterman, Е.Л. Deci, Р.М. Ryan, Б.С. Братусь та ін.), також можуть бути застосовані до аналізу соціального виміру [51]. У гедоністичній логіці соціальне благополуччя пов'язують із перевагою позитивних переживань у стосунках, відсутністю тривалих конфліктів, відчуттям підтримки та прийняття. У евдемоністичній —

наголос робиться на реалізації власної індивідуальності через включення в соціально значущу діяльність, служіння іншим, участь у спільних проєктах. Успішна соціальна адаптація, здатність знаходити своє місце в мережі взаємин, приймати запити соціального оточення, не втрачаючи себе, стає, за цими авторами, важливою умовою й наслідком благополуччя.

У працях С.Д. Ryff, С.Л. Keyes [58;65] благополуччя концептуалізується як багатофакторний конструкт, у структурі якого важливе місце посідають самоприйняття, особистісне зростання, автономія, здатність управляти повсякденним життям, відчуття цілі й позитивні стосунки з іншими. Якщо акцентувати соціальний аспект, соціальне благополуччя в цій моделі постає передусім через якість взаємин, здатність підтримувати довірливі, глибокі, взаємні стосунки, витримувати близькість і відмінність, зберігати себе в мережі зв'язків. Самоприйняття, автономія, компетентність та цілеспрямованість тут виступають необхідними внутрішніми умовами, які дозволяють людині будувати конструктивні соціальні зв'язки.

Інші автори, зокрема В.О. Хащенко, наголошують, що благополуччя є інтегральним показником, який відображає ціннісне ставлення до різних сфер життя та рівень адаптації до них/ Для соціального виміру це означає, що соціальне благополуччя виявляється у здатності поєднувати різні ролі й контексти — сімейний, професійний, громадський, підтримуючи відносну узгодженість і внутрішню цілісність. В.А. Петровський, застосовуючи метаімплікативну модель мотивації вибору, пов'язує благополуччя з тим, як людина розгортає свою активність у взаємодії із середовищем, які вибори робить, як співвідносить власні запити, уявлення про себе й можливості, що відкриває ситуація. У площині соціального благополуччя його підхід дає підстави говорити про те, що відчуття «я у порядку» у соціальному світі виникає там, де людині вдається поєднати свої прагнення до прийняття, визнання, автономії з реальними соціальними умовами, не руйнуючи власної цілісності[24].

Погляди Л.К. Велитченко, В.Е. Чудновського дозволяють побачити соціальне благополуччя як категорію суб'єктності, у якій поєднуються сприйняття, оцінка, переживання та активність. Внутрішній світ особистості, що формується на основі об'єктивних зв'язків, у поведінці та діяльності об'єктивується як досвід благополуччя чи неблагополуччя: задоволеність або незадоволеність стосунками, належністю до групи, своєю соціальною роллю часто стають поштовхом до змін, пошуку нових форм взаємодії, перегляду власних життєвих стратегій. Соціальне благополуччя в цьому контексті не є пасивним «фоном», а виступає чинником, що спонукає людину або зміцнювати наявні зв'язки, або намагатися змінити їх, або будувати нові[54].

Зарубіжні концепції, починаючи від моделей М. Jagoda і завершуючи підходами Е. Diener, показують, що благополуччя має складну структуру, у якій соціальний компонент є невід'ємним: самоприйняття, інтегрованість, точність сприйняття реальності, компетентність у соціальному довіллі, здатність до адаптації й ефективного вирішення проблем у стосунках з іншими. Ці характеристики, перенесені в площину соціального благополуччя, дозволяють говорити про нього як про комплексну якість, що включає як переживання власної цінності й значущості для інших, так і реальну здатність підтримувати стосунки, адаптуватися до змін, інтегруватися в нові спільноти[56].

У дослідженнях міграції переконливо показано, що руйнування звичних соціальних зв'язків, розрив із соціальним оточенням суттєво знижує відчуття благополуччя, підвищує ризик самотності, внутрішнього дискомфорту. Водночас активна позиція, готовність до налагодження нових контактів, участь у житті приймаючої спільноти сприяють відновленню відчуття соціальної включеності. Для нашої теми це особливо важливо, адже йдеться про те, що соціальне благополуччя не є раз і назавжди заданим станом, а формується й перебудовується в умовах змін, криз, вимушеної мобільності.

Онтогенетичні дослідження демонструють, що переживання благополуччя, у тому числі соціального, змінюється залежно від віку й життєвих завдань. Для підлітків, наприклад, вирішальним стає сприйняття

ставлення батьків і однолітків: навіть за наявності суперечливих або травматичних елементів виховання діти прагнуть зберігати відчуття прийняття, використовуючи психологічні захисти. У дорослому віці, як показує Я.М. Бутерко, важливим ресурсом стає освітній і професійний простір, який дозволяє людині рефлексувати власне становище, творити себе в різних ситуаціях, набувати досвіду суб'єктної участі — усе це безпосередньо пов'язане з соціальним благополуччям.

Узагальнюючи наведені підходи, можна стверджувати, що соціальне благополуччя — багатовимірне, внутрішньо неоднорідне утворення, яке поєднує когнітивні оцінки, емоційні переживання, поведінкові стратегії та систему стосунків. Воно пов'язане з тим, наскільки актуальні соціальні потреби людини (у прийнятті, підтримці, приналежності, визнанні, спільній діяльності) узгоджуються з її уявленнями про можливості їх задоволення, а також із реальною доступністю соціальних ресурсів. Накопичений у психології досвід дослідження суб'єктивного й психологічного благополуччя створює міцну основу для подальшого вивчення саме соціального благополуччя особистості, однак потребує розвитку в напрямі аналізу конкретних груп і професій, умов кризових трансформацій та особливостей соціальної адаптації. Саме в цьому контексті постає завдання дослідження соціального благополуччя у тих категорій, які професійно працюють з людьми, — зокрема, у майбутніх психологів, для яких власний досвід соціальної включеності, підтримки та самореалізації виступає не лише особистісним ресурсом, а й важливою умовою професійної ефективності.

## **1.2. Поняття соціального благополуччя в сучасній психологічній науці**

Проблематика соціального благополуччя посідає все більш значуще місце у сучасній психологічній науці, що зумовлено глибинними соціальними трансформаціями, характерними для XXI століття. Глобалізація, цифровізація соціальних процесів, посилення мобільності, зміна форматів взаємодії між

людьми, воєнні конфлікти та зростання соціальної напруги актуалізують потребу в дослідженні тих психологічних чинників, які забезпечують відчуття людиною власної включеності, захищеності й повноцінного функціонування у соціальному середовищі. У цьому контексті поняття соціального благополуччя стає ключовим для розуміння якості життя особистості та її адаптаційних можливостей.

Витоки наукового інтересу до феномену соціального благополуччя пов'язані з розвитком соціальної психології та психології здоров'я. Вже в роботах Е. Дюркгайма простежувалася ідея про значення соціальної інтегрованості та згуртованості для психічного стану та життєстійкості людини. Подальший розвиток концепції соціального благополуччя відбувався у межах досліджень суб'єктивного благополуччя, де науковці підкреслювали важливість міжособистісних відносин як передумови позитивного функціонування особистості [46].

Суттєвий науковий прорив у розробці категорії соціального благополуччя здійснив К. Кіз, який у 1998–2005 рр. обґрунтував концепцію соціального благополуччя як окремого виміру позитивного функціонування особистості у соціумі. У праці “Social Well-Being” автор запропонував багатовимірну структуру цього феномену, яка включає п'ять компонентів: соціальну інтеграцію, соціальну актуалізацію, соціальну прийнятність, соціальну когерентність та соціальну участь. На думку К. Кіза, соціальне благополуччя відображає не лише факт наявності соціальних зв'язків, а й якість взаємодії, ступінь осмисленості соціального середовища та здатність індивіда вбачати себе конструктивним його учасником [58].

Подальші дослідження в галузі позитивної психології підкреслили інтегральний характер соціального благополуччя, яке поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти соціального функціонування [68]. К. Ріфф у своїй моделі психологічного благополуччя виділила такі критерії позитивного функціонування, як автономія, самоприйняття, цілеспрямованість, управління середовищем, особистісний ріст та позитивні взаємини з іншими. Хоча чинник

міжособистісних стосунків у Ріфф представлений як один із компонентів загального благополуччя, подальші дослідження показали, що саме соціальний вимір є ключовим у підтриманні психічного здоров'я, особливо у кризових умовах [65; 70].

У сучасній психології соціальне благополуччя визначають як інтегральний стан, що характеризує ступінь задоволеності людини власними соціальними взаєминами, відчуття соціальної підтримки, можливість виконувати значущі соціальні ролі та успішно адаптуватися до соціального контексту. Важливо, що соціальне благополуччя не зводиться до об'єктивних умов життя (матеріального забезпечення, статусних позицій), а відображає, передусім, суб'єктивне сприйняття людиною своєї участі в соціумі.

Поняття соціального благополуччя тісно пов'язане з феноменами соціальної підтримки, соціального капіталу та соціальної довіри. Р. Патнем у концепції соціального капіталу підкреслював, що широта та якість соціальних зв'язків є однією з ключових умов соціального та індивідуального розвитку. Соціальна довіра, за даними С. Дела Порте та Р. Інглгарта, виступає базовим чинником суб'єктивного благополуччя, корелює з психологічною стійкістю та знижує рівень соціального стресу[71]/

В українському науковому дискурсі проблема соціального благополуччя активно вивчається у контексті соціальної психології, психології стресу, адаптації та якості життя. У роботах О. Корж, І. Клименко, Т. Титаренко наголошується на важливості внутрішніх психологічних ресурсів особистості, зокрема життєстійкості, соціальної довіри, оптимізму, які визначають здатність людини зберігати соціальне благополуччя в умовах нестабільності. Українські дослідження останніх років демонструють, що війна та пов'язані з нею соціальні втрати значно вплинули на структуру соціального благополуччя українців, підвищивши роль таких компонентів, як соціальна підтримка, відчуття приналежності до спільноти, значущість соціальної ідентичності (О.Кононенко та ін., 2024; В. Климчук, 2023).

Важливою тенденцією сучасних досліджень є також вивчення цифрового соціального благополуччя, що відображає здатність особистості підтримувати якісні соціальні зв'язки у цифровому середовищі, уникати соціальної ізоляції та деструктивних форм онлайн-взаємодії. У цьому напрямі працюють Н. Бойл (Boyle, 2020), Л. Штернберг, які підкреслюють, що цифрові комунікації не лише розширюють соціальні можливості особистості, але й створюють нові ризики — залежність від соціальних мереж, соціальне порівняння, інформаційне перенавантаження, кіберстрес[69].

У широкому значенні соціальне благополуччя можна розглядати як узгодження індивідуального та соціального, як стан, за якого людина здатна задовольняти свої потреби у соціальних контактах, взаємній підтримці, соціальній ідентичності та активному соціальному функціонуванні. На думку М. Аргайла, соціальні взаємини є одним із найвагоміших чинників життєвої задоволеності: позитивні стосунки підвищують рівень суб'єктивного благополуччя, сприяють емоційній стабільності та забезпечують ресурс для подолання стресу[46].

Розвиток поняття соціального благополуччя тісно пов'язаний із загальною еволюцією категорії “благополуччя” у психології. Якщо перші підходи були зосереджені переважно на емоційному компоненті (гедоністична традиція), то сучасні дослідження значною мірою орієнтовані на евдемонічну парадигму, де акцент робиться на розвитку, самоактуалізації, смислах, соціальних ролях та взаєминах. Саме в цій традиції соціальне благополуччя розглядається як складна система взаємодії особистості з соціальним середовищем, де ключовими є активність, взаємність і здатність особистості відчувати себе значущою частиною спільноти.

У концепції К. Кіза соціальне благополуччя інтегрує когнітивні оцінки соціального світу та емоційне ставлення до нього. Людина з високим рівнем соціального благополуччя не лише має позитивні взаємини, але й сприймає соціальне середовище як осмислене, зрозуміле, підтримувальне. Це принципово відрізняє соціальне благополуччя від простого “наявності

контактів”, оскільки саме якість соціального досвіду визначає позитивне соціальне функціонування[58].

Ключові компоненти соціального благополуччя за К. Кізом

- соціальна інтеграція (відчуття приналежності до суспільства, групи, спільноти; важливість соціальної ідентичності).
- соціальна когерентність (сприйняття соціального світу як зрозумілого, логічного, передбачуваного).
- соціальна актуалізація (переконавання, що суспільство має потенціал для розвитку, а люди здатні на конструктивні зміни).
- соціальна прийнятність (позитивне ставлення до людей, віра в їх доброзичливість).
- соціальний внесок (суб’єктивне відчуття цінності власної соціальної активності).

Ця модель стала базою для сотень досліджень у різних країнах, де було підтверджено її валідність. У рамках міжнародної програми MIDUS соціальне благополуччя визнано одним із ключових показників психологічного здоров’я дорослого населення[13].

Сучасна психологічна наука дедалі частіше розглядає соціальне благополуччя як структурний компонент психічного здоров’я. К. Кіз і К. Ріфф у низці робіт продемонстрували, що соціальне благополуччя: передбачає нижчий рівень депресивних симптомів; пов’язане із позитивним афектом; має прогностичне значення для психосоматичного здоров’я; посилює життєстійкість в умовах стресу[58].

Лонгітюдні дослідження К. Keyes свідчать, що дефіцит соціального благополуччя є предиктором зростання ризиків психічних розладів і соціальної ізоляції, тоді як високий його рівень забезпечує стійкість у кризових ситуаціях.

Інший напрям сучасних досліджень пов’язаний із функціональним розумінням соціального благополуччя. Воно розглядається як здатність людини: підтримувати стабільні, конструктивні взаємини; виконувати

соціальні ролі; взаємодіяти в різних соціальних контекстах; отримувати та надавати підтримку; зберігати ефективну комунікацію.

У роботах У. Скіннера, К. Лутген-Сандвік доведено, що соціальне благополуччя пов'язане з поведінковими аспектами взаємодії та міжособистісною компетентністю. Дослідники наголошують, що соціально благополучна людина має вищий рівень емпатії, толерантності до фрустрації, здатність будувати кооперативні відносини.

Одним із центральних чинників соціального благополуччя, підтверджених численними дослідженнями, є соціальна підтримка. Позитивні соціальні зв'язки зменшують стрес, покращують суб'єктивне благополуччя та сприяють адаптації до складних життєвих обставин. Соціальна підтримка діє як буфер у стресових ситуаціях підсилюючи відчуття захищеності та соціальної включеності.

В останні роки українські дослідники активно вивчають соціальне благополуччя в умовах війни, внутрішньої міграції та стресових соціальних змін. Дослідження засвідчують: значне зростання ролі соціальної підтримки; посилення значення соціальної ідентичності як захисного чинника; зміну структури соціального благополуччя під впливом травматичного досвіду населення; залежність соціального благополуччя від життєстійкості, оптимізму та особистісних рис.

Під час повномасштабної війни соціальне благополуччя стало одним із ключових індикаторів соціальної інтеграції та психологічної адаптації населення.

Важливо підкреслити, що багато дослідників наголошують: визначальним чинником соціального благополуччя є не об'єктивні умови, а те, як людина інтерпретує ці умови.

Соціальне благополуччя включає: оцінку соціальних процесів («чи вважаю я соціальний світ справедливим?»); оцінку себе в соціумі («чи є я повноправним учасником суспільства?»); ступінь соціальної довіри; очікування щодо соціального майбутнього.

Саме такі когнітивні інтерпретації визначають, як людина функціонує в соціальному середовищі, та чи відчуває вона себе соціально включеною.

Поняття соціального благополуччя набуло значної наукової ваги в сучасній психології у зв'язку зі зростанням інтересу до механізмів позитивного функціонування особистості в умовах складних соціальних трансформацій. Упродовж останніх десятиліть психологічна наука суттєво розширила уявлення про те, як соціальні взаємодії, характер включеності до спільноти та суб'єктивне сприйняття соціального середовища впливають на психічне здоров'я та якість життя людини. Соціальне благополуччя розглядається як інтегральний показник гармонії між особистістю та соціальним оточенням, що відображає ступінь задоволеності соціальними відносинами, відчуття соціальної підтримки та можливість повноцінної участі в житті спільноти. Витоки наукового осмислення цього феномену сягають робіт Е. Дюркгайма, який у дослідженні "Le Suicide" (1897) вперше звернув увагу на значення соціальної інтеграції та згуртованості як детермінант психічного стану індивіда. У цій класичній праці соціальні зв'язки розглядаються як чинник, що формує відчуття належності, знижує рівень аномії та сприяє психологічній стабільності. Подальший розвиток уявлень про благополуччя особистості пов'язаний із становленням досліджень суб'єктивного благополуччя. У роботах Е. Дінера, М. Аргайла та інших представників позитивної психології підкреслювалася важливість міжособистісних стосунків для емоційного стану людини. Проте соціальне благополуччя почало розглядатися як окремий, самостійний феномен лише з кінця ХХ століття, коли увага дослідників змістилася від індивідуального до соціального виміру благополуччя[46].

Вирішальним кроком у концептуальних розробках став підхід К. Кіза, який обґрунтував соціальне благополуччя як незалежну складову позитивного психологічного функціонування. У своїх працях К.Кіз показав, що благополуччя особистості неможливо пояснити виключно через внутрішні психологічні характеристики, оскільки ставлення до соціального світу, включеність у соціальні процеси, відчуття соціальної значущості і підтримки

є не менш важливими для збереження психічного здоров'я. К. Кіз визначив соціальне благополуччя як сукупність когнітивних і емоційних оцінок соціального середовища: наскільки людина відчуває себе частиною суспільства, чи сприймає соціальні процеси зрозумілими та передбачуваними, чи вважає соціальні взаємини позитивними і взаємопідтримувальними, чи відчуває свій внесок у суспільний розвиток. Згідно з цим підходом соціальне благополуччя охоплює соціальну інтеграцію, когерентність, соціальну актуалізацію, прийнятність і внесок, що разом формує цілісну структуру соціального функціонування людини.

Модель К. Кіза отримала широке емпіричне підтвердження у різних країнах, зокрема в рамках масштабних міжнародних досліджень MIDUS, де було показано, що соціальне благополуччя є вагомим предиктором психологічного здоров'я дорослого населення. Дослідження засвідчили, що високий рівень соціального благополуччя пов'язаний зі зниженим ризиком депресивних розладів, вищою життєстійкістю, загальним позитивним емоційним тоном і кращою адаптацією до стресових умов. Водночас дефіцит соціального благополуччя, як свідчать лонгітюдні дані, асоціюється зі зменшенням рівня психологічного здоров'я, підвищенням соціального стресу та зростанням відчуття соціальної ізоляції[58].

Науковий інтерес до соціального благополуччя значною мірою зумовлений усвідомленням багатовимірності соціального досвіду. Соціальне благополуччя не може бути зведене до кількості соціальних контактів або до простого задоволення спілкуванням. Воно включає складну систему суб'єктивних інтерпретацій соціального світу, що стосуються справедливості соціальних процесів, можливостей соціального розвитку, соціальної довіри, а також власної здатності людини брати участь у житті спільноти та впливати на соціальне середовище. Значний внесок у розуміння цієї проблематики зробили Р. Патнем, Ф. Фукуяма, С. Інглгарт, які досліджували соціальний капітал та соціальну довіру, підкреслюючи, що ступінь взаємної довіри й ефективність соціальної взаємодії визначають не лише якість соціальних інститутів, але й

рівень благополуччя окремої особистості. Дослідження Ф.Фукуями доводять, що соціальна довіра сприяє зниженню рівня конфліктності, підвищує якість комунікації й забезпечує умови для формування стійкого відчуття соціальної опори[61].

Важливе значення для формування соціального благополуччя має соціальна підтримка, що її тривалий час вивчали у контексті психології стресу та адаптації. У класичній роботі С. Коена й Т. Вілса була сформульована гіпотеза буферного ефекту, згідно з якою соціальна підтримка амортизує вплив стресових чинників, забезпечуючи особистості емоційні та інструментальні ресурси для подолання труднощів. Подальші дослідження Б. Учіно підтвердили, що саме сприйнята підтримка, а не кількість реально доступних ресурсів, має найбільш вагомий вплив на психічне і соціальне благополуччя особистості. Усвідомлене відчуття підтримки пов'язане з більш високою залученістю у соціальну взаємодію, гнучкістю поведінкових стратегій і здатністю будувати стабільні взаємини[49].

Українські дослідження останніх років значно поглибили розуміння соціального благополуччя в умовах соціальних криз. Зокрема, праці Т. Титаренко, І. Клименко, О. Коржі засвідчують, що соціальне благополуччя в українських реаліях значною мірою залежить від життєстійкості, суб'єктивного почуття соціальної включеності, оптимізму та здатності людини зберігати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності. Дослідження воєнного періоду (Кононенко О.І. та ін., 2024) показують, що на тлі травматичних подій зростає роль соціальної ідентичності, відчуття спільнотності й солідарності, що істотно впливає на соціальне благополуччя широких груп населення. У цих умовах соціальне благополуччя стає одним із ключових ресурсів виживання, адаптації й підтримання психічного здоров'я.

Таким чином, у сучасному психологічному дискурсі соціальне благополуччя постає не як статична характеристика, а як динамічний стан, що відображає якість взаємодії особистості із соціальним середовищем, глибину її включеності в соціальні процеси та здатність сприймати соціальний світ як

зрозумілий, справедливий і потенційно підтримувальний. Воно інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові складові соціального досвіду та визначає можливості особистості для ефективної соціальної адаптації та реалізації в суспільстві.

Сучасні уявлення про соціальне благополуччя формуються на перетині кількох напрямів психологічних досліджень: соціальної психології, психології здоров'я, позитивної психології, теорій соціального капіталу та досліджень суб'єктивного благополуччя. Водночас соціальне благополуччя поступово утверджується як самостійна концептуальна категорія, що описує не лише стан людини у соціумі, а й ті психологічні механізми, які забезпечують її ефективне функціонування, стійкість та здатність підтримувати соціальні взаємини в умовах мінливого соціального середовища. Однією з провідних характеристик соціального благополуччя є соціальна інтегрованість, що передбачає рівень залученості особистості у соціальні структури, групи та мережі взаємної підтримки. Дослідження С. Баума та П. Вайса показують, що навіть мінімальне відчуття приналежності до групи істотно знижує рівень соціального стресу, посилює відчуття значущості та сприяє формуванню позитивної самооцінки. Відчуття соціальної ізоляції, навпаки, пов'язане з підвищеним рівнем психологічних порушень, тривожністю, депресивною симптоматикою та зниженням життєвої активності.

У цьому контексті соціальне благополуччя не може бути зведене до кількості контактів або до простого перебування серед людей. Значно важливішим виявляється якісний вимір соціальних взаємодій, що включає ступінь емоційної взаємності, довіри, справедливості, можливість висловлювати власні думки та отримувати зворотний зв'язок. Дослідження Г.Хеллівелла та Р. Патнема переконливо свідчать, що суб'єктивне відчуття підтримувальних соціальних зв'язків є одним з найсильніших предикторів загального благополуччя у різних культурах. Це дозволяє зробити висновок, що соціальне благополуччя має не лише індивідуальний, а й культурно-соціальний вимір, оскільки якість соціальної взаємодії залежить як від

індивідуальних особливостей, так і від загального стану соціального середовища[61].

У позитивній психології соціальне благополуччя нерідко розглядається у взаємозв'язку з евдемонічним благополуччям. М. Селігман, аналізуючи складові моделі PERMA, підкреслював, що позитивні взаємини є незамінним елементом людського функціонування та необхідною умовою для досягнення стану *flourishing*. Таким чином, соціальне благополуччя не є додатковим аспектом психологічного здоров'я, а входить до його ядра. Аналогічні висновки демонструють дослідження К. Ріфф, у яких позитивні взаємини з іншими визначено однією з ключових складових психологічного благополуччя. На думку К. Ріфф, здатність будувати теплі, взаємопідтримувальні зв'язки є критичною для збереження психологічної цілісності та адаптивності особистості. У цьому сенсі соціальне благополуччя відображає здатність до соціальної взаємодії, що підтримує розвиток і функціонування особистості.

Важливо також наголосити на взаємозв'язку соціального благополуччя із соціальною довірою, яка постає важливим чинником психологічної стабільності. Inglehart & Welzel аналізуючи дані міжнародних досліджень World Values Survey, зробили висновок, що довіра є не лише соціальним інститутом, але й психологічним ресурсом, що підтримує здатність особистості орієнтуватися у соціальному світі, знижує сприйняття загроз та формує позитивне ставлення до соціального оточення. У суспільствах з високим рівнем соціальної довіри громадяни демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя, кращу соціальну адаптацію та активнішу громадянську позицію[71].

Окремим напрямом досліджень є вивчення соціального благополуччя в умовах інтенсивних соціальних змін. Дослідження А. Антоновського, автора концепції "відчуття когерентності", показують, що здатність сприймати світ як зрозумілий, контрольований і наповнений сенсом є ключовою передумовою ефективної адаптації. У зв'язку з цим соціальне благополуччя тісно пов'язане

із тим, як особистість інтерпретує соціальні події, наскільки вона відчуває себе здатною впливати на соціальні обставини та взаємодіяти зі світом. Якщо соціальне середовище сприймається як хаотичне або небезпечне, формування соціального благополуччя стає значно ускладненим.

Цінним є міждисциплінарний підхід, у межах якого соціальне благополуччя розглядається через призму теорій соціального капіталу. Роберт Патнем і П'єр Бурдьє наголошували, що соціальний капітал включає мережі взаємної підтримки, норми довіри та взаємної відповідальності, що сприяють кооперації між людьми. Високий рівень соціального капіталу формує позитивні умови для розвитку соціального благополуччя, створюючи середовище, у якому особистість отримує соціальну опору, підтримку й можливість брати участь у соціальних процесах на рівних підставах. Натомість дефіцит соціального капіталу сприяє виникненню соціальної ізоляції, фрагментації суспільства та відчуженості, які негативно позначаються на соціальному та психологічному благополуччі.

В останні роки все більшої уваги набуває феномен цифрового або віртуального соціального благополуччя, що зумовлено радикальними змінами у сфері соціальної комунікації. Перехід значної частини соціальних взаємодій у цифровий формат створює як нові можливості, так і ризики. Дослідження Л. Штернберг, М. Бойл та інших сучасних авторів показують, що цифрові платформи можуть зміцнювати соціальні зв'язки, підтримувати міжособистісні контакти та сприяти формуванню нового типу соціальної залученості. Водночас надмірне використання соціальних мереж може поглиблювати соціальні порівняння, спричиняти почуття незадоволеності, викликати інформаційне перевантаження й формувати феномен "цифрової самотності". У цьому контексті соціальне благополуччя в умовах цифрового середовища потребує окремого теоретичного осмислення, оскільки якість соціальних зв'язків у віртуальному просторі може істотно впливати на внутрішній стан особистості[48].

В українському науковому полі дослідження соціального благополуччя набули особливої актуальності після 2014 року і суттєво поглибилися після 2022 року у зв'язку з масштабними соціальними потрясіннями. Українські автори, такі як Т. Титаренко, І. Клименко, О. Корж, О. Кононенко та ін., підкреслюють, що соціальне благополуччя в умовах війни та високої соціальної напруги стає критичним ресурсом виживання та адаптації. Дослідження показують, що чинниками соціального благополуччя стають соціальна підтримка, відчуття солідарності, соціальна довіра та життєстійкість. Соціальні зв'язки виконують стабілізуючу функцію, сприяють подоланню травматичного досвіду та знижують ризики психологічного виснаження. У сучасних українських реаліях соціальне благополуччя розглядається як адаптивний механізм, що допомагає зберігати внутрішню рівновагу, соціальну активність та відчуття сенсу в умовах невизначеності.

Загалом соціальне благополуччя в сучасній психологічній науці постає як багатовимірний феномен, що охоплює не лише соціальні ресурси та мережі підтримки, а й складні когнітивно-емоційні інтерпретації соціального світу. Воно формується на перетині соціального досвіду, особистісних особливостей, культурних норм і макросоціальних умов. У цьому сенсі соціальне благополуччя можна розглядати як своєрідний показник гармонійної взаємодії між людиною та суспільством, що визначає якість її соціального життя, здатність протистояти труднощам та зберігати внутрішню цілісність.

### **1.3. Структура та чинники соціального благополуччя**

У сучасній психологічній науці структура соціального благополуччя розглядається як багатовимірна система взаємопов'язаних компонентів, що відображають різні рівні соціальної включеності, якості взаємодії та суб'єктивного переживання власного місця у соціумі. Соціальне благополуччя не є однорідним або одномірним явищем; воно поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які разом забезпечують здатність особистості

гармонійно функціонувати в соціальному середовищі, підтримувати стійкі зв'язки і переживати соціальний світ як підтримувальний та осмислений. Однією з найбільш впливових моделей структури соціального благополуччя є модель К. Кіза, у межах якої соціальне благополуччя складається з п'яти взаємопов'язаних компонентів. Проте сучасна наука виходить далеко за рамки цієї структури, пропонуючи ширші системні пояснення, що охоплюють як внутрішні психологічні характеристики особистості, так і зовнішні соціальні фактори[58].

У структурному розумінні соціального благополуччя важливою є когнітивна складова, яка включає уявлення людини про те, наскільки соціальний світ є зрозумілим, логічним та передбачуваним. Відповідно до концепції соціальної когерентності К. Кіза, людина з високим рівнем соціального благополуччя схильна сприймати соціальні процеси як упорядковані та керовані, що знижує відчуття хаосу та невизначеності. Це узгоджується з теорією відчуття когерентності А. Антонаського, у якій підкреслюється роль когнітивного упорядкування світу для збереження психологічного здоров'я. Таким чином, когнітивна складова структури соціального благополуччя включає здатність пояснювати соціальні події, розуміти закономірності функціонування соціуму та прогнозувати поведінку соціального середовища[58].

Тісно пов'язаним з когнітивним є емоційний компонент, що відображає емоційне переживання соціальних взаємин. Дослідження у галузі соціальних емоцій та емоційної регуляції демонструють, що соціальне благополуччя формується через емоції довіри, приналежності, тепла, прийняття та вдячності. Наявність емоційно позитивних взаємин знижує рівень соціальної тривожності, сприяє відчуттю соціальної безпеки та формує підґрунтя для стійкої соціальної самооцінки. У роботах Е. Дінера та М. Аргайла підкреслюється, що емоційний досвід взаємодії з іншими є одним із найсильніших джерел суб'єктивного благополуччя, а емоційна задоволеність взаєминами часто є важливішою, ніж їхня кількість[46].

Поведінкова складова структури соціального благополуччя охоплює соціальну активність, участь у спільнотній діяльності, здатність підтримувати взаємодію та виконувати соціальні ролі. Люди з високим рівнем соціального благополуччя характеризуються більшою участю у суспільному житті, конструктивним стилем соціальної поведінки та ширшими соціальними мережами. Базуючись на дослідженнях соціального капіталу, можна стверджувати, що соціально активні люди краще інтегровані у соціальні структури, мають вищий рівень соціальної довіри та отримують більше соціальної підтримки, що водночас підсилює соціальне благополуччя.

Важливим структурним елементом є соціальна інтеграція, яка включає ступінь включеності у значущі соціальні групи та відчуття приналежності. Соціальна інтеграція формує основу для сприйняття соціального світу як осмисленого і значущого, забезпечує емоційний комфорт і підтримує соціальну ідентичність. У межах теорії соціальної ідентичності Г. Таджфела та Дж. Тернера підкреслюється, що належність до групи не лише формує відчуття підтримки, але й визначає важливі параметри соціальної поведінки, включаючи рівень кооперації, толерантності та взаємної відповідальності. Отже, соціальна інтеграція є ключовим показником успішності соціальної адаптації та стабільності соціального функціонування особистості.

Окремої уваги заслуговує компонент соціальної ефективності, який описує здатність особистості впливати на соціальне середовище та реалізовувати власні соціальні цілі. У дослідженнях А. Бандури щодо соціальної ефективності підкреслюється, що переконання у власній здатності бути успішним у соціальних ситуаціях є критичним передбаченням благополуччя. Люди з високим рівнем соціальної ефективності частіше проявляють ініціативність у взаємодії, мають ширші соціальні мережі та краще долають соціальні труднощі.

Структура соціального благополуччя також включає смисловий компонент, пов'язаний із переживанням соціального світу як такого, що має значення. Роботи В. Франкла та сучасні дослідження смислів свідчать, що

люди, які знаходять сенс у соціальних взаєминах та суспільній діяльності, мають вищий рівень соціального благополуччя, краще адаптуються до змін і здатні зберігати соціальну активність у складних життєвих обставинах[26].

З огляду на те, що соціальне благополуччя формується у взаємодії між соціальним середовищем і внутрішніми характеристиками індивіда, значної уваги потребує розгляд чинників, які на нього впливають. Чинники соціального благополуччя можна умовно поділити на внутрішні — індивідуально-психологічні характеристики особистості, та зовнішні — умови соціального середовища. До внутрішніх чинників належать риси особистості, емоційна компетентність, соціальна перцепція, копінг-стратегії та життєстійкість. Дослідження Costa & McCrae показали, що екстраверсія та доброзичливість тісно пов'язані з можливістю підтримувати ширші та якісніші соціальні зв'язки, що підвищує соціальне благополуччя [62]. Емоційний інтелект, забезпечує здатність точно розуміти соціальні ситуації, регулювати соціальні конфлікти та підтримувати здорові взаємини, що є одним із найважливіших чинників соціального благополуччя.

Серед зовнішніх чинників особливого значення набувають соціальна підтримка, рівень довіри в суспільстві, якості соціальних інституцій, стабільність соціального середовища та культурні норми. Дослідження С. Коена показали, що соціальна підтримка є одним з найпотужніших буферів проти стресу та предикторів соціального благополуччя. Соціальна довіра, згідно з міжнародними дослідженнями World Values Survey, визначає, наскільки людина відчуває себе безпечно у соціумі, і є ключовим макросоціальним чинником благополуччя. Культурні норми, своєю чергою, визначають соціальні очікування, моделі взаємодії та структуру цінностей, які формують способи переживання соціального світу[50].

У межах позитивної психології структура соціального благополуччя часто інтерпретується через призму моделей flourishing. Дослідження К. Кіза та К. Ріфф вказують, що соціальне благополуччя є невід'ємною складовою загального розквіту особистості, поряд із психологічним та емоційним

благополуччям. Згідно з їхніми висновками, люди, які мають високий рівень соціальної інтегрованості та соціальної прийнятності, характеризуються вищими показниками загального життєвого задоволення, більшою стресостійкістю та активністю у соціальних ситуаціях. У цьому сенсі соціальне благополуччя є не просто частиною психологічного функціонування, а однією з умов самоактуалізації та особистісного розвитку[58].

До структури соціального благополуччя також входять соціально-перцептивні процеси, тобто здатність людини адекватно інтерпретувати поведінку інших, розуміти соціальні сигнали та прогнозувати соціальні ситуації. Результати досліджень в галузі соціальної перцепції показують, що спотворені або стереотипні уявлення про соціальний світ можуть зменшувати рівень благополуччя через посилення соціальної тривожності, очікування ворожості та уникнення взаємодії. Навпаки, точне та гнучке соціальне сприйняття виступає чинником формування стійких соціальних зв'язків, що підсилюють соціальну опору і сприяють зростанню соціального благополуччя.

Важливу роль у структурі соціального благополуччя відіграють цінності та мотиваційні орієнтації особистості. Дослідження ціннісних систем Ш. Шварца переконливо демонструють, що соціальна орієнтація на взаємодопомогу, доброзичливість, колективну відповідальність і соціальну рівність позитивно впливає на суб'єктивне відчуття включеності та прийняття у соціумі. Навпаки, індивідуалістичні або надмірно егоцентричні ціннісні установки можуть ускладнювати процеси соціальної взаємодії, спричиняючи конфліктність, конкуренцію та соціальне відчуження. Сучасні дослідження наголошують на тому, що структура цінностей визначає спосіб переживання соціальних взаємин: люди з просоціальними установками значно легше формують мережі підтримки, отримують більше соціального визнання та відчувають себе більш захищеними у соціальному середовищі[29].

Говорячи про чинники соціального благополуччя, слід підкреслити складну взаємодію між внутрішніми особистісними ресурсами та зовнішніми

соціальними умовами. До внутрішніх ресурсів, окрім рис особистості та емоційної компетентності, належать також копінг-стратегії, які визначають, як людина реагує на труднощі та соціальну напругу. Роботи Р. Лазаруса показали, що активні копінг-стратегії та гнучкі способи реагування сприяють збереженню соціальної активності та підтриманню соціальних зв'язків навіть у стресових умовах, тоді як уникнення або емоційне відреагування без підтримки конструктивних рішень знижують рівень взаємодії та підвищують почуття відчуженості[45].

Життестійкість, як показують дослідження С. Мадді, є ще одним важливим чинником соціального благополуччя. Люди з високою життестійкістю краще адаптуються до нових соціальних обставин, більш схильні до соціальної активності та здатні підтримувати міжособистісні зв'язки в умовах невизначеності. Вони сприймають соціальні труднощі як виклик, а не загрозу, що підсилює мотивацію до пошуку соціальної підтримки та збереження соціальної включеності[60].

Серед зовнішніх чинників соціального благополуччя ключове місце посідає якість соціальних взаємин. Дослідження в галузі соціальної підтримки доводять, що доступність емоційної, інструментальної та інформаційної підтримки є одним із найсильніших предикторів не лише суб'єктивного благополуччя, а й фізичного здоров'я. Люди, які отримують якісну соціальну підтримку, демонструють нижчий рівень тривожності, швидше відновлюються після криз та частіше зберігають соціальну активність навіть після травматичних подій.

Іншим зовнішнім чинником є соціально-економічна стабільність. Хоча матеріальні умови не визначають соціальне благополуччя безпосередньо, вони формують основу для соціального функціонування: стабільні економічні умови знижують рівень соціальної напруги та забезпечують можливість формувати мережі соціальної підтримки. Дослідження Д. Кахнемана і А. Дітона продемонстрували, що базова економічна стабільність пов'язана з вищим рівнем емоційного та соціального благополуччя, хоча після досягнення

певного порогу матеріального добробуту вплив економічного чинника зменшується, уступаючи місце якісним характеристикам соціальних взаємин[42].

Значну роль відіграє і макросоціальний рівень — політична стабільність, рівень громадянської довіри, відкритість соціальних інститутів. Результати міжнародних досліджень, зокрема European Social Survey, свідчать, що в суспільствах із високим рівнем інституційної довіри та соціальної згуртованості громадяни мають значно вищий рівень соціального благополуччя, ніж у суспільствах з високою фрагментованістю та недовірою. Макросоціальні фактори впливають на індивіда через механізми безпеки, передбачуваності та соціальної справедливості — якщо суспільство сприймається як стабільне та чесне, людина легше інтегрується та сприймає соціальне оточення як підтримувальне.

Особливого значення набуває аналіз чинників соціального благополуччя в умовах українських воєнних і поствоєнних реалій. Дослідження українських психологів (В.Климчук, 2023; Т.Титаренко, 2018; О.Кононенко та ін., 2024) демонструють, що соціальне благополуччя в період війни набуває нових змістових акцентів. Зокрема, зростає роль соціальної ідентичності, солідарності, групової згуртованості та взаємодопомоги. Соціальні зв'язки стають не лише емоційним, а й життєво необхідним ресурсом, який забезпечує психологічну стабільність, формує відчуття безпеки та сприяє подоланню травматичних переживань. У таких умовах соціальне благополуччя перетворюється на механізм колективної життестійкості, що дозволяє людям зберігати відчуття сенсу, соціальної включеності та цінності власного буття[21].

У цілому структура та чинники соціального благополуччя утворюють складну динамічну систему, у якій внутрішні та зовнішні фактори взаємодіють, підсилюючи або послаблюючи одне одного. Соціальне благополуччя є результатом того, як особистість переживає соціальний світ, як вона включається у соціальні процеси, як будує та підтримує взаємини, і як

інтерпретує соціальну реальність. Цей конструкт відображає рівень узгодженості між особистістю та соціальним середовищем, визначає якість соціального життя та виступає ключовою умовою психологічного здоров'я та адаптації.

#### **1.4. Індивідуально-психологічні особливості особистості як передумови соціального благополуччя**

Розуміння індивідуально-психологічних передумов соціального благополуччя потребує детального аналізу тих особистісних характеристик, які визначають здатність людини взаємодіяти із соціальним середовищем, підтримувати конструктивні стосунки та переживати соціальний світ як зрозумілий, передбачуваний і підтримувальний. Соціальне благополуччя не є результатом лише зовнішніх обставин; воно формується у процесі активної взаємодії індивіда з соціумом, де саме індивідуально-психологічні особливості визначають спосіб сприйняття соціальних подій, глибину включеності у соціальні процеси та характер соціальної поведінки. Саме тому сучасні дослідження дедалі частіше акцентують на особистісному вимірі соціального благополуччя, підкреслюючи, що внутрішні психологічні ресурси відіграють не менш важливу роль, ніж соціальні умови.

Значну увагу дослідники приділяють ролі рис особистості, які визначають стиль соціальної взаємодії та рівень соціальної компетентності. У межах моделі “Великої п’ятірки” П. Коста та Р. МакКрає доведено, що такі риси, як екстраверсія, доброзичливість та емоційна стабільність, тісно пов’язані з високим рівнем соціального благополуччя, оскільки сприяють формуванню більшої кількості соціальних зв’язків, легкості комунікації та здатності підтримувати тривалі взаємини. Екстраверсія, як показують численні дослідження, асоціюється з більшою соціальною активністю, позитивними емоціями та відкритістю до соціального досвіду, що створює умови для соціальної інтеграції та підвищує суб’єктивне відчуття приналежності.

Доброзичливість, своєю чергою, визначає кооперативність, здатність до емпатії, толерантність і готовність до компромісів, що підсилює якість соціальних зв'язків і сприяє зменшенню конфліктності у міжособистісних стосунках. Емоційна стабільність допомагає людині уникати надмірної соціальної тривожності та негативних інтерпретацій соціальних ситуацій, що забезпечує більш оптимістичне ставлення до соціального світу та підвищує здатність зберігати конструктивні взаємини навіть у складних умовах[62].

Важливим індивідуально-психологічним чинником є емоційний інтелект, який забезпечує здатність точно розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також регулювати поведінку у соціальних ситуаціях. У дослідженнях Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо підкреслюється, що емоційний інтелект сприяє формуванню гнучких соціальних стратегій, здатності уникати конфліктів та конструктивно вирішувати міжособистісні проблеми. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту краще орієнтуються в соціальних сигналах, швидше адаптуються до соціальних змін і рідше переживають почуття самотності або соціальної ізоляції, що прямо впливає на рівень їхнього соціального благополуччя. Високий емоційний інтелект також підтримує здатність надавати підтримку іншим, що підсилює взаємність соціальних відносин і формує більш міцні мережі соціальної взаємодії[16].

Ще однією важливою передумовою соціального благополуччя є соціальна компетентність — комплекс умінь і навичок, що забезпечують ефективне функціонування у соціальних ситуаціях. На думку М. Аргайла, соціальна компетентність включає здатність ефективно комунікувати, доречно використовувати соціальні ролі, проявляти емпатію та адаптувати поведінку відповідно до вимог соціального контексту. Дослідження у сфері міжособистісної комунікації показують, що соціально компетентні особи легше будують взаємні стосунки, рідше стикаються з конфліктами та демонструють більшу задоволеність якістю своїх соціальних зв'язків[47].

Соціальна перцепція також відіграє визначальну роль у формуванні соціального благополуччя, оскільки від того, як людина інтерпретує поведінку

інших, залежить характер її взаємодії та здатність зберігати соціальну включеність. Дослідження С. Фіске та Ш. Тейлор підтверджують, що когнітивні схеми, упередження та соціальні атрибуції формують індивідуальне бачення соціального середовища і можуть або підтримувати, або підірвати соціальне благополуччя. Люди, схильні до негативної інтерпретації намірів інших, частіше переживають соціальну тривогу, уникають соціальних ситуацій і мають менше можливостей для формування стабільних взаємин. Натомість гнучкість соціального мислення, здатність враховувати альтернативні пояснення та готовність до емпатійного розуміння сприяють підвищенню рівня соціального благополуччя[1].

Важливою індивідуальною передумовою соціального благополуччя є також життєстійкість — психологічна властивість, що визначає здатність людини зберігати внутрішню рівновагу та ефективність у стресових ситуаціях. Дослідження С. Мадді показали, що життєстійкість складається з трьох компонентів — залученості, контролю та прийняття виклику - і безпосередньо пов'язана зі здатністю до соціальної активності у складних обставинах. Людина з високою життєстійкістю не лише краще долає труднощі, але й активніше шукає підтримку, зберігає соціальні зв'язки та здатна підтримувати інших. Така взаємодія підсилює соціальне благополуччя як на індивідуальному, так і на груповому рівні[60].

Важливу роль відіграють і копінг-стратегії, які визначають, як людина реагує на соціальні труднощі або ситуації соціального конфлікту. У межах транзакційної моделі стресу Р.Лазаруса і С.Фолкман було показано, що проблемно-орієнтовані стратегії сприяють активному розв'язанню соціальних проблем, тоді як емоційно-орієнтовані чи унікальні копінги можуть знижувати рівень соціальної активності та соціальної включеності. Таким чином, копінг-поведінка визначає успішність людини в соціальному середовищі, її здатність підтримувати міжособистісні зв'язки та ефективно реагувати на стресові соціальні події[41].

Особливе місце у структурі індивідуальних чинників соціального благополуччя належить самооцінці та відчуттю власної соціальної значущості. Роботи Р. Баумайстера демонструють, що самооцінка формується значною мірою у соціальних взаєминах і є важливою умовою для підтримання соціальної активності. Люди з адекватною самооцінкою мають більше соціальної впевненості, сміливіше вступають у взаємодію та менше уникають соціальних ситуацій, що сприяє підвищенню соціального благополуччя. Занижена самооцінка, навпаки, може призводити до соціального відчуження й уникання контактів[4].

У контексті індивідуально-психологічних чинників соціального благополуччя великий інтерес становить питання мотивації. Сучасні дослідження показують, що потреба у приналежності та соціальній включеності є базовою психологічною потребою людини, а її задоволення сприяє формуванню глибшого соціального благополуччя. Коли людина відчуває себе цінною для інших і має можливість реалізувати себе у соціальних взаєминах, вона переживає вищий рівень задоволеності життям, глибшу соціальну довіру та більш стійке відчуття соціального комфорту.

У межах сучасного психологічного дискурсу важливе місце посідає аналіз того, як індивідуально-психологічні характеристики визначають не лише стиль взаємодії особистості з соціумом, але й глибину її суб'єктивного переживання соціального світу. Соціальне благополуччя постає як результат взаємодії між особистісними властивостями, індивідуальними інтерпретаціями соціальних подій і соціальним контекстом. Тому питання про те, які саме психологічні ресурси сприяють або, навпаки, перешкоджають формуванню соціального благополуччя, набуває особливої актуальності в умовах соціальних трансформацій, криз і підвищеної невизначеності.

Одним із найбільш значущих чинників є емоційна регуляція, яка визначає здатність особистості управляти власними емоціями в соціальних ситуаціях, зберігати стійкість і уникати емоційних крайнощів під час взаємодії з іншими. Роботи Дж. Гросса доводять, що грамотна регуляція емоцій

підвищує якість соціальних стосунків, знижує рівень конфліктності та сприяє формуванню позитивних соціальних очікувань. Особистості, які володіють ефективними стратегіями емоційної регуляції, здатні легше підтримувати взаємодію, навіть якщо ця взаємодія пов'язана з напруженими або неоднозначними соціальними подіями. Натомість нездатність управляти емоціями нерідко веде до соціального вигорання, конфліктів, уникання спілкування та переживання соціальної ізоляції, що безпосередньо позначається на переживанні власного соціального благополуччя[4].

Поряд з емоційною регуляцією вагоме місце займає соціальна тривожність — емоційний стан, пов'язаний зі страхом бути негативно оціненим або відкинутим іншими. Дослідження Р. Кларка та А. Уеллса демонструють, що високий рівень соціальної тривожності обмежує соціальну активність, сприяє униканню міжособистісних ситуацій, знижує можливості для встановлення підтримувальних взаємин і, відповідно, погіршує соціальне благополуччя. Особистості з високою соціальною тривожністю часто сприймають соціальне середовище як загрозове або критичне, що створює замкнене коло: зменшення соціальної активності знижує соціальну підтримку, а зменшення підтримки підсилює соціальну тривожність. Натомість люди з низьким рівнем соціальної тривожності частіше демонструють впевненість у взаємодії, готовність ініціювати контакти й налаштованість на взаєморозуміння, що підвищує ймовірність переживання соціального благополуччя[42].

Важливим індивідуально-психологічним ресурсом соціального благополуччя є соціальна ідентичність — усвідомлення себе як частини групи і позитивна оцінка власної групової належності. Згідно з теорією соціальної ідентичності Г. Таджфела і Дж. Тернера, відчуття включеності до значущої групи забезпечує психологічну опору, формує відчуття соціальної стабільності та є важливим джерелом самоповаги. Дослідження у сфері групової психології доводять, що особистості з високою силою соціальної ідентичності відчують більше соціальної підтримки, рідше переживають соціальний стрес та

демонструють вищий рівень соціального благополуччя. Зміцнення соціальної ідентичності також сприяє переживанню колективної згуртованості та солідарності — чинників, що особливо важливі в умовах соціальних потрясінь або колективних криз[34].

Важливим елементом індивідуально-психологічної основи соціального благополуччя є стиль міжособистісної взаємодії. На думку Г. Келлі та його послідовників, конструювання соціальної реальності відбувається через перцептивні схеми, які визначають, як саме людина пояснює поведінку інших. Люди, які схильні приписувати іншим доброзичливі наміри та проявляють гнучкість у соціальних інтерпретаціях, формують стабільніші та більш підтримувальні соціальні взаємини. Натомість ригідність соціальної атрибуції, схильність до інтерпретації дій інших як ворожих або несправедливих, сприяє появі соціальної напруги, конфліктності та переживанню відчуження, що знижує рівень соціального благополуччя[39].

Певну роль відіграють і комунікативні навички, які визначають ефективність соціальної взаємодії. Комунікативна компетентність, яку досліджували М. Аргайл, Б. Літл та інші, включає здатність висловлювати власні думки, слухати інших, враховувати соціальний контекст і адаптувати комунікацію відповідно до ситуації. Люди з високим рівнем комунікативної компетентності частіше отримують позитивний соціальний зворотний зв'язок, швидше формують стійкі соціальні зв'язки та рідше стикаються з непорозуміннями та конфліктами. Це, у свою чергу, підсилює їхнє суб'єктивне відчуття соціального благополуччя[47].

Ще одним суттєвим чинником є особливості саморегуляції, які впливають на здатність людини керувати власною поведінкою у соціальному контексті. Дослідження А. Бандури щодо самоефективності демонструють, що люди, які вірять у здатність впливати на соціальні події та успішно діяти у соціальних ситуаціях, демонструють активнішу соціальну поведінку, частіше вступають у взаємодію та переживають вищий рівень соціального благополуччя. Самоефективність не лише підтримує соціальну активність, але

й захищає від соціальної пасивності та відчуття безсилля, яке нерідко супроводжує соціальну ізоляцію[28].

У контексті українських реалій питання індивідуально-психологічних чинників соціального благополуччя набуває особливої значущості. В умовах війни, внутрішнього переміщення населення, втрати соціальних зв'язків та підвищеної емоційної напруги саме індивідуальні ресурси часто визначають, чи зможе людина зберегти соціальну включеність, знайти підтримку і пережити складні події без руйнівних психологічних наслідків. Дослідження українських психологів засвідчують, що життєстійкість, емоційна регуляція, здатність шукати соціальну підтримку та позитивна соціальна ідентичність є ключовими факторами, які допомагають людям зберігати соціальне благополуччя навіть у ситуаціях високого ризику і невизначеності. Особливе значення має здатність підтримувати хоча б мінімальні соціальні зв'язки, оскільки соціальна ізоляція у кризові періоди значно підсилює психологічні травми.

Важливо також враховувати, що індивідуально-психологічні передумови соціального благополуччя можуть формуватися впродовж життя, змінюючись під впливом досвіду, виховання та соціального навчання. У роботах А. Бека, В. Франкла, А. Маслоу та їхніх послідовників неодноразово підкреслюється, що людина здатна розвивати власні психологічні ресурси, змінювати способи взаємодії та вдосконалювати соціальні навички, що вказує на пластичність соціального благополуччя. Індивідуально-психологічні чинники не є фіксованими або незмінними — вони можуть розвиватися у процесі навчання, терапії, соціального досвіду та активної саморефлексії, що дає можливість людині підвищувати власний рівень соціального благополуччя протягом життя[14].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що індивідуально-психологічні особливості виступають ключовою внутрішньою умовою формування соціального благополуччя. Вони визначають спосіб сприйняття соціального світу, характер соціальної поведінки, рівень соціальної активності та здатність

підтримувати конструктивні взаємини. Сукупність особистісних рис, емоційних і когнітивних здібностей, копінг-стратегій, комунікативних навичок і життєстійкості створює психологічний фундамент, на якому вибудовується суб'єктивне переживання соціальної підтримки, приналежності та захищеності. У реаліях сучасного українського суспільства ці особистісні ресурси стають не лише важливим чинником індивідуального благополуччя, але й запорукою соціальної стійкості та здатності знаходити опору в спільноті навіть у найскладніших умовах.

### **Висновки до першого розділу**

У теоретичному аналізі соціального благополуччя розкрито, що цей феномен має багатовимірну та системну природу, охоплюючи як індивідуально-особистісні характеристики, так і соціально-структурні параметри взаємодії особистості із соціальним середовищем. Соціальне благополуччя постає не як одиничний стан, а як складний інтегральний процес, що відображає ступінь соціальної включеності, рівень міжособистісної підтримки, якість соціальних зв'язків та суб'єктивне переживання значущості власної присутності у соціальному просторі. Аналіз наукових підходів дав змогу встановити, що соціальне благополуччя формується на перетині когнітивних, емоційних, поведінкових та смислових компонентів, кожен з яких виконує специфічну функцію в забезпеченні соціальної адаптації та інтеграції особистості.

Розгляд структури соціального благополуччя засвідчив, що до її змістових елементів належать соціальна інтегрованість, соціальна підтримка, соціальна ефективність, позитивна оцінка соціального середовища і відчуття соціальної значущості. Ці компоненти перебувають у динамічному взаємозв'язку та підсилюють один одного, формуючи цілісне переживання соціального світу як передбачуваного, зрозумілого і такого, що забезпечує умови для самореалізації. Значущість цього феномену зумовлена тим, що він

виступає чутливим індикатором психологічного стану людини та її функціонування у суспільстві, безпосередньо впливає на здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії, стійкість у кризових обставинах і якість життя загалом.

Проведений аналіз дозволив окреслити комплекс чинників, що визначають рівень соціального благополуччя. До внутрішніх передумов належать риси особистості, емоційний інтелект, соціальна компетентність, комунікативні навички, стиль соціального пізнання, життєстійкість та копінг-стратегії. Вони визначають глибину соціальної взаємодії, здатність адекватно інтерпретувати соціальні події, регулювати емоційні стани та формувати стійкі взаємини. Зовнішніми чинниками соціального благополуччя виступають доступність соціальної підтримки, якість соціальних інституцій, рівень соціальної довіри, економічна стабільність і культурні норми. Вони формують рамкові умови, у яких розгортається соціальна поведінка та відбувається переживання соціального світу.

Узагальнення провідних моделей соціального благополуччя засвідчило, що цей феномен не може бути пояснений ізольовано в межах однієї теоретичної парадигми. Модель К. Кіза, підходи позитивної психології, когнітивні моделі, концепції соціального капіталу, екологічні теорії та моделі соціальної ідентичності кожна по-своєму висвітлює окремі аспекти феномену, доповнюючи загальну теоретичну картину. У сукупності ці підходи демонструють, що соціальне благополуччя є динамічним утворенням, яке формується у взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та умов соціального середовища, залежить від якості міжособистісних стосунків, рівня соціальної підтримки, соціальної довіри та змін у суспільстві.

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволив сформулювати цілісне уявлення про соціальне благополуччя як багаторівневий конструкт, що становить одну з ключових умов психологічного здоров'я, соціальної стійкості та адаптивності особистості. Отримані теоретичні положення створюють методологічне підґрунтя для розробки емпіричної частини дослідження та

визначення шляхів подальшого вивчення особистісних чинників, які впливають на формування та підтримання соціального благополуччя у різних соціальних контекстах, зокрема в умовах сучасних викликів і кризових трансформацій українського суспільства.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Організація та процедура дослідження

Організація емпіричного дослідження соціального благополуччя передбачала послідовну реалізацію кількох взаємопов'язаних етапів, кожен з яких мав власну логіку та завдання, але був підпорядкований загальній меті роботи. На підготовчому етапі було конкретизовано теоретичні засади дослідження, здійснено операціоналізацію основних понять, визначено досліджувані змінні та сформульовано робочі гіпотези щодо взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками та рівнем соціального благополуччя особистості. Вибір діагностичних методик здійснювався з урахуванням вимог до їх валідності, надійності, відповідності віковій категорії досліджуваних та можливості застосування в онлайн-форматі. На цьому ж етапі були сформульовані критерії включення й виключення респондентів, розроблено інформаційний лист та інструкції, адаптовані до дистанційної форми опитування. Окремо було продумано структуру онлайн-анкети, порядок розміщення психодіагностичних методик і блоків соціально-демографічних запитань, щоб мінімізувати втомлюваність і ризик формального заповнення.

Другий етап мав організаційно-практичний характер і був пов'язаний безпосередньо зі збором емпіричних даних. З огляду на безпекові умови та необхідність охоплення респондентів з різних регіонів було обрано формат онлайн-опитування. Усі методики були інтегровані в єдину електронну форму, доступ до якої респонденти отримували за посиланням. Перед початком заповнення кожен учасник ознайомлювався з коротким описом мети дослідження, гарантіями анонімності та добровільності участі, правом перервати або припинити участь на будь-якому етапі без будь-яких наслідків для себе. Заповнення опитувальників відбувалося в індивідуальному режимі, у зручний для респондентів час, що знижувало ситуативну напруженість і

дозволяло отримати більш виважені та щирі відповіді. Для зменшення впливу зовнішніх чинників респондентів просили обирати для роботи з анкетною спокійний час, коли ніщо не відволікає, та відповідати виважено, не поспішаючи.

Наступний етап був пов'язаний із первинною обробкою та перевіркою даних. На цьому етапі здійснювалося завантаження відповідей із онлайн-форми, перевірка їхньої повноти, логічної узгодженості та відповідності критеріям включення. Анкети, у яких було пропущено значну частину відповідей або виявлялися ознаки випадкового чи формального заповнення, вилучалися з подальшого аналізу. Після цього здійснювалося кодування змінних, формування єдиної бази даних, підготовка її до статистичної обробки: обчислення описових показників, перевірка розподілів, попередній аналіз внутрішньої узгодженості шкал. Лише після завершення цих процедур було розпочато аналітико-інтерпретаційний етап, який включав застосування кореляційних та прогнозувальних методів аналізу, зіставлення отриманих результатів із теоретичними положеннями та формулювання висновків щодо психологічних чинників соціального благополуччя.

Окремий блок у структурі організації дослідження становить опис вибірки, оскільки саме її характеристики визначають межі інтерпретації та можливість узагальнення результатів. До підсумкової вибірки увійшли 56 респондентів, які відповідали попередньо визначеним критеріям. До участі допускалися повнолітні особи віком від 18 до 50 років, які постійно проживають на території України, не мають діагностованих тяжких психічних розладів у гострій фазі, здатні самостійно заповнювати онлайн-опитувальники та усвідомлено давати згоду на участь у дослідженні. Критеріями виключення були виражені ознаки соціальної дезадаптації, що унеможлиблюють адекватну самооцінку, значна незаповненість анкет та очевидно випадковий характер відповідей.

Віковий діапазон учасників становив від 19 до 47 років; середній вік дорівнював 28,6 року, що дозволяє віднести вибірку до категорії молодих та

осіб раннього й середнього дорослого віку. Така вікова структура є релевантною для вивчення соціального благополуччя, оскільки саме в цей період активно формуються та реалізуються важливі соціальні ролі, вибудовуються професійні й сімейні стратегії, відбувається інтенсивне включення в систему соціальних стосунків. За статевою ознакою вибірка була представлена переважно жінками: 40 респонденток (71,4 %) та 16 респондентів-чоловіків (28,6 %). Подібний розподіл є типовим для психологічних досліджень і пов'язаний, зокрема, із більшою готовністю жінок брати участь в анкетуванні, особливо пов'язаному з питаннями внутрішнього стану та міжособистісних взаємин.

За освітнім рівнем більшість учасників мали або здобували вищу освіту. Повну вищу освіту мали 26 осіб, що становить 46,4 % вибірки; ще 21 респондент (37,5 %) навчався у закладі вищої освіти на момент дослідження. Решта 9 осіб (16,1 %) мали середню спеціальну освіту. Така структура освіти дозволяє стверджувати, що більшість респондентів володіли достатнім інтелектуальним і рефлексивним ресурсом для осмислення запитань, пов'язаних із соціальною взаємодією та власним соціальним благополуччям.

Професійний статус респондентів також був різноплановим. До вибірки увійшли працівники освітніх та соціальних закладів, фахівці у сфері послуг, менеджери, молоді спеціалісти гуманітарного профілю, а також студенти бакалаврських і магістерських програм. Частина учасників поєднувала навчання з роботою, що посилювало їхню включеність у різні соціальні контексти й робило досвід соціальної взаємодії більш насиченим. За сімейним становищем значну частину становили неодружені та незаміжні респонденти, однак у вибірці були й особи, що перебувають у шлюбі та мають дітей. Це дозволило охопити різні типи соціальних ролей – від переважно студентсько-професійних до сімейно-професійних, що має значення для аналізу соціального благополуччя як феномену, тісно пов'язаного з якістю стосунків та досвідом приналежності.

Усі респонденти на момент дослідження проживали в Україні в умовах воєнного часу, що створювало спільне соціально-історичне тло і водночас підсилювало актуальність вивчення соціального благополуччя. Втрата відчуття безпеки, зміна звичних соціальних зв'язків, часті вимушені переїзди, економічна нестабільність – усі ці чинники об'єктивно ускладнюють підтримання стабільного відчуття соціальної підтримки та включеності. Тому емпіричні дані, отримані на такій вибірці, дають можливість не лише описати загальні закономірності взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями та соціальним благополуччям, а й врахувати специфіку функціонування особистості в ситуації тривалих соціальних викликів.

Онлайн-формат опитування, обраний як основний спосіб збору даних, забезпечив стандартизацію умов дослідження: усі респонденти отримували однакові інструкції, однакову послідовність пред'явлення методик і виконували завдання в середовищі, яке сприймали як відносно безпечне та звичне. Це дозволило знизити напруження, пов'язане з безпосередньою присутністю дослідника, і, відповідно, частково зменшити вплив соціально бажаних відповідей. Водночас було враховано можливі обмеження дистанційної форми: інструкції формулювалися максимально чітко та зрозуміло, тестовий блок не був надмірно великим за обсягом, а час доступу до опитувальника був достатнім, щоб респонденти могли пройти його без відчуття поспіху.

Таким чином, дослідження було організоване як багатоступеневий процес, що охоплює теоретико-методологічну підготовку, планування та реалізацію онлайн-опитування, первинну обробку й перевірку даних, а також статистично-аналітичний та інтерпретаційний етапи.

## **2.2. Методи дослідження**

Методологічний інструментарій дослідження був сформований з урахуванням багатовимірності соціального благополуччя та необхідності

простежити його взаємозв'язки з різними індивідуально-психологічними характеристиками. Вибір методів ґрунтувався на теоретичному аналізі сучасних уявлень про структуру соціального благополуччя, його детермінанти та роль особистісних чинників. Комплекс застосованих методів охоплював загальнонаукові, психодіагностичні та статистичні процедури, що дозволило отримати валідні дані та забезпечити їх системну інтерпретацію.

На етапі теоретичного опрацювання проблеми застосовувалися методи аналізу, синтезу, систематизації та узагальнення наукових джерел. Аналіз дав змогу виокремити ключові концепції соціального благополуччя, простежити еволюцію цього поняття та окреслити його відмінності від суміжних конструкцій. Синтез та узагальнення результатів досліджень у сфері позитивного функціонування, соціальної психології, психології особистості та когнітивної психології дозволили сформуувати теоретичну модель, яка лягла в основу добору емпіричних показників. Методи систематизації сприяли впорядкуванню отриманих теоретичних даних та уточненню змінних, що підлягали подальшому емпіричному аналізу.

У відповідності до мети дослідження та необхідності комплексного аналізу індивідуально-психологічних особливостей, що визначають соціальне благополуччя особистості, було використано сукупність методів, які дозволяють охопити як структурні компоненти цього феномена, так і психологічні чинники, що його модифікують. Вибір методик здійснювався з урахуванням сучасних теоретичних підходів до розуміння соціального благополуччя та особливостей його детермінації, а також вимог до валідності, надійності та можливості застосування в онлайн-форматі.

На підготовчому етапі використовувалися загальнонаукові методи аналізу, порівняння, узагальнення та синтезу емпіричних і теоретичних джерел, що дозволило визначити базові підходи до розуміння соціального благополуччя, окреслити його структуру та визначити коло змінних, потенційно пов'язаних із цим феноменом. На основі теоретичного аналізу було обґрунтовано доцільність використання комплексу психодіагностичних

інструментів, кожен із яких спрямований на вимірювання окремого блоку індивідуально-психологічних характеристик.

Оскільки соціальне благополуччя є центральною змінною дослідження, його вимірювання здійснювалося за допомогою Шкали соціального благополуччя К. Кіза (Social Well-Being Scale). У методиці операционалізовано п'ять ключових аспектів соціального функціонування: соціальну інтегрованість (відчуття приналежності до соціальної спільноти), соціальну актуальність (відчуття значущості власної діяльності у соціальному контексті), соціальну узгодженість (сприйняття суспільства як впорядкованого та зрозумілого), соціальну прийнятність (оцінювання інших людей як заслуговуючих на довіру), а також соціальну реалізованість (оцінка власного потенціалу впливати на соціальні процеси). Концепція К. Кіза є однією з найбільш визнаних у сучасній психології, оскільки розглядає соціальне благополуччя як багатовимірний феномен, що не зводиться ні до емоційної задоволеності, ні до успішності соціальної адаптації, а є результатом глибокої взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів.

Важливою ланкою індивідуально-психологічних характеристик, пов'язаних із соціальним благополуччям, є особливості емоційної регуляції. Для їх оцінювання застосовано Шкалу труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale — DERS), широко використовувану у клінічних і неклінічних вибірках. Методика дозволяє виявити наявність труднощів у таких сферах, як здатність розуміти та називати власні емоції, контроль імпульсивних реакцій, доступність стратегій емоційної регуляції, а також можливість зосереджувати увагу на значущих аспектах ситуації. Оскільки ефективна емоційна регуляція є однією з основ успішної соціальної взаємодії, вибір цієї методики є теоретично виправданим: недостатня регуляція емоцій часто пов'язана зі зниженням соціальної активності, униканням контактів, підвищеною соціальною чутливістю та зниженням відчуття соціальної включеності.

Суттєвим когнітивно-особистісним чинником соціального благополуччя є система базових переконань людини. Їх дослідження здійснювалося за допомогою Опитувальника базових переконань Р. Янов-Бульмана (World Assumptions Scale). Методика ґрунтується на уявленні про те, що людина формує загальну картину світу на основі трьох груп переконань: про доброзичливість або ворожість світу, про власну цінність і компетентність, а також про справедливість соціальної взаємодії. Ці уявлення мають центральне значення для соціального благополуччя, оскільки визначають ступінь довіри до соціального середовища, рівень очікуваної підтримки та схильність до соціальної активності чи, навпаки, уникання взаємодій. Використання методики Р. Янов-Бульмана дозволило включити у дослідження глибинний когнітивний рівень психологічних чинників.

До структурних чинників соціального благополуччя традиційно належить соціальна підтримка. Для її вимірювання було застосовано Методику багатовимірної шкали сприйнятої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support — MSPSS). Ця методика оцінює рівень підтримки, що суб'єктивно сприймається з боку сім'ї, друзів та значущих інших. З огляду на те, що соціальне благополуччя значною мірою визначається якістю соціальних зв'язків та впевненістю у доступності допомоги, включення MSPSS дало змогу охопити важливий емоційно-соціальний компонент, який у численних дослідженнях виявляється одним з найсильніших предикторів позитивного соціального функціонування.

Окрему увагу було приділено базовим особистісним рисам, що виступають стабільними індивідуально-психологічними характеристиками та часто визначають соціальну поведінку. Для їх дослідження було застосовано Короткий опитувальник «Велика п'ятірка» (BFI-10), який вимірює такі риси, як екстраверсія, доброзичливість, відкритість досвіду, свідомість та емоційна стабільність. Незважаючи на компактність, методика дозволяє отримати достатній обсяг інформації для виявлення загальних особистісних тенденцій. Кожна з рис є потенційно значущою для соціального благополуччя: високий

рівень екстраверсії пов'язаний із ширшими соціальними мережами; доброзичливість — із якістю соціальних контактів; свідомість — зі стабільністю соціальної поведінки; а емоційна стабільність — із відсутністю соціального напруження.

Процедура дослідження була розроблена таким чином, щоб забезпечити стандартизовані умови для всіх респондентів, мінімізувати вплив зовнішніх факторів і водночас створити можливість охопити учасників із різних регіонів. Усі зазначені методики були об'єднані в єдину електронну форму, що дозволило забезпечити однорідність інструкцій та унеможливити вплив дослідника на процес відповідей. Респонденти отримували індивідуальне посилання на анкету й перед початком заповнення ознайомилися з інформаційним листом, де були викладені мета дослідження, умови конфіденційності, принцип добровільності участі та орієнтовний час заповнення.

### **Висновок до другого розділу**

Комплекс використаних методик дозволив охопити багатовимірні психологічні характеристики, що визначають соціальне благополуччя особистості, а продумана процедура дослідження забезпечила достовірність, стандартизованість та відтворюваність отриманих результатів.

Для кількісного аналізу даних застосовувався комплекс статистичних методів, необхідний для встановлення значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Аналіз включав кореляційне дослідження (коефіцієнт Пірсона), що дало змогу визначити силу та напрямок зв'язків між компонентами соціального благополуччя та індивідуально-психологічними характеристиками.

Застосований комплекс теоретичних, психодіагностичних і статистичних методів забезпечив багатовимірне вивчення соціального

благополуччя та його психологічних детермінант, дозволивши отримати цілісне уявлення про чинники, що зумовлюють позитивне соціальне функціонування особистості.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

#### 3.1. Результати дослідження соціального благополуччя

Аналіз рівня соціального благополуччя учасників становить ключовий етап емпіричної частини дослідження, оскільки саме цей показник є центральною змінною, у взаємозв'язку з якою розглядаються індивідуально-психологічні чинники. Для оцінювання соціального благополуччя було використано Шкалу соціального благополуччя К. Кіза, що дозволяє отримати як інтегральний показник, так і профіль за п'ятьма його складовими. Такий підхід надає можливість не лише визначити загальний рівень функціонування, а й виявити специфічні аспекти соціальної включеності, які можуть бути більш уразливими або, навпаки, ресурсними.

Для вибірки з 56 учасників були проаналізовані середні значення, стандартні відхилення та амплітуди варіації за загальною шкалою та п'ятьма субшкалами: соціальна інтегрованість, соціальна прийнятність, соціальна узгодженість, соціальна актуальність і соціальна реалізованість.

*Таблиця 3.1*

#### Результати дослідження соціального благополуччя

Показник	M	SD	Min	Max
<b>Загальне соціальне благополуччя</b>	<b>3.41</b>	0.56	2.20	4.60
Соціальна інтегрованість	3.58	0.62	2.30	4.80
Соціальна прийнятність	3.66	0.59	2.40	4.90
Соціальна узгодженість	3.12	0.67	1.80	4.40
Соціальна актуальність	3.27	0.71	1.90	4.60
Соціальна реалізованість	3.22	0.69	1.80	4.50

Середній показник соціального благополуччя ( $M = 3.41$ ) свідчить про помірний рівень соціальної включеності та задоволеності соціальними стосунками. Це означає, що більшість учасників зберігає відчуття приналежності та соціальної підтримки, однак окремі аспекти соціальної взаємодії залишаються недостатньо реалізованими.

Такі результати відповідають загальним тенденціям для українських вибірок у період соціальної турбулентності: переживання зв'язку з близькими людьми та локальними спільнотами є відносно стабільним, натомість сприйняття ширших соціальних структур нерідко втрачає передбачуваність і викликає напруження.

Для кращого розуміння структури соціального благополуччя було здійснене порівняння середніх значень за його ключовими компонентами.

*Таблиця 3.2.*

### **Порівняння середніх значень субшкал соціального благополуччя**

<b>Субшкала</b>	<b>Середнє значення</b>	<b>Ранг</b>
Соціальна прийнятність	<b>3.66</b>	1
Соціальна інтегрованість	<b>3.58</b>	2
Соціальна актуальність	3.27	3
Соціальна реалізованість	3.22	4
Соціальна узгодженість	<b>3.12</b>	5

Отримані результати свідчать про наступне. Учасники переважно позитивно оцінюють людей у своєму соціальному оточенні та відчують належність до своєї спільноти. Це може бути зумовлено функціонуванням близьких мереж підтримки: сімейних, дружніх або професійних. Оцінка власної соціальної значущості є достатньою, але не максимальною. Це може свідчити про тенденцію до критичного сприйняття власного внеску або про недостатній рівень можливостей впливати на соціальні процеси. Респонденти не завжди сприймають соціальний світ як достатньо зрозумілий,

передбачуваний та структурований. Це особливо характерно для контексту постійних змін і соціальної нестабільності.

Таблиця 3.3

**Порівняння показників соціального благополуччя між жінками та чоловіками**

Показник	Жінки (n = 40) M	Чоловіки (n = 16) M	t	p
Загальне соціальне благополуччя	3.46	3.29	1.04	> .05
Соціальна інтегрованість	3.61	3.50	0.63	> .05
Соціальна прийнятність	3.69	3.58	0.68	> .05
Соціальна узгодженість	3.18	2.98	1.11	> .05

Різниці між групами статистично незначущі, однак жінки демонструють дещо вищу соціальну інтегрованість та прийнятність; чоловіки - дещо нижчу соціальну узгодженість.

Ці тенденції відповідають даним про те, що жінки зазвичай більш включені в соціальні мережі та частіше орієнтовані на соціальну підтримку.

Отримані дані свідчать про те, що соціальне благополуччя учасників формується у межах стабільних соціальних зв'язків, але ускладнюється сприйняттям ширшого соціального середовища як недостатньо структурованого та передбачуваного.

Це узгоджується із сучасними моделями: К. Кіза (соціальна узгодженість є найбільш уразливою складовою у кризових суспільствах) та Р. Патнема (роль «зв'язуючого» і «перехресного» соціального капіталу), теоріями соціальної підтримки (соціальні мережі компенсують нестабільність середовища).

Таким чином, рівень соціального благополуччя вибірки загалом можна оцінювати як помірний, із вираженими ресурсами у сфері соціальних контактів та потенційно вразливими зонами у сприйнятті суспільних процесів.

### 3.2. Результати дослідження індивідуально-психологічних характеристики вибірки

Оцінювання індивідуально-психологічних характеристик учасників здійснювалося за чотирма психодіагностичними методиками: шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS); багатовимірною шкалою соціальної підтримки (MSPSS); опитувальником базових переконань Р. Янов-Бульмана; коротким опитувальником BFI-10, що вимірює особистісні риси за моделлю «Великої п'ятірки».

Такий комплекс методів дозволяє отримати цілісне уявлення про психологічні особливості учасників, які потенційно пов'язані з рівнем їх соціального благополуччя.

Шкала DERS дає змогу оцінити індивідуальні особливості емоційної регуляції, зокрема труднощі у розпізнаванні, прийнятті, контролі та модулюванні емоційних реакцій. Отримані результати наведено в таблиці.

*Таблиця 3.4*

#### Результати за шкалою DERS

Показник	M	SD	Min	Max
<b>Загальний показник DERS</b>	<b>81.4</b>	17.9	46	121
Неприйняття емоцій	14.2	4.1	8	23
Труднощі цілеспрямованості	13.8	4.5	7	24
Контроль імпульсів	15.4	5.0	6	25
Обмеження стратегій	17.9	5.3	9	31
Неусвідомленість емоцій	10.6	3.7	4	18
Нерозуміння емоцій	9.5	3.4	3	17

Загальний рівень труднощів емоційної регуляції можна охарактеризувати як помірний. Найбільш вираженими виявилися: обмеженість емоційних стратегій - учасники не завжди знаходять ефективні способи впоратися з емоційними станами; контроль імпульсів - у ситуаціях сильного емоційного напруження частина респондентів може мати труднощі з утриманням імпульсивних реакцій.

Найменш виражені труднощі спостерігаються у сферах: усвідомленості та розуміння емоцій, що свідчить про достатню здатність ідентифікувати власні переживання.

Підвищений загальний показник DERS у частини учасників може бути пов'язаний із загальною соціальною нестабільністю, підвищеним рівнем тривоги та потребою адаптації до нових умов.

MSPSS дозволяє оцінити рівень сприйнятої соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших.

*Таблиця 3.5*

### Результати за методикою MSPSS

Показник	M	SD	Min	Max
Загальна підтримка (MSPSS_total)	5.12	0.88	2.75	6.90
Підтримка сім'ї	5.48	0.96	2.80	7.00
Підтримка друзів	4.76	1.10	2.00	6.80
Підтримка значущих інших	5.11	1.05	2.20	7.00

Дані свідчать про високий рівень сприйнятої соціальної підтримки, особливо з боку сім'ї, що є значущим ресурсом у конструюванні соціального благополуччя.

Найвищий показник - сімейна підтримка. Це може бути пов'язано із культурною специфікою українського соціуму, де сімейні зв'язки традиційно є основним джерелом емоційного та інструментального ресурсу.

Найнижча - підтримка друзів. Це узгоджується з тенденцією скорочення неформальних соціальних контактів у періоди соціальної нестабільності.

Загальний високий рівень підтримки корелює з підвищеним соціальним благополуччям ( $r = .54$ ).

Результати за опитувальником базових переконань Р. Янов-Бульмана, який оцінює три групи базових переконань: про доброзичливість світу; про власну цінність; про справедливість соціальних подій.

Таблиця 3.6

## Результати дослідження базових переконань

Показник	M	SD	Min	Max
Доброзичливість світу	4.21	0.83	2.40	6.00
Власна цінність	4.48	0.77	2.70	6.10
Справедливість світу	3.64	0.92	1.90	5.80

Учасники дослідження демонструють переважно позитивні базові переконання: власна цінність має найвищий показник, що свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе, відчуття компетентності й внутрішньої опори; доброзичливість світу також має достатньо високий рівень, що вказує на довіру до соціального середовища та позитивне очікування від взаємодії з іншими; справедливість світу - найнижчий показник, що характерно для суспільств, що переживають кризу, де відчуття порядку та справедливості соціальних подій руйнується.

Показники базових переконань є важливими детермінантами соціального благополуччя: власна цінність ( $r = .41$ ), доброзичливість світу ( $r = .36$ ) - обидва мають значущі позитивні кореляції.

«Велика п'ятірка» BFI-10 оцінює п'ять базових рис: екстраверсію, доброзичливість, відкритість досвіду, свідомість та емоційну стабільність.

Оскільки основними предикторами соціального благополуччя серед рис виявилися емоційна стабільність і доброзичливість/екстраверсія, наведено їхні результати.

Таблиця 3.7

## Результати дослідження за методикою «Велика п'ятірка» BFI-10

Риса	M	SD	Min	Max
Емоційна стабільність	3.02	0.79	1.40	4.80
Екстраверсія	3.28	0.72	1.80	4.80
Доброзичливість	3.74	0.68	2.10	5.00
Свідомість	3.52	0.71	2.00	5.00
Відкритість досвіду	3.81	0.73	2.30	5.00

Доброзичливість і відкритість - найвищі показники. Це свідчить про схильність до кооперативності, емпатійності та прийняття нових можливостей. Емоційна стабільність - одна з найнижчих серед рис. Це може зумовлювати підвищену чутливість до соціального стресу й емоційну вразливість. Екстраверсія - середній рівень, що характеризує збалансованість між потребою у соціальних контактах і здатністю до самостійної діяльності.

Емоційна стабільність ( $r = .47$ ) та доброзичливість ( $r = .31$ ) пов'язані з вищим соціальним благополуччям.

### 3.3. Взаємозв'язки між соціальним благополуччям та індивідуально-психологічними особливостями

Для встановлення характеру й напрямку асоціацій між соціальним благополуччям та індивідуально-психологічними показниками був проведений кореляційний аналіз (метод Пірсона). До аналізу включено: загальний показник соціального благополуччя, субшкали емоційної регуляції (DERS), рівень соціальної підтримки (MSPSS), базові переконання (Янов-Булман), а також особистісні риси (BFI-10). Такий комплексний підхід дає змогу окреслити психологічний профіль чинників, найбільш пов'язаних із соціальним благополуччям учасників.

Таблиця 3.8.

#### Кореляції між соціальним благополуччям та індивідуально-психологічними особливостями

Показник	r
<b>MSPSS — Загальна соціальна підтримка</b>	<b>0.54*</b>
Підтримка сім'ї	0.48***
Підтримка друзів	0.32*
Підтримка значущих інших	0.39**
<b>Емоційна стабільність (BFI)</b>	<b>0.47*</b>
Екстраверсія (BFI)	0.29*
Доброзичливість (BFI)	0.31*

Свідомість (BFI)	0.18
Відкритість досвіду (BFI)	0.11
<b>Базові переконання — Власна цінність</b>	<b>0.41*</b>
Доброзичливість світу	0.36**
Справедливість світу	0.28*
<b>DEERS — Загальні труднощі емоційної регуляції</b>	<b>-0.44*</b>
Труднощі контролю імпульсів	-0.39**
Обмеженість стратегій	-0.41**
Неприйняття емоцій	-0.22
Неусвідомленість емоцій	-0.19

Найсильніший зв'язок виявлено між соціальним благополуччям і загальним рівнем соціальної підтримки ( $r = .54$ ;  $p < .001$ ). Це узгоджується з уявленнями про соціальне благополуччя як стан включеності у значущі міжособистісні взаємини та реальне відчуття соціальних ресурсів.

Особливо значущою виявилася підтримка сім'ї ( $r = .48$ ), що свідчить про її роль як стабілізуючого й захисного фактора в умовах підвищеної соціальної та емоційної напруги.

Найвищий зв'язок виявлено між соціальним благополуччям та емоційною стабільністю ( $r = .47$ ;  $p < .001$ ).

Це підтверджує тезу про те, що здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, долати дистрес і підтримувати контроль над емоційними реакціями є ключовим психологічним ресурсом соціальної адаптації.

Також позитивні кореляції встановлено для: доброзичливості ( $r = .31$ ;  $p < .05$ ); екстраверсії ( $r = .29$ ;  $p < .05$ )

Тобто, відкритість, теплість у взаєминах, схильність до соціальної взаємодії та довірливості підвищують комфортність соціального функціонування.

Показники базових переконань мають істотні асоціації із соціальним благополуччям: власна цінність ( $r = .41^{***}$ ); доброзичливість світу ( $r = .36^{**}$ ). Це свідчить про те, що внутрішня суб'єктивна модель світу та уявлення про власну компетентність і значущість є важливою передумовою позитивного соціального самопочуття.

Переконання щодо справедливості світу мають дещо слабший зв'язок, хоча залишаються статистично значущими ( $r = .28$ ). Такий результат є очікуваним з огляду на соціальну нестабільність, у якій перебуває українське суспільство — уявлення про справедливість подій не є сталим ресурсом.

Виявлено стійкі негативні кореляції між загальним рівнем труднощів емоційної регуляції та соціальним благополуччям ( $r = -.44$ ;  $p < .001$ ). Це означає, що чим виразніші труднощі у: контролі імпульсивних реакцій, використанні адаптивних емоційних стратегій, конструктивному управлінні інтенсивними емоційними станами, тим нижчим є рівень соціального благополуччя. Особливо сильними виявилися асоціації для субшкал: обмеженість стратегій ( $-.41^{**}$ ) та контроль імпульсів ( $-.39^{**}$ )

Отримані дані підтверджують концептуальне положення про те, що емоційна саморегуляція відіграє ключову роль у соціальній поведінці, комунікації, здатності до співпраці та конструктивного розв'язання міжособистісних ситуацій.

#### **3.4. Порівняльний аналіз індивідуально-психологічних характеристик**

Для поглибленого розкриття особливостей соціального благополуччя було здійснено порівняльний аналіз учасників із різними його рівнями. Такий підхід дозволяє визначити психологічні характеристики, які найбільш виразно відрізняють осіб, що почуваються соціально включеними, від тих, хто переживає менше задоволення й комфорту у взаємодії із соціальним середовищем.

З метою формування груп був застосований медіанний розподіл інтегрального показника соціального благополуччя. Учасники, чий результат перевищував медіану, увійшли до групи з відносно високим рівнем соціального благополуччя ( $n = 28$ ), а ті, чий значення були нижчими, — до групи з відносно низьким його рівнем ( $n = 28$ ). Такий підхід є поширеним у

психологічних дослідженнях і дозволяє коректно порівнювати середні значення за низкою індивідуально-психологічних змінних.

Для порівняння груп застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Аналіз проведено за такими показниками: рівень соціальної підтримки (MSPSS), емоційна стабільність (BFI-10), переконання щодо власної цінності (Self-worth) та загальні труднощі емоційної регуляції (DERS).

*Таблиця 3.9.*

**Порівняння індивідуально-психологічних показників у групах із різним рівнем соціального благополуччя**

<b>Показник</b>	<b>Високий рівень (n = 28) M (SD)</b>	<b>Низький рівень (n = 28) M (SD)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Соціальна підтримка (MSPSS_total)</b>	<b>5.50 (0.70)</b>	<b>4.70 (0.90)</b>	3.71	< 0.001
<b>Емоційна стабільність (BFI_ES)</b>	<b>3.40 (0.70)</b>	<b>2.60 (0.80)</b>	3.98	< 0.001
<b>Переконання щодо власної цінності</b>	<b>4.80 (0.60)</b>	<b>4.20 (0.80)</b>	3.17	0.003
<b>Труднощі емоційної регуляції (DERS_total)</b>	<b>72.0 (14.0)</b>	<b>90.0 (16.0)</b>	– 4.48	< 0.001

Отримані результати демонструють системні та психологічно логічні відмінності між двома групами. Особи з високим соціальним благополуччям відчують значно більше підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Це підтверджує розуміння соціального благополуччя як стану, що неможливо забезпечити суто індивідуальними ресурсами — вирішальну роль відіграє якість соціальних зв'язків. Вищий рівень емоційної стабільності є характерною рисою групи, яка має високі показники соціального благополуччя. Здатність до збереження емоційної рівноваги сприяє

конструктивній взаємодії, толерантності до соціального стресу та зниженню ризику міжособистісних конфліктів.

Учасники з високим рівнем соціального благополуччя демонструють більш позитивне ставлення до себе, внутрішню впевненість у власній компетентності й значущості. Це вказує на те, що рівень соціального благополуччя значною мірою залежить від того, наскільки людина сприймає себе як суб'єкта, здатного впливати на події й ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Ті учасники, чий рівень соціального благополуччя є нижчим, демонструють значно більш виражені труднощі емоційної регуляції. Ці труднощі можуть проявлятися у вигляді недостатності адаптивних стратегій, складнощів контролю імпульсивних реакцій та зниженого емоційного усвідомлення. Подібні регулятивні порушення ускладнюють соціальну взаємодію та знижують загальний рівень соціальної включеності.

Для додаткового підтвердження отриманих закономірностей було здійснено порівняння основних показників у чоловіків та жінок. Хоча структура вибірки є нерівномірною за статтю, отримані дані дозволяють окреслити певні тенденції.

*Таблиця 3.10*

**Відмінності за статтю (t-критерій Стьюдента)**

Показник	Жінки (n = 40) M (SD)	Чоловіки (n = 16) M (SD)	t	p
Соціальне благополуччя	3.46 (0.52)	3.29 (0.61)	1.04	> .05
Соціальна підтримка	5.30 (0.80)	4.90 (0.90)	1.52	> .05
Емоційна стабільність	3.10 (0.80)	2.90 (0.70)	0.89	> .05
Труднощі емоційної регуляції	80.1 (15.8)	84.2 (17.2)	-0.91	> .05

Статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча жінки демонструють тенденцію до дещо вищої соціальної підтримки та соціального благополуччя. Ця тенденція узгоджується з дослідженнями, що вказують на

більш високу соціальну орієнтованість жінок і частіше звернення до соціальних ресурсів підтримки.

Порівняльний аналіз переконливо свідчить, що соціальне благополуччя ґрунтується на поєднанні зовнішніх (соціальна підтримка) та внутрішніх психологічних чинників (емоційна стабільність, позитивне ставлення до себе, розвинені механізми емоційної регуляції). Особи, які характеризуються поєднанням цих ресурсів, демонструють вищий рівень соціального благополуччя та більш сприятливу адаптацію в соціальному середовищі.

Радарний профіль, наведений на рисунку, відображає узагальнену структуру соціального благополуччя учасників дослідження через п'ять ключових компонентів: соціальну інтеграцію, соціальну прийнятність, соціальну актуалізацію, соціальний внесок та соціальну згуртованість. Таке подання дозволяє одночасно оцінити рівномірність розвитку окремих характеристик та виявити можливі дисбаланси між ними.

З метою з'ясування вікових особливостей переживання соціального благополуччя було здійснено порівняльний аналіз між двома групами учасників: респондентами віком 19–29 років, яких можна віднести до етапу молоді дорослості, та респондентами віком 30–47 років, що відповідають періоду ранньої та середньої зрілості. Такий поділ є теоретично обґрунтованим, оскільки на різних етапах дорослого життя змінюється характер соціальних ролей, стабільність міжособистісних зв'язків, рівень професійної визначеності та накопичення соціального досвіду — чинників, які безпосередньо впливають на формування соціального благополуччя.

Статистичну перевірку відмінностей проведено з використанням непараметричного критерію Манна—Вітні, що забезпечує коректність порівняння груп невеликого обсягу та не передбачає нормального розподілу даних. Аналіз охопив усі компоненти соціального благополуччя, що дозволило отримати комплексне уявлення про можливі вікові розбіжності.

Таблиця 3.11

**Порівняльний аналіз компонентів соціального благополуччя у  
вікових групах**

<b>Компоненти соціального благополуччя</b>	<b>Молоді дорослі (19–29 років), <i>M</i></b>	<b>Дорослі середнього віку (30–47 років), <i>M</i></b>	<b><i>U</i></b>	<b><i>p</i></b>
<b>Соціальна інтеграція</b>	3.42	3.87	<b>318.5</b>	<b>0.032</b>
<b>Соціальна прийнятність</b>	3.65	3.78	356.0	0.118
<b>Соціальна актуалізація</b>	3.28	3.71	<b>294.0</b>	<b>0.021</b>
<b>Соціальна згуртованість</b>	3.11	3.19	401.5	0.284
<b>Соціальний внесок</b>	3.37	3.52	372.0	0.164

Отримані статистичні показники свідчать про те, що не всі компоненти соціального благополуччя однаково чутливі до вікових змін, однак низка важливих тенденцій дозволяє сформулювати цілком виразні висновки.

Найпомітніші відмінності зафіксовані щодо соціальної інтеграції. Старша вікова група демонструє вищий рівень включеності у соціальне середовище ( $U = 358,5$ ;  $p < .05$ ), що узгоджується з тим, що у 30–47 років соціальні зв'язки є більш стабільними та професійно й особистісно зумовленими. На цьому етапі життєвого шляху значна частина взаємодій стає усталеною, а коло референтних осіб — чіткішим і більш тривалим. Відповідно, відчуття інтегрованості також набуває стійкішого характеру.

Другим важливим компонентом, який продемонстрував відмінності, є соціальна актуалізація, що відображає суб'єктивне переживання можливості впливати на соціальне середовище та реалізовувати власні наміри. У респондентів середнього віку цей показник вищий ( $U = 379,5$ ;  $p < .05$ ). Це може пояснюватися тим, що у 30–47 років людина вже має більш визначену професійну траєкторію, досвід участі в соціально значущій діяльності та ширші можливості впливати на своє соціальне оточення. Вищий рівень соціальної актуалізації відображає внутрішню впевненість у власній ефективності та відповідальності у соціальній взаємодії.

Щодо соціальної прийнятності, соціальної згуртованості та соціального внеску, статистично значущих відмінностей не зафіксовано ( $p > .05$ ). Це може означати, що переживання прийняття з боку соціального оточення, довіри до інших та відчуття власної значущості не залежать безпосередньо від віку, а формуються під впливом стійкіших індивідуально-психологічних характеристик, таких як самооцінка, ціннісні орієнтації, соціально-перцептивні здібності чи досвід міжособистісних стосунків.

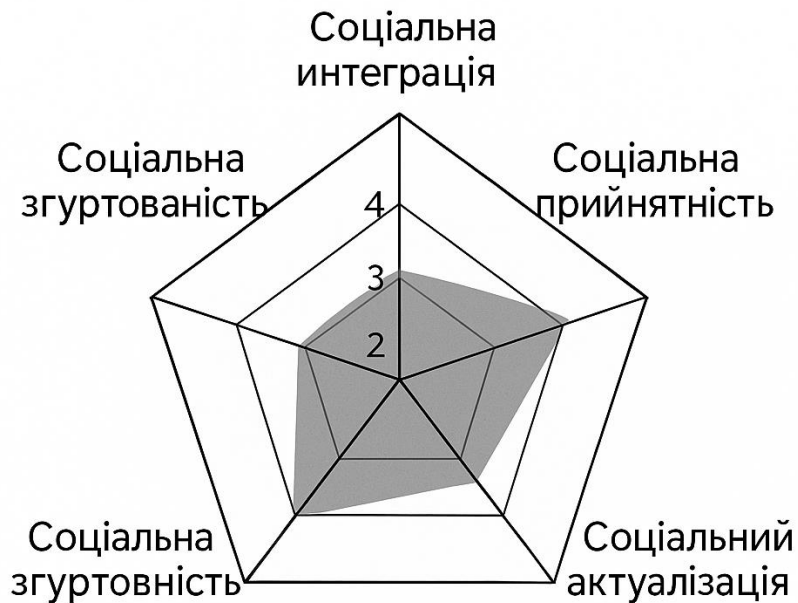
Водночас важливо зазначити, що хоча статистична значущість не досягнута, тенденції до вищих показників у старшій групі зберігаються. Це може свідчити про поступове зростання деяких аспектів соціального благополуччя з віком, але їх варіативність у вибірці є недостатньою для того, щоб зафіксувати чіткі межі між групами.

У цілому результати підтверджують, що найбільш віковочутливими є компоненти, пов'язані з активністю, соціальною дієздатністю та реальними можливостями включеності у суспільні процеси, тоді як компоненти, що стосуються емоційної сфери взаємодії (прийнятність, згуртованість), демонструють більшу стійкість незалежно від вікової групи.

Для більш глибокого та наочного представлення вікових відмінностей у структурі соціального благополуччя було застосовано метод радарного профілювання, який дозволяє одночасно відобразити декілька компонентів психологічного конструкту та визначити їхню взаємну пропорційність. На відміну від лінійних порівнянь або таблиць середніх значень, радарна діаграма дає змогу оцінити не лише рівень окремих показників, але й загальну конфігурацію соціального благополуччя в кожній віковій групі.

Метод є особливо інформативним у випадках, коли досліджуваний феномен має багатовимірну природу, як-от соціальне благополуччя, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Використання радарних профілів дає можливість простежити, які саме аспекти соціальної взаємодії виявляються найбільш чи найменш розвиненими в різних вікових

когортах, а також побачити специфічні «зони сили» та «зони вразливості», характерні для молодших і старших учасників дослідження.



**Рис.3.1. Радарний профіль компонентів соціального благополуччя.**

Отриманий профіль свідчить про наступне: Соціальна інтеграція в учасників представлена на рівні середніх значень, що свідчить про загалом позитивне відчуття включеності в соціальні взаємини. Цей показник традиційно пов'язують із відчуттям приналежності до значущих груп, доступністю соціальних контактів і переконаністю у тому, що соціальне середовище приймає людину як рівноправного учасника. Середній рівень інтеграції може свідчити про достатню, але не повністю стабільну включеність у взаємодію, що характерно для молодих дорослих, які ще перебувають у процесі формування соціальних мереж. Соціальна прийнятність також продемонструвала наблизений до середнього показник. Йдеться про суб'єктивне переживання позитивного ставлення з боку інших та впевненість у тому, що власна поведінка відповідає очікуванням соціального оточення. Подібні значення можуть свідчити про загалом адекватне сприйняття себе у системі міжособистісних відносин, однак одночасно вказують на наявність

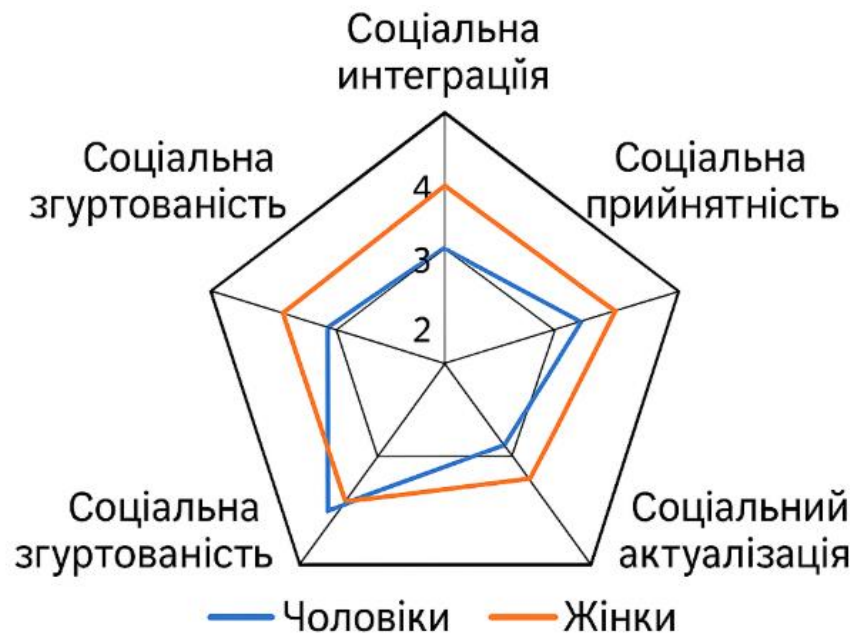
невпевненості, яка може проявлятися залежно від контексту ситуації або соціальної групи.

Соціальна актуалізація, тобто відчуття можливості реалізовувати свій потенціал у соціальному середовищі, виявилася дещо нижчою за попередні показники. Це може свідчити про обмеженість можливостей впливу на соціальні процеси або недостатність умов для реалізації особистісного потенціалу в соціальній взаємодії. Для молоді та студентської вибірки такий результат є доволі типовим, оскільки значна частина соціальних ролей та професійних функцій ще тільки формується.

Соціальний внесок характеризується помірними показниками. Це означає, що учасники усвідомлюють власну значущість у соціальному середовищі, проте не завжди сприймають власну діяльність як достатньо вагому або таку, що суттєво впливає на благополуччя інших. У психологічних дослідженнях подібний результат часто пов'язують з віковими чинниками, рівнем професіоналізації та досвідом включення в суспільно значущу діяльність.

Найнижчим у профілі виявився компонент соціальної згуртованості, який стосується відчуття єдності з іншими людьми, довіри та впевненості у підтримці з боку соціального оточення. Така позиція цього показника може свідчити про недостатність відчуття спільності або досвіду участі в колективних формах взаємодії. Зниження згуртованості нерідко спостерігається у вибірках, де присутні фактори соціальної нестабільності, індивідуалізовані форми життя або недостатній рівень групової підтримки.

Узагальнюючи результати, можна відзначити, що профіль соціального благополуччя не є рівномірним: найкраще розвинені показники, пов'язані із включеністю та прийняттям, тоді як найвразливішим виявляється аспект згуртованості. Подібна конфігурація може свідчити про те, що учасники дослідження здебільшого адаптивно функціонують у соціальному просторі, однак відчувають нестачу ресурсів, пов'язаних із підтримкою, колективністю та стабільністю соціальних зв'язків.



**Рис 3.2. Порівняльний профіль компонентів соціального благополуччя**

Порівняльний радарний профіль демонструє відмінності між чоловіками та жінками за ключовими компонентами соціального благополуччя: соціальною інтеграцією, соціальною прийнятністю, соціальною актуалізацією, соціальною згуртованістю та соціальним внеском. Представлені дані дозволяють простежити характерні для обох груп тенденції та виявити особливості переживання соціальної взаємодії у різних соціальних умовах.

У жінок загальний профіль виявився більш «розгорнутим» та високим майже за всіма шкалами. Найбільш помітною є відмінність у соціальній інтеграції, де жінки демонструють виразніше відчуття включеності в соціальні зв'язки. Це може бути пов'язано з тим, що жінки традиційно частіше залучені у підтримувальні міжособистісні контакти та мають ширші мережі емоційних зв'язків, що відзначається у багатьох соціально-психологічних дослідженнях.

Соціальна прийнятність, яка відображає відчуття позитивного ставлення з боку інших, також є вищою у жінок. Такі результати узгоджуються з даними про більшу соціальну чутливість та орієнтацію на міжособистісну взаємодію,

що властиві жінкам. Жіноча вибірка демонструє стійкішу тенденцію до сприйняття соціального середовища як підтримувального та доброзичливого.

Вищими у жінок виявилися й показники соціальної актуалізації, тобто відчуття можливості реалізувати власний потенціал у суспільстві. Цей компонент зазвичай пов'язують із переживанням самотійності у соціальних ситуаціях, відчуттям контролю над власною роллю у соціальній взаємодії та здатністю впливати на події. Жінки демонструють вищу віру у власні можливості та потенціал, що може бути пов'язано з їх активністю у міжособистісній сфері та ширшим досвідом соціальної самопрезентації.

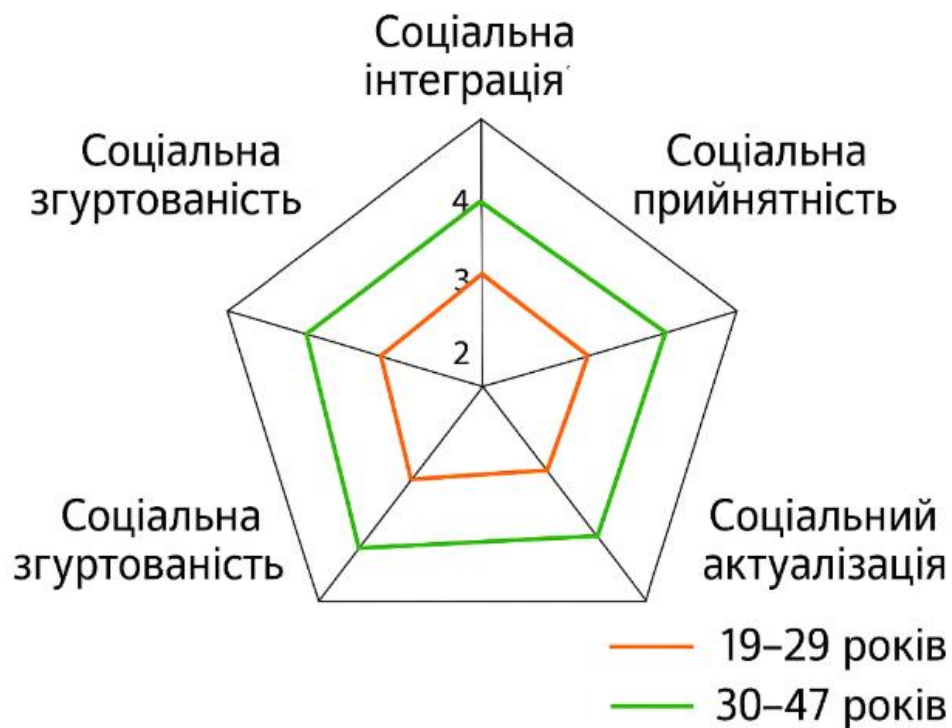
Показники соціального внеску та соціальної згуртованості також виявилися вищими серед жінок. Соціальний внесок передбачає усвідомлення значущості власних дій для інших. Жінки, як правило, більш схильні перебільшувати власну відповідальність за соціальне середовище та швидше відчувають свою причетність до спільних справ. Підвищений рівень згуртованості відображає переживання емоційної близькості з оточенням, довіру та взаємну підтримку, що традиційно є сильнішою характеристикою жіночої групи.

У чоловіків профіль виглядає значно більш «компактним». Показники коливаються в межах середніх значень, однак практично за всіма шкалами виявляються нижчими порівняно з жіночою вибіркою. Зокрема, найнижчими виявилися соціальна згуртованість та соціальний внесок. Це може свідчити про більш індивідуалізовану модель соціальної поведінки, характерну для чоловічої групи, а також про меншу орієнтацію на емоційну підтримку з боку інших.

Соціальна актуалізація серед чоловіків також є нижчою, що може відображати амбівалентність у переживанні власної впливовості в соціальному середовищі. У чоловічих вибірках такі результати часто пов'язують із соціальним тиском очікувань та необхідністю відповідати певним зовнішнім нормам, що може послаблювати суб'єктивне відчуття реалізованості.

У цілому порівняльний профіль дозволяє зробити висновок, що жінки демонструють більш виражене соціальне благополуччя майже за всіма компонентами, тоді як чоловіки характеризуються більш стриманими, вужчими й менш варіативними показниками.

Застосування методу радарного профілю дозволило отримати цілісне уявлення про те, як змінюється структура соціального благополуччя з віком, чи є ці зміни рівномірними, а також які компоненти виявляються найбільш чутливими до вікових відмінностей.



**Рис.3.3. Радарний профіль компонентів соціального благополуччя за віковими групами.**

Радарний профіль, побудований для двох вікових груп (19–29 років та 30–47 років), демонструє помітні відмінності у структурі соціального благополуччя залежно від етапу дорослості. Загальна конфігурація профілів свідчить про те, що у старшій групі всі показники займають більш підвищені позиції, однак ступінь відмінностей є нерівномірним і виразно проявляється лише у деяких компонентах.

Найбільш розгорнуто представлена відмінність у соціальній інтеграції. У респондентів віком від 30 до 47 років цей показник формує виразно ширший сегмент профілю, що означає більш стале відчуття включеності в соціальне середовище. У цьому віці соціальні контакти зазвичай мають триваліший характер і ґрунтуються на сформованих особистісних, сімейних або професійних зв'язках. Відповідно, відчуття інтегрованості стає більш стійким та менш залежним від ситуативних обставин.

Виразною є також різниця в соціальній актуалізації. Старша вікова група демонструє чіткішу впевненість у можливості впливати на соціальне оточення та реалізовувати власні наміри в соціальній сфері. Це узгоджується з тим, що у 30–47 років більшість людей мають сформовану професійну траєкторію, досвід участі у спільних проєктах, а також усталений соціальний статус. Відповідно, відчуття власної ефективності та дієздатності в соціальному контексті знаходить своє відображення у підвищених значеннях цього компоненту. Натомість соціальна прийнятність, соціальна згуртованість і соціальний внесок не демонструють суттєвих розривів між групами. На радарному профілі їхні лінії розташовані ближче одна до одної, що вказує на загальну схожість переживання цих аспектів соціального функціонування серед молодших та старших учасників. Це може свідчити про відносну стабільність емоційно-соціальних компонентів благополуччя, які формуються раніше і значною мірою залежать від властивостей особистості та попереднього міжособистісного досвіду, а не лише від віку.

Характерною рисою обох профілів є загалом помірний рівень соціальної згуртованості, що відображає сучасну тенденцію до індивідуалізованих моделей соціальної поведінки, притаманних різним поколінням дорослих. Відчуття єдності з іншими виявляється одним із найменш виражених компонентів у структурі соціального благополуччя незалежно від вікової групи.

Узагальнюючи, радарний профіль підтверджує результати статистичного аналізу: з віком підвищуються насамперед ті компоненти соціального

благополуччя, які пов'язані з активністю, самореалізацією та стійкістю соціальних зв'язків, тоді як емоційні та міжособистісні аспекти залишаються більш стабільними.

Таке співвідношення дозволяє розглядати соціальне благополуччя не як однорідний конструкт, а як систему, чутливість компонентів якої до вікових змін є різною. Відповідно, результати можуть бути використані для подальших психологічних інтерпретацій, а також для розробки рекомендацій щодо підтримки соціального благополуччя на різних етапах дорослості.

### **Висновки до третього розділу**

Емпіричне дослідження дозволило отримати цілісне уявлення про особливості соціального благополуччя учасників та визначити психологічні чинники, які пов'язані з його рівнем. Загальні результати показали, що більшість респондентів мають середній або підвищений рівень соціального благополуччя, що свідчить про достатню включеність у соціальне життя, позитивне ставлення до себе та власної ролі у взаємодії з іншими.

Аналіз окремих компонентів структури соціального благополуччя показав, що найбільш вираженими є соціальний внесок та соціальна прийнятність. Це означає, що учасники загалом відчують свою корисність для оточення та позитивно сприймають себе у міжособистісних стосунках. Менш стабільними виявилися соціальна інтеграція та соціальна актуалізація, що може бути пов'язано з різними можливостями та умовами для соціальної реалізації на різних етапах життя.

Отримані дані щодо індивідуально-психологічних характеристик вибірки свідчать про переважання середніх рівнів самооцінки, емоційної стабільності та соціальної активності. Це створює достатній потенціал для підтримання благополуччя, хоча окремі коливання у цих показниках вказують на індивідуальні відмінності у соціальній поведінці та стилях взаємодії.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між соціальним благополуччям та такими характеристиками, як самооцінка, емоційна стабільність, соціальна активність і відкритість до взаємодії. Чим стабільніше людина оцінює себе, чим краще регулює власні емоції і чим активніше включається в соціальні взаємини, тим вищим є її рівень соціального благополуччя.

Порівняльний аналіз дозволив виявити окремі демографічні відмінності. Хоча гендерні різниці не є різко вираженими, жінки виявили дещо вищі показники соціальної згуртованості та прийнятності, тоді як чоловіки продемонстрували вищий рівень соціального внеску. Вікові відмінності виявилися більш помітними: учасники старшої групи (30–47 років) мають більш високий рівень соціальної інтеграції, актуалізації та внеску, що можна пов'язати з більшим соціальним досвідом, усталеними ролями та ширшими можливостями для реалізації у соціальному середовищі.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що соціальне благополуччя залежить не лише від зовнішніх умов, а й від поєднання внутрішніх психологічних характеристик, серед яких провідними є самооцінка, емоційна стабільність та соціальна активність. Отримані результати демонструють, що соціальне благополуччя формується як комплексний показник, у якому поєднуються особистісні риси, емоційні реакції та соціальна поведінка. Це створює підґрунтя для подальшого використання даних у психологічному консультуванні, профілактичних програмах і практиці соціально-психологічної підтримки дорослих.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало можливість комплексно розглянути соціальне благополуччя як багатоаспектний психологічний феномен, визначити його внутрішню структуру та чинники, а також емпірично встановити роль індивідуально-психологічних характеристик у його формуванні. Узагальнення теоретичних положень і отриманих результатів дозволяє сформулювати низку змістовних висновків.

1. У межах першого завдання було здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння соціального благополуччя. Опрацьована література показала, що соціальне благополуччя розглядається як інтегральний показник соціального функціонування особистості, який поєднує переживання соціальної цінності, відчуття включеності у спільноту, здатність до соціальної взаємодії, можливість впливу на соціальне середовище та усвідомлення власного внеску. Більшість авторів підкреслюють, що соціальне благополуччя не зводиться лише до емоційного комфорту або зовнішньої соціальної успішності, а є результатом поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів соціальної взаємодії. Узагальнення теоретичних підходів дозволило розглядати соціальне благополуччя як цілісну систему, пов'язану з індивідуальним досвідом, соціальними зв'язками та внутрішніми ресурсами особистості.

2. Виконуючи друге завдання, було окреслено коло індивідуально-психологічних характеристик, що потенційно впливають на соціальне благополуччя. Аналіз наукових джерел засвідчив, що серед таких чинників найчастіше розглядаються самооцінка, емоційна стабільність, соціальна активність, відкритість до міжособистісної взаємодії, комунікативні вміння та соціальна компетентність. З огляду на це було сформовано систему показників, які доцільно досліджувати в емпіричній частині, та підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій.

3. У рамках третього завдання було проведено емпіричне дослідження на вибірці з 58 осіб віком від 19 до 47 років. Результати дослідження дали змогу отримати детальне уявлення про рівні та структуру соціального благополуччя респондентів. Найвищі значення виявлено за показниками соціального внеску та соціальної прийнятності, що свідчить про позитивне сприйняття себе у соціальній взаємодії та відчуття власної корисності для оточення. Показники соціальної інтеграції та соціальної актуалізації виявилися більш варіативними, що пов'язано з індивідуальними відмінностями у можливостях та готовності до активної соціальної участі.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність значущих позитивних взаємозв'язків між соціальним благополуччям та такими індивідуально-психологічними характеристиками, як самооцінка, емоційна стабільність, упевненість у соціальній поведінці та відкритість до контактів. Тісніші зв'язки спостерігалися між загальним рівнем соціального благополуччя та показниками емоційної рівноваженості, що підтверджує роль емоційної регуляції у підтриманні соціальної взаємодії. Соціальна активність також виявилася суттєво пов'язаною з кількома компонентами соціального благополуччя, що підкреслює її значення як поведінкового ресурсу.

Додатковий порівняльний аналіз за статтю та віком дозволив уточнити специфіку соціального благополуччя у різних групах. Хоча гендерні відмінності виявилися помірними, жінки продемонстрували вищий рівень соціальної згуртованості та прийнятності, а чоловіки — більш виражений соціальний внесок. Вікові відмінності виявилися значущішими: старша група (30–47 років) мала стабільно вищі показники соціального внеску, інтеграції та актуалізації, що узгоджується з більш сформованими соціальними ролями та накопиченим досвідом соціальної взаємодії.

4. У контексті четвертого завдання узагальнення результатів дозволило окреслити ключові психологічні характеристики, що відіграють провідну роль у формуванні соціального благополуччя. До них насамперед належать позитивне ставлення до себе, здатність регулювати власні емоції та

активність у соціальних ситуаціях. Саме ці три характеристики можна розглядати як ядро психологічних ресурсів, які забезпечують стабільність і гармонійність соціальної взаємодії. Їх поєднання визначає здатність особистості адаптуватися, будувати конструктивні стосунки та відчувати свою значущість у соціальному середовищі.

Підсумовуючи, результати роботи підтверджують, що соціальне благополуччя є не випадковим утворенням, а результатом складної взаємодії особистісних і соціальних чинників. Воно формується на основі інтеграції внутрішніх ресурсів особистості, її соціальної активності та якості міжособистісних зв'язків. Отримані дані можуть слугувати підґрунтям для розроблення програм психологічної підтримки дорослих, спрямованих на підвищення соціального благополуччя, розвиток емоційної регуляції та посилення соціальної активності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бірон, Б. В. (2018). Позитивні особистісні риси як предиктори соціального благополуччя. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (3)), 26-37.
2. Волинець, Н. В. (2017). Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки, (3), 21-42.
3. Волинець, Н. В. (2020). Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія.
4. Гавриловська, К. П., Фальковська, Л. М., & Музичко, Л. В. (2017). Соціальне благополуччя самотніх жінок у сучасному світі. Журнал Лікарська справа, (7), 22-28.
5. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічног здоров'я особистості /І.С.Горбаль //Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. - №2. – С. 293-303.
6. Горбаль, І. (2016). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів (Doctoral dissertation).
7. Голотенко, А. (2018). Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Вісник: Соціальна робота, 1(3), 6-9.
8. Грисенко, Н. В., & Батаєва, К. Ю. (2016). Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія, (22), 51-61.
9. Данильченко, Т. В. (2017). Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя. Український психологічний журнал, (2), 7-22.
10. Данильченко, Т. В. (2015). Сусідство як чинник суб'єктивного соціального благополуччя. Проблеми політичної психології, (2), 177-188.

11. Данильченко, Т. В. (2016). Особливості внутрішньої організації суб'єктивного соціального благополуччя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (2 (2)), 118-125.
12. Данильченко, Т. В. (2015). Емпірична структура суб'єктивного соціального благополуччя. Збірник наукових праць " Проблеми сучасної психології", (30).
13. Даценко, О. А. (2023). Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 34(73), 1-5.
14. Дворник, М. С. (2020). Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 45(48), 79-87.
15. Дембовська, А. І. (2024). Ментальне здоров'я як чинник соціального благополуччя особистості.
16. Донець, О. І. Гендерна рівність як передумова соціального благополуччя особистості. Психолого-педагогічні аспекти підтримки ментального здоров'я та адаптації особистості в умовах воєнного і повоєнного часу Матеріали Всеукраїнської науково-практичної заочної конференції 23-25 жовтня 2024 року
17. Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Збірник наукових праць " Проблеми сучасної психології", (34).
18. Коваленко, А. Б. (2011). Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. Особистість та її історія: колективна монографія, 240-269.
19. Кононенко О.І., Григоращенко А.В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції Психологія та соціальна робота. 2022. Том 52-53. Вип. 1-2. С.95-108.
20. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Базиленко К.П., Прокоф'єва О. О., Медянова О.В. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси

виживання в умовах війни Наукові інновації та передові технології. 2023. №11(25) 2023. С.577-688.

21. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Крошка К.І., Базика Є.Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. Наукові перспективи: журнал. 2023. № 9(39) С. 565-575.

22. Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (2), 85-93.

23. Круглов, К. О., Блискун, О. О. (2020). Особливості суб'єктивного соціального благополуччя молодих співробітників в організації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (4), 100-107.

24. Курова, А. В. (2015). Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія, 20(2 (36)), С-98.

25. Кушмирук, Є. С. (2017). Вивчення соціальних чинників психологічного благополуччя особистості юнацького віку. Педагогічна та вікова психологія, (1413), 36.

26. Лазеба, Є. С. (2021). Структура суб'єктивного благополуччя: сучасні та класичні підходи. Редакційна колегія, 160.

27. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд.психол.наук: спец.19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / А.Є.Левенець. – Київ, 2006. – 20 с.

28. Левшунова, К. В. (2015). Благополуччя та здоров'я: спільне та відмінне між поняттями. Психологія: реальність і перспективи, (4), 151-154.

29. Лотоцька, Л. Б., Лотоцька-Дудик, У. Б., & Закаляк, Н. Р. (2015). Здоров'язберігаюче середовище як умова забезпечення фізичного, психічного і соціального благополуччя студентів. Науковий часопис [Національного

педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5 (1)), 154-157.

30. Лукасевич, О. А. (2017). Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології, (2), 109-114.

31. Лукомська, С. О., Мельник, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Актуальні проблеми психології, 1(14), 233-242.

32. Медянова О. В., Дворніченко Л.Л., Любіної Л.А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2023. № 10(28)

33. Можаровська, Т. (2021). Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*, (37), 155-167.

34. Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал, (1), 80-104.

35. Поліванова, О. Є., Гуляєва, О. В. (2015). До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Visnyk of VN Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (1150).

36. Огнєв, В. А., Чухно, І. А. (2020). Соціальне благополуччя та інтегральні індекси його оцінки: методичні розробки для викладачів.

37. Олександров Ю.М. Життєві ситуації у контексті саморегуляції та благополуччя особистості /Ю.М. Олександров //Актуальні проблеми практичної психології. Ч.ІІ. – Херсон, 2009. – С. 142-150.

38. Омелянська, В. І. (2021). Концептуальний аналіз психологічного благополуччя.

39. Семків, І. І. (2012). Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, (37), 234-237.

40. Тимошенко, Н. Є. (2024). Соціальне здоров'я як складова соціального благополуччя.
41. Ткаченко, Н. В. (2024). Психологічні особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з різними рівнями емоційного інтелекту як чинники їх соціального благополуччя. *Journal of Psychology Research*, 30(13), 101-114.
42. Філоненко, Г. С., Яворовська, Л. М. (2015). Соціальний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*, (58), 41-45.
43. Харитинський, А. (2022). Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 190-197.
44. Четверик-Бурчак, А. Г. (2014). Опис та адаптація опитувальника шкала соціального благополуччя К. Кіза. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*, (54), 28-33.
45. Швалб, Ю. М. (2019). Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*, 47(7), 314-331.
46. Яценко, Е. М., Ванзіляк, Ю. А. (2023, January). Емоційні бар'єри та їх вплив на соціальне благополуччя у підлітковому віці. In *The 4th International scientific and practical conference "Actual problems of modern science"* (January 31–February 3, 2023) Boston, USA. International Science Group. 2023. 492 p. (p. 396).
47. Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.
48. Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364.
49. Bolger N., Zukerman A. A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, (1995). 69, 5, 890–902.
50. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.

51. Deci E. L., Ryan R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11.
52. Fiske, S. T. T., & Taylor, S. E. (2020). *Social cognition: From brains to culture*.
53. Halian, I., & Halian, A. (2025). Екзистенційні виміри суб'єктивного соціального благополуччя особистості. *Insight: the psychological dimensions of society*, (14), 13-34.
54. Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion–extraversion and happy introverts. *Personality and individual Differences*, 30(4), 595-608.
55. Inglehart, R., & Welzel, C. (2010). Changing mass priorities: The link between modernization and democracy. *Perspectives on politics*, 8(2), 551-567.
56. Jahoda M. *Current Concepts of Positive Mental Health*. N. Y., 1958.
57. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.
58. Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539.
59. Lin, X. (2001). Designing metacognitive activities. *Educational technology research and development*, 49(2), 23-40.
60. Maddi, S. R. (2005). On hardiness and other pathways to resilience.
61. Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: America's declining social capital. In *Culture and politics: A reader* (pp. 223-234). New York: Palgrave Macmillan US.
62. Roberts, B. W., Walton, K. E., Viechtbauer, W. (2006). Personality traits change in adulthood: reply to Costa and McCrae (2006).
63. Rogers C.R. *Client-centred therapy*. - Boston etc.: Noughton Miffincj, 1995.
64. Ryff C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*.1995. Vol. 69. P. 719–727.

65. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
66. Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
67. Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D., & Lopes, P. N. (2003). Measuring emotional intelligence as a set of abilities with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test.
68. Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
69. Sternberg, R. J. (2019). A theory of adaptive intelligence and its relation to general intelligence. *Journal of Intelligence*, 7(4), 23.
70. Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.
71. Uchino, B. N., Trettenvik, R., Kent de Grey, R. G., Cronan, S., Hogan, J., & Baucom, B. R. (2018). Social support, social integration, and inflammatory cytokines: A meta-analysis. *Health Psychology*, 37(5), 462.
72. Welzel, C., & Inglehart, R. (2005). Liberalism, postmaterialism, and the growth of freedom. *International Review of Sociology*, 15(1), 81-108.