

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Крос-генераційні чинники соціально-психологічного благополуччя
українців**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-233
групи Спеціальності 053
Психологія Освітньо-професійна
програма Клінічна психологія
Монро О.П.
(прізвище та ініціали)
Керівники
к.психол.н., доц.
Крайніков Е.В.
д.філософії (Phd)
Савельєва І.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

_____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

_____ к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі досліджено крос-генераційні чинники соціально-психологічного благополуччя українців в умовах сучасної соціальної трансформації. Метою стало обґрунтування та емпіричне вивчення відмінностей у структурі та динаміці благополуччя поколінь Z (18–26 років) і X (41–63 роки). Проаналізовано поняття «психологічне благополуччя» та «феномен поколінь», а також обґрунтовано застосування крос-генераційного підходу.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 880 респондентів із використанням шкал суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB), задоволеності життям (SWLS), особистісної тривожності (STAI), резильєнтності (CD-RISC-10) та портрета цінностей Ш. Шварца. Описова статистика, кореляційний і регресійний аналіз дозволили виявити суттєві відмінності між поколіннями.

Результати частково спростували гіпотезу про рівень адаптивності та суб'єктивного благополуччя у старшої вікової когорти. Визначено ціннісні орієнтації та психологічні профілі поколінь X та Z.

Практична значущість роботи полягає у розробці стратегій психологічної підтримки з урахуванням вікових та когортних особливостей. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у психологічному консультуванні, соціальній роботі, освіті та програмах із підтримки ментального здоров'я.

Ключові слова: соціально-психологічне благополуччя, задоволеність життям, покоління Z, покоління X, психологічна підтримка, крос-генераційний підхід, психопрофілактика.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КРОС-ГЕНЕРАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ	
1.1. Теоретико-методичний аналіз проблеми соціально-психологічного благополуччя та його чинників.....	10
1.2. Феномен поколінь.....	15
1.3. Крос-генераційні підходи до вивчення соціально-психологічного благополуччя.....	23
Висновки до розділу I	26
РОЗДІЛ II: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРОС-ГЕНЕРАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ	
2.1. Підходи до дослідження соціально-психологічного благополуччя. Загальний огляд методик.....	29
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження. Опис вибірки учасників.....	32
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	46
Висновки до розділу II	68
РОЗДІЛ III: КРОС-ГЕНЕРАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ПРОБЛЕМОЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ	
3.1. Психопрофілактичні напрями роботи психолога з респондентами різних поколінь.....	70
3.2. Ціннісно-орієнтовані підходи до підтримки соціально-психологічного благополуччя респондентів різних поколінь.....	79
Висновки до розділу III	87
ВИСНОВКИ	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність дослідження: в сучасному українському суспільстві, що перебуває у стані глибоких соціальних трансформацій, зростає інтерес до дослідження психологічного благополуччя різних вікових груп. Особливої уваги набуває порівняння поколінь, адже історичні події, культурні умови та соціально-економічні обставини формують унікальний життєвий досвід кожної генерації. Саме тому дослідження крос-генераційних чинників соціально-психологічного благополуччя має наукове та практичне значення.

Метою цієї роботи є виявлення та порівняння факторів, що впливають на соціально-психологічне благополуччя представників двох поколінь українців: покоління Z (так званих "зумерів", віком 18–26 років) та покоління X (умовно позначених як "невідомі", віком 41–63 років).

Вибір для порівняльного дослідження саме покоління Z та покоління X зумовлений кількома суттєвими чинниками.

По-перше, ці дві генерації є представниками кардинально різного історико-культурного досвіду. Покоління X формувалося ще в умовах пізнього радянського суспільства та пережило трансформаційний період 90-х років, дефіцит, соціальну нестабільність та перехід до ринкової економіки, що сприяв розвитку адаптивності, толерантності до невизначеності та стійкості до змін. Натомість покоління Z народилося вже в незалежній Україні, у період глобалізації, стрімкого розвитку цифрових технологій, лібералізації цінностей та відносного інформаційного відкриття, що формує зовсім іншу систему сприйняття себе, суспільства та майбутнього. Це покоління панування соціальних мереж, сенсорних телефонів та інфлюенсерів, де кожна/кожен за фактом існування є особистістю та індивідуальністю.

По-друге, ці покоління демонструють різні психологічні пріоритети, способи самовираження та моделі благополуччя. Наприклад, зумери більше орієнтуються на емоційний комфорт, самореалізацію, свободу вибору та гнучкість. Вони схильні до швидкого засвоєння нової інформації, прагнуть до балансу між особистим і професійним життям, цінують ментальне здоров'я,

але водночас стикаються з високим рівнем тривожності, невизначеності та інформаційного перевантаження. Покоління X часто цінує стабільність, надійність, досягнення, відповідальність, водночас менш відкриті до змін і потребують більшої стабільності. Ці відмінності дозволяють глибше проаналізувати не лише чинники благополуччя, а й шляхи його досягнення в різних крос-генераційних контекстах.

По-третє, обидва покоління наразі є активними учасниками соціального життя: зумери входять у доросле життя, шукають себе, здобувають освіту, починають професійну діяльність, а покоління X є ключовою частиною робочої сили, батьками й опікунами, а також носіями певного соціального досвіду, який ґрунтується на суттєвих соціокультурних, політичних та економічних змінах.

Окремо варто відзначити вплив масштабних криз останніх років: пандемії COVID-19 та повномасштабної війни в Україні. Пандемія особливо сильно вплинула на молодше покоління, порушивши соціалізацію, освітній процес, можливості працевлаштування та формування ідентичності. Зумери часто залишалися наодинці зі своїми переживаннями в онлайн-середовищі, що сприяло зростанню ізоляції, тривожності та депресивних станів.

Для представників покоління X пандемія означала виклик для стабільності: загроза здоров'ю, економічна невизначеність, необхідність поєднувати догляд за літніми батьками і підтримку власних дітей. Проте в них були сформовані більш стабільні копінг-стратегії, що допомогло подолати кризу менш деструктивно.

Війна в Україні стала глибокою психотравмуючою подією для всіх поколінь. Для молодих — це руйнація базових уявлень про майбутнє, зростання екзистенційної тривоги та пошук сенсу в умовах невизначеності. Для старших — це повторне переживання втрат, мобілізація внутрішніх ресурсів і досвіду виживання. Обидві генерації стикаються з підвищеним рівнем стресу, але також демонструють різні шляхи адаптації, способи підтримки себе та інших.

Таким чином, саме контраст між поколіннями Z і X створює сприятливе підґрунтя для глибокого аналізу крос-генераційних відмінностей у структурі соціально-психологічного благополуччя українців.

Дослідження таких відмінностей дозволяє не лише краще зрозуміти специфіку психологічного функціонування різних генерацій, а й сприяти розробці ефективних програм підтримки благополуччя з урахуванням поколіннєвих особливостей.

Теоретико-методичні основи дослідження: Теоретичні засади дослідження соціально-психологічного благополуччя спираються на провідні концепції позитивної психології, гуманістичного підходу та теорії суб'єктивного благополуччя.

Значний вклад у вивчення феномену благополуччя зробили українські науковці: Л. Карамушка, Т. Титаренко, Т. Андрущенко, І. Ващенко, Н. Каргіна, А. Коваленко, Д. Савейкієне, Н. Володарська, Т. Данильченко та ін.

Серед зарубіжних учених, які зробили вагомий внесок у дослідження суб'єктивного благополуччя та тематикою задоволеності життям й щастя, варто відзначити: Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, Е. Кларк, М. Аргайл, В. Вілсон, А. Вотерман, Р. Раян, Е. Дісі, Д. Канеман, Н. Шварц.

Теоретичне підґрунтя вивчення міжпоколіннєвих відмінностей було закладено ще К. Маннгеймом. Значний внесок у дослідження поколіннєвої динаміки здійснили У. Штраус і Н. Хоув. Серед сучасних дослідників варто відзначити Ж. Твенге, С. Любомирські, Р. Інглгарта, які аналізують психологічні риси, цінності та рівень суб'єктивного благополуччя різних поколінь. В Україні проблематику поколінь досліджували Є. Головаха, Н. Паніна, О. Карась, І. Бех, О. Костенко.

Об'єктом дослідження є феномен соціально-психологічного благополуччя.

Предмет дослідження — крос-генераційні чинники соціально-психологічного благополуччя українців.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні крос-генераційних чинників соціально-психологічного благополуччя українців.

Згідно з метою дослідження були поставлені такі *завдання*:

1. Проаналізувати наукову літературу та розкрити психологічний зміст категорії «психологічне благополуччя» та феномену покоління;
2. Розробити, організувати та провести емпіричне дослідження;
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати;
4. Розробити та обґрунтувати диференційовані стратегії психологічної підтримки для представників різних поколінь.

Гіпотеза дослідження: представники старшої вікової групи (41-63 роки, покоління X) демонструють вищий рівень адаптивності до соціальних і психологічних викликів, пов'язаних зі змінами в суспільстві та кризовими ситуаціями, і загалом характеризується вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, порівняно з молодшою віковою групою (18-25 років, покоління Z), яка проявляє підвищену тривожність і схильність до стресу в умовах невизначеності та постійних змін.

З метою реалізації висунутих завдань було застосовано такі *методи дослідження*:

1. Аналіз наукової літератури та порівняння теоретичних концепцій з питань вивчення феномену психологічного благополуччя та феномену поколінь.

2. Емпіричне психодіагностичне дослідження, яке включало:

- авторську анамнестичну анкету;
- модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер;
- методику «Портрет цінностей» Ш. Шварца в адаптації І.Семків;

- шкалу особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI));
- шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; адаптація Н. Школіна та ін., 2020);
- шкалу задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS (Diener et al., 1985))

3. Математико-статистична обробка даних, для якої застосовано методи математичної статистики: коефіцієнти Кронбаха та Спірмена; описові статистики; кореляційний та регресійний аналізи, обчислені за допомогою програми JAMOVI 2.3.18.

4. Розробка програми психологічної самопомоги з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних характеристик респондентів.

Характеристика дослідницької вибірки. У дослідженні взяли участь 880 респонденти, з яких 785 жінок, 83 чоловіка та 12 небінарних персон, які більшість свого життя проживають в Україні. Респонденти були розподілені на дві рівно кількісні групи: експериментальну та контрольну. Опитування проводилося в квітні 2025 року.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні соціально-психологічного благополуччя представників різних вікових груп в українському суспільстві через призму крос-генераційного підходу. Уперше на емпіричному рівні здійснено порівняльний аналіз п'яти психологічних параметрів (рівень суб'єктивного благополуччя, тривожності, стресостійкості, задоволеності життям та системи ціннісних орієнтацій) серед молодших та старших респондентів. Отримані результати дозволили встановити, що адаптаційні механізми, рівень стресостійкості та особистісні ресурси формуються за різними психологічними моделями залежно від віку, соціального досвіду та ціннісних орієнтацій. Це створює підґрунтя для побудови диференційованих програм психологічної підтримки, орієнтованих на потреби окремих вікових категорій українців в умовах соціальної нестабільності.

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні уявлень про соціально-психологічне благополуччя як складне багатофакторне явище, що залежить від культурного контексту та взаємодії між поколіннями. Робота сприяє кращому розумінню поняття “покоління” в психологічній науці та розширює знання про особливості функціонування різних поколінь у періоди кризи, посттравматичного досвіду та соціальних змін в Україні.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки представників різних поколінь, а також для підвищення рівня соціально-психологічного благополуччя в умовах війни та соціальних трансформацій. Дані дослідження можуть бути застосовані практичними психологами, соціальними працівниками, освітніми закладами й державними інституціями під час планування заходів з психологічної підтримки, просвітництва та профілактики. Результати можуть бути інтегровані у навчальні курси для підготовки фахівців із врахуванням міжпоколінних особливостей.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КРОС-ГЕНЕРАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ

1.1. Теоретико-методичний аналіз проблеми соціально-психологічного благополуччя та його чинників.

Соціально-психологічне благополуччя — це складна багатофакторна конструкція, яка об'єднує індивідуальні, соціальні, культурні та економічні виміри існування людини. У сучасній науковій літературі воно розглядається як інтегративний показник, що відображає рівень задоволеності життям, емоційний комфорт, позитивне сприйняття себе та світу, а також відчуття власної цінності в соціумі (Ryff, 1989; Keyes, 2005).

Витоки поняття благополуччя простежуються в античній філософії, зокрема в концепціях евдемонії Аристотеля (діяльнісне спрямування до чеснот, що може виявлятися у різних формах — від тілесного перцептивного відчуття до прагнення до «чогось вищого») та гедонізму Епікура (матеріально орієнтованого, корисливого погляду на життя).

У психологічній науці ХХ–ХХІ століття сформувалося кілька підходів до розуміння цього феномену. *Гедоністичний підхід* (Diener, 1984) визначає благополуччя через рівень задоволеності життям і домінування позитивних емоцій. Натомість *евдемонічний підхід* (Ryff, 1989) акцентує на особистісному зростанні, автономії, усвідомленому виборі цілей і реалізації внутрішнього потенціалу.

К. Ryff, спираючись на положення гуманістичної психології, екзистенціальної філософії та теорії особистісного розвитку, а також на результати емпіричних досліджень, сформулювала підхід до психологічного благополуччя як до багатовимірного феномена, що передбачає не лише позитивні емоції, а й ефективне функціонування особистості в різних сферах життя (Ryff, 1989).

Її модель ґрунтується на шести ключових вимірах психологічного благополуччя:

- Самоприйняття відображає позитивне ставлення до себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін, минулих переживань. Людина з високим рівнем самоприйняття здатна критично, але без осуду, оцінювати свій життєвий шлях.
- Позитивні взаємини з іншими — це здатність до теплих, довірливих і глибоких зв'язків, емпатії. Цей вимір підкреслює важливість соціальної підтримки для психологічного благополуччя.
- Автономія, як ступінь незалежності в мисленні, прийнятті рішень, самостійності в оцінках, незважаючи на соціальний тиск. Людина з високою автономією діє відповідно до внутрішніх переконань, а не зовнішніх очікувань.
- Контроль над оточенням відображає здатність ефективно управляти життєвими обставинами, адаптуватися до середовища, використовувати можливості. Це прагнення створити середовище, що відповідає власним потребам.
- Наявність життєвої мети включає сенс життя, орієнтацію на майбутнє, чітке бачення цілей. Людина з високим рівнем цього виміру відчуває, що її життя має значення, що її діяльність важлива.
- Особистісне зростання, яке спрямоване на розвиток, відкритість до нових вражень, прагнення до реалізації потенціалу, відчуття прогресу в особистому становленні.

Згідно з *теорією самодетермінації* (Ryan & Deci, 2000), основою психологічного благополуччя є задоволення трьох базових потреб: компетентності, автономії та позитивних стосунків. Автори підкреслюють, що задоволення цих потреб безпосередньо залежить від соціального контексту: сприятливе середовище сприяє зростанню рівня благополуччя, мотивації та життєвої енергії, тоді як контроль, тиск чи ізоляція — знижують їх. Автономія трактується як відчуття, що власна поведінка узгоджується з внутрішніми

переконаваннями, цінностями та інтересами, а не нав'язується ззовні (Ryan & Deci, 2000).

Сучасна українська дослідниця А. Курова (2015) розглядає суб'єктивне благополуччя як складне інтегративне утворення, що охоплює когнітивну, емоційну та мотиваційно-поведінкову складові.

Авторка наголошує, що суб'єктивне благополуччя формується в контексті соціалізації, через систему ставлень особистості до себе, інших та навколишнього середовища, а його основою виступають внутрішні переконання, цінності та життєві стратегії. Згідно з концептуальним баченням дослідниці, до ключових характеристик цього феномену належать:

- Суб'єктивність — переживання благополуччя має унікальний індивідуальний характер, базується на власному життєвому досвіді;
- Позитивність виміру – йдеться не лише про відсутність негативних чинників, а про наявність позитивного емоційного й оцінного фону;
- Глобальність – оцінка стосується цілісного життєвого досвіду у широкому часовому діапазоні, від короткострокових подій до багаторічних періодів.

Особливу увагу А. Курова приділяє впливу відповідності між потребами особистості та можливостями їх реалізації, що узгоджується з гуманістичною парадигмою, зокрема теорією мотивації (А. Maslow). На думку авторки, саме внутрішній світ індивіда є визначальним для формування суб'єктивного благополуччя, а зовнішні обставини набувають значущості лише через їх інтерпретацію суб'єктом (Курова, 2015).

Ще одна українська дослідниця, Т. Данильченко (2016), запропонувала власну модель суб'єктивного соціального благополуччя, підкресливши роль соціального порівняння як одного з ключових чинників. Вона зазначає, що порівняння себе з іншими має біологічне та соціальне підґрунтя, сприяє адаптації та виживанню, але часте звернення до такого порівняння знижує рівень суб'єктивного благополуччя. Данильченко вказує, що благополуччя формується через порівняння себе з суб'єктивними нормами, ідеалами та

референтними групами, які відображають соціальні та культурні цінності суспільства. Вона також акцентує увагу на впливі соціального середовища на інтерпретацію інформації.

Дослідниця виокремлює три групи соціальних потреб:

- соціальна залученість (прив'язаність, прийняття, інтеграція, вплив);
- соціальне схвалення (компетентність, довіра, статус, визнання);
- соціальна підтримка (співпереживання, турбота, допомога).

Вона також виявила, що демографічні чинники мають порівняно невеликий вплив на суб'єктивне соціальне благополуччя (Данильченко, 2016).

Серед основних чинників соціально-психологічного благополуччя дослідники виділяють такі:

- Особистісні чинники: самооцінка, емоційна компетентність, життєстійкість, рівень тривожності, оптимізм. Українські дослідження підтверджують, що для молоді особливо важлива самооцінка, а для старших людей — відчуття значущості для родини.
- Соціальні чинники: наявність підтримуючих стосунків, участь у громадських об'єднаннях, довіра до соціальних інституцій.
- Контекстуальні чинники: економічна стабільність, політична ситуація, умови війни, міграційний досвід (Титаренко, 2024)

Окремої уваги заслуговує вплив історичної травми на сприйняття благополуччя. Згідно з дослідженням Т. М. Титаренко (2018), покоління, що зазнали радянських репресій, голодоморів та політичних переслідувань, формують наративи, у яких домінують установки обережності, недовіри до влади та прагнення до безпеки. Як зазначає авторка, «покоління, які пережили радянські репресії, голодомори, політичні переслідування, транслюють наступним поколінням установки обережності, недовіри до влади, прагнення безпеки» (с. 41). Цей культурно-історичний контекст створює специфічну модель благополуччя, у якій ключовим стає відчуття зовнішньої захищеності.

Актуальні дослідження засвідчують наявність суттєвих вікових, гендерних та регіональних особливостей у сприйнятті благополуччя. Зокрема,

молодь здебільшого орієнтується на самореалізацію, досягнення та індивідуальні цілі, тоді як представники старших вікових груп надають перевагу стабільності, родинним цінностям і соціальній підтримці. Гендерні аспекти також відіграють важливу роль: Чоловіки частіше орієнтуються на контроль середовища та автономію, тоді як жінки демонструють вищий рівень соціальної підтримки та емоційної стійкості. Окрім того, регіональні чинники впливають на характер сприйняття благополуччя, що обумовлюється соціально-економічними умовами та культурним контекстом.

Одним з актуальних напрямів сучасних досліджень є вивчення впливу цифрового середовища на психологічне благополуччя. Зокрема, дані систематичного огляду (Keles, McCrae, & Grealish, 2020) свідчать, що надмірне перебування у соціальних мережах підвищує рівень тривожності, відчуття самотності та знижує суб'єктивне благополуччя, особливо у молоді покоління Z.

Методологічні виклики сучасних досліджень психологічного благополуччя залишаються актуальними як у міжнародному, так і в українському науковому просторі. Серед найбільш критичних проблем вирізняються:

- обмежена культурна валідність діагностичних інструментів, які часто розроблені в західному контексті й потребують адаптації до українських реалій (Титаренко, 2018);
- короткотривалість емпіричних досліджень, що ускладнює виявлення динаміки змін у благополуччі;
- недооцінка впливу макросоціальних чинників, таких як війна, економічні кризи, політична нестабільність;
- труднощі у вимірюванні суб'єктивних переживань, які залежать від індивідуальних значень, культурних норм і когнітивних стилів.

З огляду на це, сучасні науковці пропонують поєднувати кількісні та якісні методи, інтегрувати біографічний підхід, нарративний аналіз, щоб повніше зрозуміти унікальний досвід благополуччя.

Узагальнюючи, теоретико-методичний аналіз свідчить, що соціально-психологічне благополуччя є багатовимірним, контекстуально зумовленим явищем, що формується під впливом особистісних, соціальних, культурних, історичних та політичних чинників. У сучасному українському контексті цей феномен набуває особливої складності через поєднання війни, економічних викликів, цифровізації, трансформації цінностей, що потребує комплексного дослідження з урахуванням як локальних, так і глобальних тенденцій.

1.2. Феномен поколінь

Феномен поколінь розглядається у психології та соціології як багатогранне явище, що поєднує біологічні, культурні, історичні та соціальні аспекти. Його суть полягає у спільності життєвих подій, цінностей, ідентичності та очікувань, які притаманні певній віковій когорті.

Це поняття тісно пов'язане із концепцією соціалізації, згідно з якою соціально-психологічні характеристики формуються під впливом ключових подій життя. У класичній праці К. Mannheim (1952) стверджується, що саме «формуючий досвід молодості створює покоління як соціальний феномен» (с. 292). Цей підхід підкреслює важливість врахування когортного досвіду, спільного для певної вікової групи, що впливає на становлення соціальних переконань, цінностей та моделей поведінки. Таким чином, покоління — це не лише вікова категорія, а й результат соціального конструювання в умовах конкретного історичного періоду.

Як зазначає D. Kertzer (1983), «покоління — це більше, ніж просто група людей одного віку; це історична та соціальна категорія, що виникає внаслідок колективного досвіду» (Kertzer, 1983, р. 126). У своїй роботі автор аналізує механізми інституційного впливу та політичного середовища на формування міжгенераційної динаміки. Такий підхід дозволяє розглядати покоління як історично вкорінений соціальний конструкт, тісно пов'язаний із національними наративами та структурою влади.

В українській науковій думці феномен поколінь також розглядається крізь призму трансформаційного досвіду.

Як зазначає Вознюк (2020), українське суспільство демонструє високий рівень ціннісної гетерогенності поколінь, що є наслідком радикальних соціально-економічних трансформацій останніх десятиліть (Вознюк, 2020, с. 12).

Як зазначає Мадай (2019), цінності, що передаються між поколіннями, мають не лише соціальний, а й психологічний вимір. Дослідження показують, що «збереження сімейних традицій і звичаїв виступає важливим ресурсом психосоціального благополуччя» українців, особливо в умовах соціальної нестабільності (Мадай, 2019, с. 78).

Отже, феномен поколінь інтегрує як об'єктивні фактори (історичні події), так і суб'єктивні (цінності, установки, очікування).

У сучасній соціальній та психологічній науці існує кілька підходів до класифікації поколінь, що базуються на різних критеріях: історичних подіях, ціннісних орієнтирах, стилях комунікації та соціально-економічних умовах. Популярні в західній науковій традиції типології, як-от модель Стросса-Гоува, *Generational theory* (Strauss & Howe, 1991), поділяють покоління за циклічними етапами історії, стверджуючи, що кожне покоління має свою «колективну роль» у соціальному розвитку.

Згідно з цією теорією, історія рухається чотирьохфазовими циклами: High, Awakening, Unraveling, Crisis.

- High (Піднесення) – період стабільності та відновлення після кризи. Інститути сильні, суспільство згуртоване, а колективні цінності домінують над індивідуалізмом.

- Awakening (Пробудження) – час культурних змін та переоцінки цінностей. Люди починають ставити під сумнів усталені норми, зростає індивідуалізм, а суспільство переживає духовне оновлення.

- Unraveling (Розпад) – період ослаблення інституцій та зростання соціальної фрагментації. Індивідуалізм досягає піку, а суспільні структури стають менш стабільними.

- Crisis (Криза) – етап глибоких потрясінь, що призводить до масштабних змін. Відбувається руйнування старих систем, після чого суспільство входить у новий цикл, починаючи з Піднесення. (Strauss & Howe, 1991, p. 34).

У моделі поколінь Стросса-Гоува кожне покоління належить до одного з чотирьох архетипів, які змінюють одне одного циклічно:

- Пророки (Prophets) – народжуються після кризи, виростають у період стабільності, а в дорослому віці стають ідеалістами, які формують нові суспільні цінності.

- Номади (Nomads) – з'являються під час культурних потрясінь, виростають у нестабільному середовищі, а в дорослому житті стають прагматичними та незалежними.

- Герої (Heroes) – народжуються в період розпаду, виростають у часи кризи, а в дорослому віці стають згуртованими лідерами, які відновлюють суспільний порядок.

- Артисти (Artists) – з'являються після кризи, виростають у стабільному середовищі, а в дорослому житті стають адаптивними та дипломатичними.

Ці архетипи повторюються кожні 80–90 років, формуючи унікальні покоління з характерними соціальними ролями (Strauss & Howe, 1991).

Цей підхід отримав як підтримку, так і критику: його критикують за надмірну узагальненість та ігнорування локальних культурних контекстів.

Більш емпіричним підходом до класифікації поколінь є той, що базується на історично визначних подіях. Цей підхід ґрунтується на концепції «генераційного інтелекту» (Generational Intelligence), яку розробили С. Біггс та А. Ловенштейн у 2011 році та передбачає, що покоління формуються під впливом унікальних подій, які стають "культурними маркерами" їхнього дорослішання, соціалізації та становлення цінностей. (Biggs et al., 2011).

Ключова ідея цього підходу полягає в тому, що культурні маркери — важливі соціальні, економічні чи політичні події — визначають процес дорослішання та соціалізації поколінь. Наприклад, війни, економічні кризи, технологічні прориви або культурні революції впливають на формування

цінностей та світогляду певної генерації. Відповідно до цієї теорії визначають наступні покоління:

Покоління «Мовчазне» (Silent Generation, 1928–1945)

Silent Generation формувалося під час Великої депресії та Другої світової війни. Це покоління виховувалося в умовах матеріальної скрути, страху війни, підвищеного контролю та соціальної дисципліни. Для них характерні:

- цінність стабільності й безпеки;
- повага до авторитетів і конформізм;
- схильність до збереження статус-кво.

Психологічно це покоління демонструє високий рівень адаптивності, терпіння та стриманості у вираженні емоцій, що стало реакцією на травматичний досвід війни й нестабільності.

Покоління «Бебі-бумери» (Baby Boomers, 1946–1964)

Це покоління виросло в період економічного підйому, післявоєнного оптимізму, соціальної мобільності. Назва походить від феномену різкого зростання народжуваності в багатьох країнах світу. Ключові характеристики:

- орієнтація на кар'єру та матеріальний успіх;
- оптимізм і віра в можливість особистого підйому;
- готовність до соціальних змін, але водночас прихильність до традиційних цінностей.

Історично вони пережили холодну війну, культурну революцію 60-х, появу масової культури. Це покоління стало рушійною силою багатьох реформ.

Покоління X, так звані «Невідомі» (1965–1980)

Generation X формувалося під впливом економічної стагнації 70-х років, розчарування в політиці, високого рівня розлучень у сім'ях, зростання індивідуалізму. Для них властиві:

- цинізм щодо влади та інституцій;
- висока цінність самостійності й незалежності;
- скептичне ставлення до масових рухів.

У сучасних дослідженнях наголошується, що представники старшої вікової групи часто сприймаються як «втрачене покоління», адже їхні очікування щодо соціальної мобільності та стабільності не були реалізовані. Соціально-економічні трансформації, зокрема нестабільність ринку праці, знецінили професійний досвід та ускладнили адаптацію до нових вимог, що вилилося у відчуття розчарування та зниження суб'єктивного благополуччя.

Покоління Y, так звані «Міленіали» (Generation Y, 1981–1996)

Міленіали формувалися в епоху цифрової революції, глобалізації, падіння Берлінської стіни, терористичних атак 9/11. Це перше покоління, яке виросло з інтернетом, мобільними телефонами, соціальними мережами.

Їхні ключові цінності:

- орієнтація на самовираження та особистісний розвиток;
- відкритість до мультикультуралізму, різноманіття;
- непевність через економічну нестабільність (світова економічна криза 2008 року).

Міленіали демонструють тенденцію до високих очікувань щодо якості життя, самореалізації та стабільності. Однак, ця установка часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, що зумовлено розривом між бажаним і дійсним у соціально-економічних реаліях.

Покоління Z, так звані «Зумери» (1997–2012)

Generation Z народилося в умовах глобальної нестабільності, постправди, кліматичної кризи, війни в Іраку, масових шкільних стрілянин у США, пандемії COVID-19. Це перше покоління, що не знало життя без інтернету.

Їх типові характеристики:

- гіперінформованість і цифрова залежність;
- висока чутливість до питань ментального здоров'я, рівності, екології;
- зміщення фокусу з матеріальних цілей на психологічне благополуччя.

Покоління Z вирізняється амбівалентним ставленням до суспільних інституцій: з одного боку, спостерігається знижений рівень довіри до традиційних структур влади, освіти чи медіа; з іншого — висока впевненість

у можливості персонального впливу через цифрові інструменти, зокрема соціальні мережі. Така тенденція зумовлена динамікою інформаційного середовища, децентралізацією джерел впливу та формуванням нових моделей участі у соціальних процесах.

На відміну від західних країн, де ключові події (Друга світова війна, падіння Берлінської стіни, теракти 9/11) відбувалися роздільно й з чіткими часовими рамками, в Україні протягом останніх трьох десятиліть критичні події нашаровуються:

- розпад СРСР (1991),
- економічна криза 90-х,
- Помаранчева революція (2004),
- Революція Гідності, анексія Криму (2013–2014),
- війна на сході України спровокована Росією (з 2014),
- повномасштабне вторгнення Росії (2022).

Як зазначають Франкова, Чабан і Петренко (2023), історично значущі події створюють ефект «поколінь із перехресною травматичною пам'яттю», коли одна когорта одночасно зазнає впливу кількох критичних історичних моментів. Це ускладнює чітке виділення меж поколінь. «Українське покоління 90-х не може бути ототожене лише з пострадянським дискурсом, бо його формує також досвід революцій і війни» (Франкова, Чабан & Петренко, 2023, с. 12).

Через радянську спадщину, пострадянську трансформацію та західний культурний вплив українські покоління формують гібридні ціннісні системи, які поєднують традиціоналізм, патерналізм, індивідуалізм та прагнення до модернізації (Титаренко, 2018).

Це створює невідповідність між західними генераційними моделями (що передбачають поступову зміну цінностей від колективізму до індивідуалізму) і українськими реаліями, де такі зміни відбуваються фрагментарно та неоднорідно.

Досвід війни, особливо після 2022 року, розмиває традиційні межі поколінь, оскільки одночасно впливає на всі вікові групи. Як зазначає Галас (2024), «тривалий досвід травми війни формує трансгенераційний синдром, що виходить за межі класичних моделей поколінь і накладає додатковий шар колективної травми на всю націю» (Галас, 2024, с. 53). Тобто українська ситуація демонструє ефект "національного покоління", що виходить за рамки суто вікових категорій.

Хоча класифікація поколінь за ключовими історичними подіями є популярною та інтуїтивно зрозумілою, вона зазнає *ряд критичних зауважень* у науковій літературі. Основні напрями критики можна узагальнити так:

1. Соціальний конструктивізм і умовність меж поколінь.

Важливою критичною позицією є твердження, що межі між поколіннями є умовними, а сам поділ — соціальним конструктом, а не об'єктивною реальністю. Як зазначають Біггс, Філліпсон і Мані (2013), «генераційні категорії рідко мають чіткі часові межі, натомість демонструють значне перекриття, що робить їх скоріше зручними етикетками, ніж точними науковими інструментами» (Biggs, Phillipson, & Money, 2013, p. 219). У результаті, люди, народжені на межі поколінь, можуть одночасно демонструвати характеристики обох або жодного з них, що підриває строгість такої класифікації.

2. Ігнорування індивідуальних і субкультурних відмінностей.

Генераційні моделі часто ігнорують індивідуальні біографічні траєкторії, субкультурні впливи та локальний контекст, що ускладнює розуміння психологічної реальності особистості. Наприклад, молодь покоління Z у великих містах з доступом до освіти й цифрових ресурсів може суттєво відрізнятись від своїх ровесників із сільської місцевості за цінностями, тривожністю та установками. Тому узагальнення типу «всі зумери прагнуть свободи» не відображає реального різноманіття досвіду всередині покоління.

3. Редукціонізм і спрощення складних процесів.

Критики зазначають, що генераційний підхід часто редукує складні соціальні процеси до однієї змінної — «досвіду покоління», ігноруючи вплив таких чинників, як історичний контекст, культурні тренди чи вікові особливості. Зокрема, зниження довіри до інституцій, яке приписують поколінню X, може бути не специфічною генераційною рисою, а типовим віковим ефектом періоду молодості. Таке спрощення може призводити до хибних висновків і ускладнює точну інтерпретацію емпіричних даних.

4. Генералізація на шкоду локальному контексту.

Універсальні генераційні моделі не завжди точно відображають реалії країн із різними історичними шляхами розвитку. Західні підходи до класифікації поколінь часто виявляються непридатними для українського контексту, оскільки не враховують вплив радянського минулого, пострадянських трансформацій, воєнних подій та інших специфічних факторів. Внаслідок цього, події, що мають ключове значення для однієї країни, наприклад США, можуть не мати такого ж впливу в інших суспільствах, як-от Україна чи Китай, що ставить під сумнів універсальність застосування таких моделей.

5. Схильність до стереотипізації.

Узагальнення рис поколінь сприяє формуванню спрощених уявлень, які можуть призводити до упередженого ставлення, дискримінації чи маргіналізації, особливо в освіті та на роботі. Замість аналітичного інструменту типологізація часто перетворюється на ярлик, що обмежує індивідуальність. Наприклад, покоління Z часто зображується як надто чутливе, а X — як негнучке, що не відображає реальної різноманітності досвіду.

У світлі критики науковці закликають використовувати генераційні типології як гіпотетичні моделі, а не остаточні пояснення. Вони мають бути доповнені емпіричними даними, аналізом локальних контекстів та мультифакторним підходом.

1.3. Крос-генераційні підходи до вивчення соціально-психологічного благополуччя.

Поняття соціально-психологічного благополуччя в міжпоколінному контексті набуває нових аналітичних вимірів, оскільки потребує урахування не лише вікових, а й когортних відмінностей — тобто впливу історичних подій, соціокультурних умов і технологічних трансформацій на досвід і цінності різних поколінь.

Крос-генераційний підхід у вивченні благополуччя акцентує не на окремому поколінні, а на взаємодії між ними, на спільному досвіді, переданні цінностей, соціальному капіталі та емоційній підтримці. Як зазначають Biggs, S., & Lowenstein, A. (2011), міжпоколінні зв'язки є важливим ресурсом соціального включення, ігнорування якого знижує ефективність політик у сфері благополуччя. Автори вводять поняття "генераційного інтелекту" (generational intelligence) — здатності усвідомлено сприймати, аналізувати та ефективно взаємодіяти з представниками інших поколінь. Теоретична основа базується на соціальній теорії, концепціях солідарності, взаємності та соціальної справедливості. Особлива увага приділяється впливу соціальної політики, економічної нерівності та вікової дискримінації на якість міжпоколінної взаємодії.

Автори доводять, що міжпоколінні зв'язки є ключовим ресурсом соціального включення і запорукою стійкого розвитку у старіючих суспільствах. Ігнорування цих зв'язків у політиці та на рівні громад спричиняє зростання соціального відчуження й зниження якості життя для обох сторін — як молоді, так і літніх людей.

Дослідження показують, що характеристики благополуччя суттєво змінюються залежно від покоління. Наприклад, у роботах Diener (2008) і Ryff & Keyes (1995) відзначається, що молодші покоління більше орієнтовані на автономію, самореалізацію та життєву автентичність, тоді як старші — на соціальну підтримку, стабільність, безпеку. Ці відмінності вказують на

необхідність диференційованих підходів до формування програм психосоціальної підтримки.

Українські дослідження також акцентують на поколіннєвій варіативності у сприйнятті благополуччя. Зокрема, Дроздова (2021) аналізує соціальні уявлення молоді про благополуччя на різних рівнях — від особистого до суспільного — та виявляє значні відмінності у його сприйнятті залежно від віку та соціального контексту. Водночас Вовчик-Блакитна (2019) розглядає міжпоколінну взаємодію в сім'ї як ресурс для суб'єктивного благополуччя, підкреслюючи роль комунікативних, освітніх та виховних механізмів у передачі досвіду між поколіннями.

Психологічне благополуччя також досліджується в контексті загальних тенденцій українського суспільства. Павленко (2019) наголошує на багаторівневій структурі благополуччя, що включає індивідуально-психологічний та особистісно-смісловий рівні, а також механізми його регуляції.

Трансгенераційний вплив травми відіграє ключову роль у формуванні не лише індивідуальних, а й поколіннєвих патернів благополуччя. Як зазначає Титаренко (2018), досвід колективної травми — зокрема, репресії, війни, голодомори — передається через міжпоколінні наративи, що впливають на соціальні установки. Це може формувати патерни недовіри, самозбереження та обмеженої суб'єктивної ефективності, що ускладнює процес створення позитивного образу майбутнього для поколінь, які зростають у подібних умовах.

Водночас міжпоколінна соціальна підтримка виступає важливим компенсаторним механізмом, що сприяє стабілізації психологічного благополуччя. Зокрема, дослідження Silverstein і Bengtson (1997) підтверджують, що емоційна й інструментальна підтримка від старшого покоління, зокрема бабусь і дідусів, сприяє підвищенню рівня благополуччя молоді, особливо в умовах соціальної невизначеності. Крім того, міжпоколінна взаємодія є двостороннім процесом: залучення літніх людей до

життя родини та підтримка з боку молодшого покоління позитивно впливають на їхній психологічний комфорт і рівень суб'єктивного благополуччя.

Дослідження українських учених (Каргіна, 2018; Курова, 2015) підтверджують, що суб'єктивне благополуччя особистості тісно пов'язане з крос-генераційним соціальним капіталом, який включає рівень довіри, емоційної підтримки та відчуття прийняття у сім'ї й громаді. У процесі міжпоколінної взаємодії формуються механізми соціальної спадкоємності, які сприяють розвитку стійких моделей поведінки та адаптації.

Зокрема, Каргіна (2018) наголошує на значущості ресурсного підходу до аналізу психологічного благополуччя, де соціальна підтримка виступає ключовим фактором стабільності та самореалізації особистості. Водночас Курова (2015) досліджує концепцію соціального капіталу в контексті крос-культурних комунікацій, підкреслюючи важливість міжпоколінної толерантності та здатності до конструктивного діалогу.

Отже, ефективне використання соціального капіталу сприяє гармонійному розвитку не лише окремої особистості, а й суспільства загалом. Важливим аспектом цього процесу є не лише усвідомлення власних цінностей, а й розуміння поколінних відмінностей, готовність до діалогу та прийняття соціальної різноманітності як ресурсу для розвитку.

Цифрові технології суттєво змінюють способи міжпоколінної взаємодії, впливаючи на соціальні зв'язки та психологічне благополуччя. Дослідження Amaro & Kallas (2025) показують, що, попри ризики цифрової ізоляції, спільне використання технологій — відеозв'язок, родинні чати, соціальні мережі — може підтримувати емоційний контакт між поколіннями та формувати відчуття єдності. Взаємодія через цифрові платформи сприяє обміну знаннями між старшими та молодшими поколіннями, зменшуючи культурний розрив та сприяючи взаємному навчанню.

Крім того, дослідження Kim et al. (2025) демонструє, що штучний інтелект може відігравати роль у підтримці міжпоколінної ко-креативності. Учасники дослідження — групи бабусь і дідусів із онуками —

використовували AI-інструменти для спільного створення історій, що сприяло розвитку взаємної поваги та розуміння. AI допомагав структурувати процес, балансувати внесок обох поколінь та стимулювати творчість, що підтверджує його потенціал у зміцненні міжпоколінних зв'язків.

Таким чином, крос-генераційні підходи до вивчення благополуччя дозволяють:

- врахувати динаміку передачі цінностей, установок, досвіду;
- дослідити вплив колективної історичної пам'яті;
- виявити ресурси та ризики міжпоколінної взаємодії;
- створити більш точні інструменти діагностики та інтервенцій у сфері психічного здоров'я.

Сучасна теоретична й емпірична база свідчить про необхідність переосмислення благополуччя не як індивідуального стану, а як міжсуб'єктивного й поколіннево обумовленого процесу, що розгортається у просторі спільної історії, цінностей і соціальних взаємодій.

Висновки до розділу I

Результати проведеного теоретичного аналізу засвідчили, що соціально-психологічне благополуччя є складною системною конструкцією, що інтегрує не лише внутрішні психічні процеси та особистісні характеристики, а й зовнішні соціальні, культурні, історичні та політичні фактори. Це поняття охоплює суб'єктивне відчуття задоволеності життям, емоційну рівновагу, відчуття сенсу й контролю над подіями, а також наявність соціальної підтримки, можливість самореалізації й приналежність до значущої спільноти.

Виявлено, що однією з ключових особливостей сучасного підходу до вивчення соціально-психологічного благополуччя є його міждисциплінарність. Психологічні підходи (зокрема, гедоністичний, евдемонічний, самодетермінаційний) у поєднанні з соціологічними й культурологічними моделями дозволяють глибше розкрити взаємозв'язок між індивідуальними переживаннями і суспільними процесами. В межах сучасних

наукових підходів благополуччя розглядається не лише як стан задоволеності, а як процес взаємодії особистості з оточенням, у якому реалізуються її потреби, цінності, автономія та зв'язки з іншими людьми.

Окрему увагу приділено генераційній специфіці соціо-психологічного благополуччя. Покоління, як історично сформовані соціальні спільноти, мають різні досвіди соціалізації, реагування на кризи, структури цінностей і форми взаємодії зі світом. Визначено, що такі чинники, як життєвий цикл, історичні події, технологічний розвиток, економічні умови, безпосередньо впливають на уявлення різних поколінь про щастя, успіх, безпеку, стабільність та самореалізацію. Зокрема, старші покоління частіше ототожнюють благополуччя з родинною єдністю, матеріальною забезпеченістю та миром, тоді як молодші покоління схильні наголошувати на особистісному зростанні, гнучкості, свободі вибору, а також психологічному комфорту.

У межах крос-генераційного підходу показано, що міжпоколінна взаємодія має амбівалентний характер. З одного боку, вона є джерелом підтримки, соціального капіталу, передачі життєвого досвіду, традицій і цінностей. З іншого боку, може виступати фактором конфлікту, непорозуміння та соціального напруження через різницю у світоглядах, пріоритетах і стилях поведінки. Соціально-психологічне благополуччя в такому контексті формується не ізольовано в межах одного покоління, а в процесі взаємодії, діалогу та символічного обміну між поколіннями.

Особливої ваги набуває порівняльний аналіз соціально-психологічного благополуччя в українському контексті та в західних суспільствах. У західній парадигмі благополуччя, сформованій на засадах ліберального індивідуалізму, пріоритетним є самореалізаційний компонент: можливість вільно обирати життєвий шлях, досягати цілей, мати автономію. Інституційно ці цінності підтримуються через стабільну економіку, ефективну систему охорони здоров'я, правові гарантії, розвинену соціальну політику. Натомість в Україні, з огляду на пострадянську спадщину, тривалі періоди соціальних потрясінь і політичної нестабільності, більш значущими стають цінності безпеки,

соціальної підтримки, родинної згуртованості, а також відчуття справедливості й приналежності до суспільства.

Крім того, українське суспільство зазнало серії надзвичайно травматичних подій упродовж короткого історичного періоду — розпаду СРСР, економічного колапсу 90-х, революцій, збройної агресії, пандемії COVID-19, повномасштабної війни. Ці події стали генераційно переломними, створивши ситуацію накладання травматичного досвіду на кілька вікових когорт одночасно. Це спричинило явище перехресної поколіннєвої травматизації, коли старші покоління транслують тривожні сценарії виживання, а молодші — формують нові стратегії адаптації в умовах кризи.

Війна та пандемія COVID-19 стали потужними каталізаторами трансформацій у сфері психічного та соціального добробуту. Визначальними стали такі нові чинники, як відчуття фізичної та емоційної безпеки, доступ до ресурсів виживання, збереження зв'язку з родиною, спільнотами та культурною ідентичністю. Особливо гостро виявилася необхідність у горизонтальній підтримці, крос-генераційному згуртуванні та солідарності як захисних механізмів психічного здоров'я. Молодше покоління, зокрема, зіткнулося з парадоксом: високі цінності самореалізації виявилися в умовах війни недоступними, а ключовим виявилось саме відчуття причетності, служіння спільному, взаємопідтримки.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що соціо-психологічне благополуччя українців не є універсальним чи статичним поняттям, а формується як результат взаємодії низки факторів: індивідуальних (емоційна компетентність, життестійкість), соціальних (підтримка, довіра, взаємодія поколінь), контекстуальних (економіка, війна, інформаційне середовище) та історико-культурних (традиції, колективна пам'ять, ідентичність). Крос-генераційний підхід дозволяє глибше осмислити механізми передавання досвіду, трансформацію уявлень про добробут та формування нових стратегій збереження психоемоційної рівноваги в умовах глибоких суспільних змін.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРОС-ГЕНЕРАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ

2.1. Підходи до дослідження соціально-психологічного благополуччя.

Загальний огляд методик.

На сьогодні у науковій спільноті сформувалося кілька провідних підходів до концептуалізації соціально-психологічного благополуччя, що обумовлює значну варіативність як у теоретичному осмисленні цього феномену, так і в методах його емпіричного вимірювання. У сучасній психології відсутнє універсальне визначення соціально-психологічного благополуччя, однак більшість дослідників сходяться на його багатовимірному характері, що охоплює когнітивні, емоційні та мотиваційно-ціннісні компоненти.

У межах класифікації К. Ріфф (Ryff, 1989) всі теорії благополуччя поділяються на *гедоністичні* (від грец. *hedone* — насолода) та *евдемоністичні* (від грец. *eudaimonia* — процвітання, щастя). Гедоністичний підхід зосереджений на оцінці життєвого задоволення та емоційного фону (Diener et al., 1985; Watson et al., 1988), тоді як евдемоністичний орієнтується на особистісне зростання, автономію, реалізацію життєвого потенціалу. Теорія самодетермінації, розроблена Р. Райаном та Е. Десі, об'єднує ці два напрями, акцентуючи увагу на базових психологічних потребах — автономії, компетентності та пов'язаності (Deci & Ryan, 2000).

Крім того, Carter & Andersen (2025) підкреслюють, що концепція благополуччя є динамічною та залежить від соціального контексту, особливо в освітніх середовищах.

В контексті багатокомпонентного бачення соціально-психологічного благополуччя умовно виділяють три ключові виміри:

- когнітивна складова – оцінка життєвого задоволення;

- емоційна складова – інтенсивність і частота позитивних/негативних емоцій;
- ціннісно-мотиваційна складова – наявність сенсу життя, самореалізація, особистісне зростання.

Важливо зазначити, що жодна з наявних психодіагностичних методик не охоплює повною мірою всі три сфери, тому дослідники зазвичай використовують комбінований підхід до вимірювання благополуччя.

Психологічне благополуччя вимірюється за допомогою низки валідованих психодіагностичних методик.

Загальне задоволення життям традиційно оцінюється за шкалою *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* (Diener et al., 1985), яка дозволяє отримати інтегральний показник суб'єктивного благополуччя.

Комплексне оцінювання різних сфер функціонування особистості здійснюється за допомогою WHOQOL-BREF (World Health Organization, 1996), який враховує фізичний, психологічний, соціальний і середовищний аспекти якості життя.

Афективна складова благополуччя розглядається через *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* (Watson et al., 1988), що диференційовано оцінює позитивний афект (радість, ентузіазм) та негативний афект (смуток, провина). Додатково загальний рівень щастя можна виміряти за *Oxford Happiness Inventory (OHI)* (Hills & Argyle, 2002), який використовується як інтегральний емоційний індикатор.

Ціннісно-мотиваційний аспект благополуччя досліджується за шкалою *Ryff's Psychological Well-Being Scales (Ryff, 1989)*, що вимірює шість ключових параметрів функціонування особистості, включаючи автономію та мету життя. *Self-Determination Scale (Deci & Ryan, 2000)* оцінює автентичність поведінки та внутрішню мотивацію, тоді як *Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006)* визначає екзистенційний сенс і прагнення його знайти.

За останнє десятиліття з'явилися нові психодіагностичні інструменти для аналізу благополуччя. *PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016)* оцінює п'ять

основних складових благополуччя (Р – позитивні емоції, Е – залученість, R – стосунки, М – сенс, А – досягнення) відповідно до моделі Селігмана.

Для експрес-діагностики в мультикультурному контексті використовується *General Factor of Subjective Well-Being (Abdel-Khalek, 2025)*, що об'єднує короткі шкали щастя, задоволеності життям, оптимізму та ментального здоров'я.

Таким чином, сучасні методики психологічного благополуччя пропонують багатовимірний підхід до його дослідження, дозволяючи інтегрувати когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти в єдину систему оцінки.

На сьогодні в Україні адаптовано лише частину методик для дослідження соціально-психологічного благополуччя. Серед тих, що пройшли переклад, психометричну перевірку та активно використовуються в науковій і практичній діяльності, можна виділити:

- шкалу задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) Стаднік, А. В., & Мельник, Ю. Б. (2023);
- шкалу позитивного і негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) Кліманська, М. Б., & Галецька, І. І. (2020);
- шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Psychological Well-Being Scales, PWB) Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022);
- опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ) Steger, M. F. (2006);
- шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) Бондаренко, О. Ф., & Щербак, О. Ю. (2021);
- шкалу резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) Гриценко, Л. М., & Сидоренко, К. А. (2022);
- шкалу емоційного інтелекту (Trait Emotional Intelligence Questionnaire, TEIQue) Литвиненко, Т. В., & Синиця, О. Б. (2023);

- шкалу самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS) Тарасенко, В. О., & Семенова, Л. П. (2020).

Таким чином, більшість сучасних методик ще перебуває на етапі локалізації, тому їх використання потребує обережного підходу з урахуванням культурної специфіки та перевірки валідності.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження. Опис вибірки респондентів.

Було проведено емпіричне дослідження для визначення крос-генераційних чинників соціально-психологічного благополуччя українців, застосувавши психодіагностичний метод. У дослідженні використовувався суб'єктивний підхід, тобто проведення особистісного опитування шляхом заповнення google-форми. Для цього було створено персональна анамнестична анкета, яка дозволила розділити респондентів на групи по гендеру, віку, сімейному стану, рівню доходу тощо, а також визначити їх відношення до виділених окремо питань щодо відчуття свого суб'єктивного віку, наявності сторінки в соцмережі (Instagram, TikTok, FaceBook), кількості проведеного часу в соціальних мережах, заняття фізичною активністю та присутності психотерапії в житті.

Для отримання репрезентативних даних, було опитано 880 осіб, які були розділені на дві рівні за кількістю респондентів групи, як вже було зазначено – контрольну (41-63 років) та експериментальну (18-25 років).

Експериментальна група (покоління Z, 18-26 років) складається з учасників, які, згідно з гіпотезою дослідження, можуть проявляти вищий рівень тривожності та менш виражену адаптацію до сучасних соціальних і психологічних викликів.

Контрольна група (покоління X, 41-63 років) включає респондентів, які мають більшу здатність до адаптації та відчувають себе більш благополучними в умовах соціальних та психологічних змін, як це передбачено гіпотезою дослідження.

Дослідження проводилося у квітні 2025 року.

У відсотковому відношенні вибірку склали 89.2% (785) жінок, 9,4% (83) чоловіків та 1,4% (12) небінарних персон (Рис.2.1.).

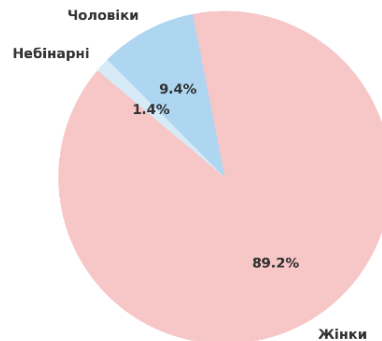


Рис.2.1. Діаграми розподілу респондентів за гендером

Варто зауважити, що рівень психологічного благополуччя представників будь-якого покоління та розвиток соціально-емоційних навичок залежать від багатьох факторів. Серед них можна виділити освіту, сімейний стан, професійну діяльність, захоплення, а також економічне становище. Кожен із цих аспектів впливає на загальне відчуття задоволеності життям, формування особистісних компетенцій, здатність до адаптації, стійкість до стресу та психічне здоров'я.

Результати дослідження свідчать про виразні відмінності у структурі сімейного стану між двома віковими групами, що є закономірним у контексті життєвого циклу. У групі 18–26 років 72,5% респондентів є неодруженими, тоді як 23,6% перебувають у шлюбі. Це відображає сучасні тенденції молоді — відтермінування шлюбу, фокус на освіті, самореалізації та кар'єрі.

Серед респондентів 41–63 років більшість (56,1%) перебувають у шлюбі, 23,9% — розлучені, а 5,5% — вдовці. Такий розподіл відповідає віковим змінам та тривалості шлюбного досвіду.

Більшість опитаних проживає в Україні. З них: 50,9% мешкають у містах-мільйонниках, 28,9% — у містах до 500 тис., і 20,2% — у селах та малих містах.

У питанні батьківства (Рис.2.2.) відзначено очікувану різницю. Серед молоді 91,4% не мають дітей, і лише 8,6% — мають. Натомість серед покоління X 79,1% мають дітей, а 20,9% — не мають, що може бути зумовлено як особистим вибором, так і соціальними чи медичними факторами.

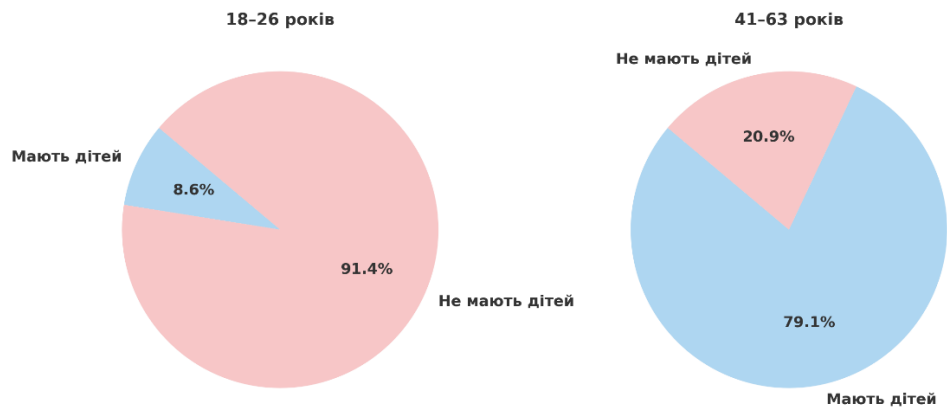


Рис.2.2. Діаграми розподілу респондентів за наявністю дітей.

Розподіл вибірки за освітою показав наступні дані: середня/середня спеціалізована — 21,1%, вища (бакалавр, спеціаліст) — 46,8%, вища (магістр) або декілька освітніх ступенів — 32,1%.

У покоління Z основну частину складають наймані працівники (50,5%) та студенти (28,5%), що відповідає етапу професійного становлення. Близько 15,1% — фрілансери, що свідчить про зростання цифрових форм зайнятості серед молоді.

У старшого покоління переважають наймані працівники (74,8%), також помітна частка підприємців (9,5%) і фрилансерів (9,8%) (Рис.2.3.), що відображає професійну стабільність і автономію.

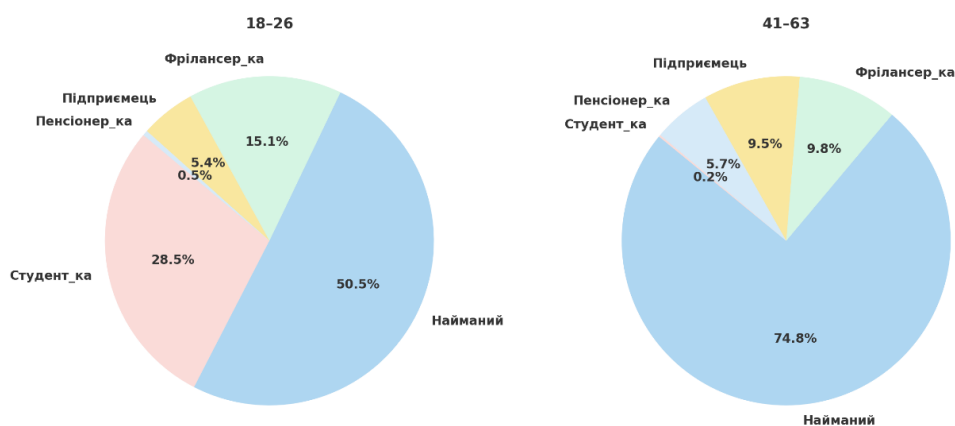


Рис.2.3. Діаграми розподілу респондентів за родом діяльності.

Серед респондентів віком 18–26 років найбільша частка має дохід до 8000 грн (30,0%), що відображає нижчий рівень матеріального забезпечення, пов'язаний із навчанням чи початком кар'єри. Водночас понад чверть опитаних мають доходи 15 001–30 000 грн (25,7%) та понад 30 000 грн (26,6%), що може свідчити про фінансову підтримку родини або зайнятість у сферах з високим доходом (наприклад, ІТ чи фриланс). У групі 41–63 років найбільше респондентів мають дохід 15 001–30 000 грн (30,9%) та 8000–15 000 грн (30,7%). Частка осіб із доходом понад 30 000 грн також висока (26,8%), а низький дохід до 8000 грн є менш поширеним (11,6%), що вказує на вищу фінансову стабільність у старшій віковій групі (Рис.2.4.).

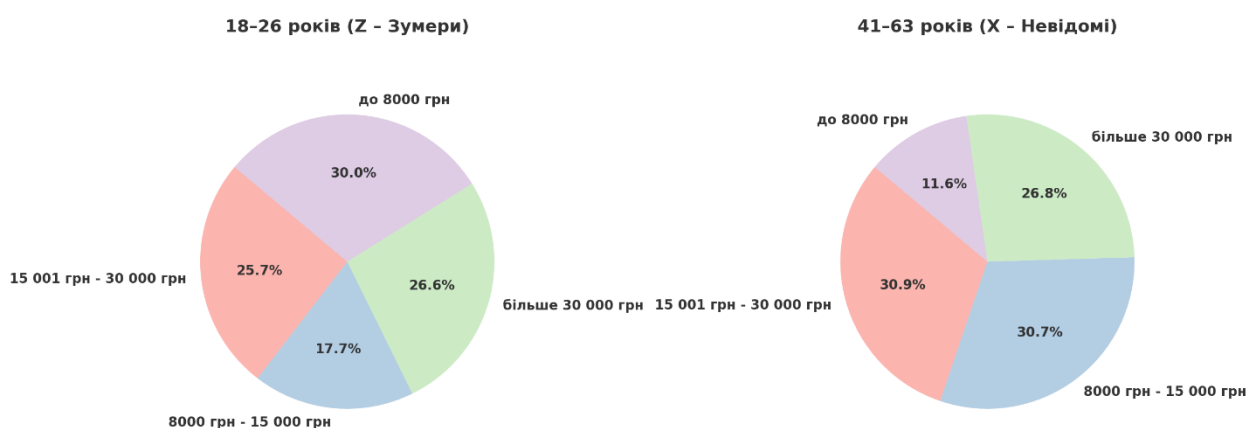


Рис.2.4. Діаграми розподілу респондентів за сукупним місячним доходом.

Дослідження фактора суб'єктивного віку виявив цікаві відмінності у сприйнятті себе представниками різних поколінь. У віковій групі 18-26 років

розподіл відповідей був досить рівномірним: 39.8% респондентів відчувають себе на свій вік, 38.0% — молодшими, а 22.3% — старшими за паспортний вік.

Такий розподіл може вказувати на внутрішню нестабільність молоді в перехідному періоді дорослішання, вплив зовнішнього стресу, соціального тиску та відповідальності, що іноді сприяє передчасному відчуттю дорослості.

Натомість у групі 41–63 років переважає відчуття молодості відносно біологічного віку: 72.0% відчувають себе молодшими, 23.6% — відповідають своєму віку, лише 4.3% — відчувають себе старшими (Рис.2.5.). Такий результат свідчить про високий рівень внутрішньої енергії, адаптацію до вікових змін і позитивну самоідентичність у представників зрілої вікової групи. Це також може бути наслідком зміни суспільних уявлень про старіння та активне соціальне життя людей після 40 років.

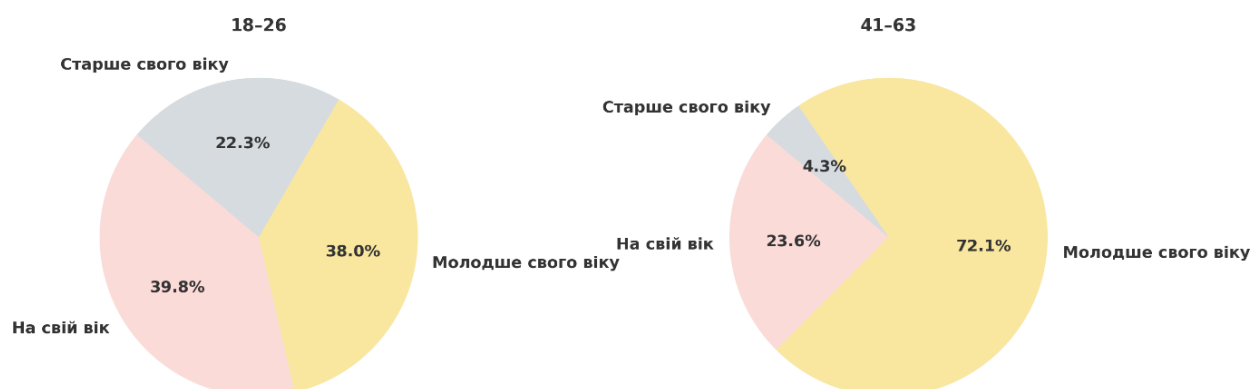


Рис 2.5. Діаграми розподілу респондентів за суб'єктивним віком

Серед респондентів віком 18-26 років активними користувачами соціальних мереж є 68%, тоді як серед респондентів 41-63 років — 55%. Неактивне використання акаунтів зафіксовано у 27% зумерів та 23% старших респондентів. Водночас, повна відсутність акаунтів характерна лише для 3% та 12% респондентів у двох категоріях. Молодь значно активніше користується соціальними мережами: понад 60% щодня проводять там понад 3 години. У старшій віковій групі найбільше респондентів обирають помірну активність (1–3 години) — 45.6% (Рис.2.6.).

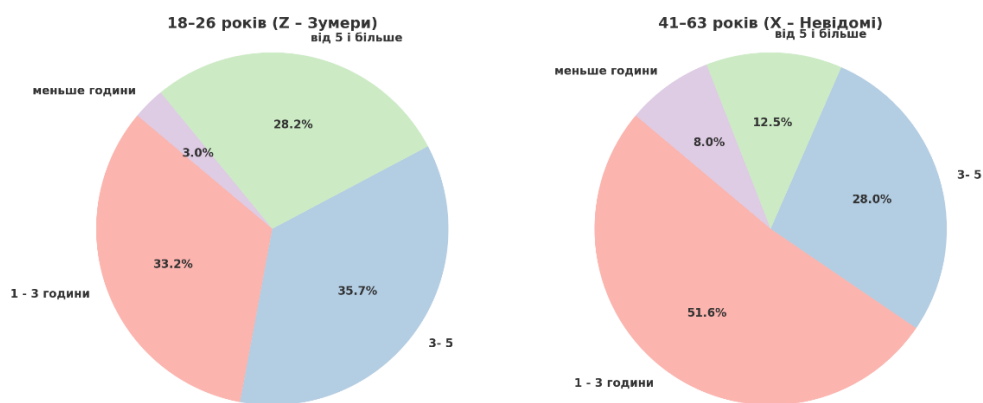


Рис.2.6. Діаграми розподілу респондентів за кількістю часу, проведеного в соціальних мережах

Також з'ясувалося, що представники старшого покоління сконцентровані більше на політичному контенті, в той же час представники покоління Z переважно цікавляться освітою та розвагами, але різниця у вподобаннях не суттєва.

Рівень фізичної активності в обох групах залишається помірним, із невисоким показником щоденного залучення. Водночас старша група частіше демонструє щоденну активність, тоді як молодь частіше активна 2–3 рази на тиждень. Відсоток малорухливих респондентів майже однаковий — понад 40%, що свідчить про потребу у програмі формування здорових фізичних звичок в обох вікових когортах (Рис.2.7.).

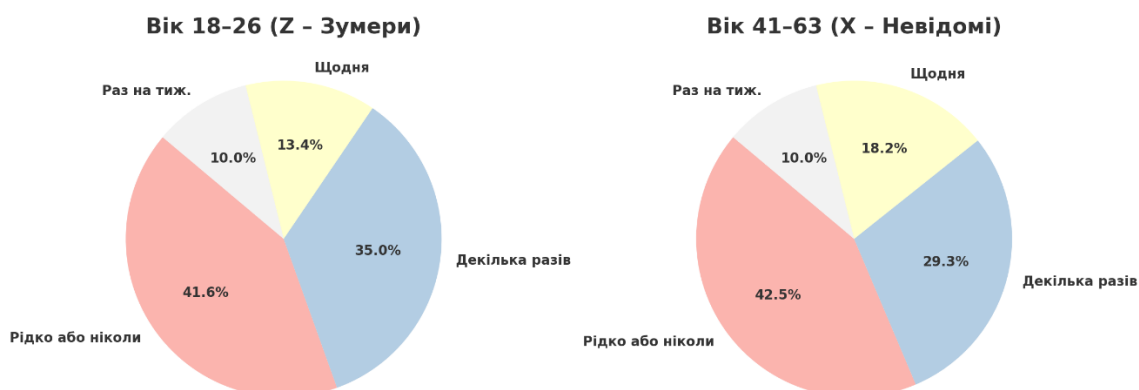


Рис.2.7. Діаграми розподілу респондентів за рівнем фізичної активності

Серед молодшого покоління 35,6% респондентів уже мали досвід звернення до фахівця (22,0% — кілька разів, 13,6% — регулярно), тоді як

серед старшої вікової групи таких лише 24,5%. Крім того, частка тих, хто не бачить потреби у психологічній допомозі, суттєво вища серед старших респондентів (36,4% проти 18,2% серед молоді) (Рис.2.8.). Отже, молодше покоління виявляє вищу відкритість до психологічної підтримки, тоді як старше – вищу потребу в мотиваційно-просвітницьких інтервенціях. Водночас в обох групах є суттєвий запит на допомогу без можливості її реалізувати, що підкреслює актуальність проблеми доступності психічної допомоги для зрілих українців.



Рис.2.8. Діаграми розподілу респондентів за зверненням до психолога/психотерапевта.

Під час проведення емпіричного дослідження крос-генераційних чинників соціально-психологічного благополуччя українців було використано такі психодіагностичні методики:

1. Для вивчення суб'єктивного благополуччя українців ми обрали методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), розроблена П. Понтіном, М. Шванером, І. Таєм та М. Кіндерманом і адаптована Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцером (2016).

Шкала включає три субшкали:

- психологічне благополуччя — оцінює здатність людини контролювати своє життя, мати оптимістичний погляд на майбутнє, відчувати

впевненість у власних переконаннях, відчувати особистісне зростання та можливості для розвитку;

- фізичне здоров'я та благополуччя — визначає задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та виконувати щоденні справи, займатися спортом, насолоджуватися активним та приємним відпочинком, а також емоційне здоров'я (відсутність тривожності та депресії);
- стосунки — охоплює комфорт у спілкуванні з іншими, наявність позитивних дружніх та особистих відносин, здатність звертатися за підтримкою, задоволеність інтимними аспектами життя тощо.

Методика складається з 24 пунктів, у яких респонденти обирають одну з п'яти відповідей — від «зовсім ні» до «надзвичайно сильно». У результаті аналізу визначається рівень за кожною субшкалою («психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя», «стосунки») та за загальною шкалою «суб'єктивного благополуччя». Підсумковий показник розраховується як сума балів за всіма пунктами, що дозволяє класифікувати суб'єктивне благополуччя на високий, середній та низький рівні. Інструкція методики містить ключ для підрахунку балів за кожною субшкалою та загальною шкалою, а також опис рівнів суб'єктивного благополуччя.

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкал, що входять до складу методики BBC-SWB, було розраховано коефіцієнти надійності α -Кронбаха:

- загальна шкала суб'єктивного благополуччя: $\alpha = 0.920$
- психологічне благополуччя: $\alpha = 0.898$
- стосунки (міжособистісне благополуччя): $\alpha = 0.784$
- фізичне здоров'я та благополуччя: $\alpha = 0.770$

Відповідно до загальноприйнятих стандартів, показники понад 0.9 свідчать про відмінну надійність; 0.8-0.9 — дуже хорошу; 0.7-0.8 — прийнятну. Таким чином, усі шкали демонструють задовільний і високий рівень надійності та можуть бути використані в подальшому аналізі.

2. Для оцінки рівня тривожності як тимчасового емоційного стану, так і

стійкої особистісної риси, було використано методу «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін). Відома також під назвою State-Trait Anxiety Inventory (STAI), ця методика є однією з найавторитетніших та найпоширеніших у світовій психологічній практиці (1981).

Шкала була розроблена Чарльзом Спілбергером у 1970-х роках і дає змогу виміряти два типи тривожності:

- реактивну тривожність (S-Anxiety) — як емоційний стан «тут і зараз»;
- особистісну тривожність (T-Anxiety) — як стабільну індивідуальну схильність до тривоги.

Методика має високу валідність та надійність, активно використовується як у зарубіжних, так і у вітчизняних дослідженнях. Вона складається з двох окремих шкал по 20 тверджень кожна:

1. Шкала самооцінки ситуативної (реактивної) тривожності
2. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Респонденти оцінюють твердження за 4-бальною шкалою Лайкерта — від «майже ніколи» до «майже завжди». Загальний показник може варіюватися від 20 до 80 балів. Умовно рівні тривожності інтерпретуються таким чином:

- 20–30 балів — низький рівень тривожності;
- 31–44 бали — середній рівень тривожності;
- 45–80 балів — високий рівень тривожності.

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкал було розраховано коефіцієнти α Кронбаха.

- шкала ситуативної тривожності: $\alpha = 0.919$;
- шкала особистісної тривожності: $\alpha = 0.908$.

Отримані значення свідчать про високий рівень внутрішньої надійності обох шкал, що дозволяє використовувати результати для подальшого статистичного аналізу. Значення $\alpha > 0.9$ вказують на відмінну внутрішню узгодженість опитувальників і достовірність вимірювання рівнів тривожності респондентів.

3. Для вимірювання стресостійкості ми обрали «Шкалу резильєнтності Коннора — Девідсона-10» (CD-RISC-10). Перша версія була створена у 2003 році і містила 25 тверджень (CD-RISC-25). Проте, з часом виявилися певні недоліки цієї версії, що сприяло розробці її вдосконаленого варіанту — CD-RISC-10. Популярність та достовірність цього інструменту підтверджується його перекладом приблизно на 70 мов, включно з українською, адаптованою Н.В. Школіною та її командою у 2020 році. CD-RISC-10 є анкетним самоопитувальником, що включає 10 запитань із п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 — «ніколи» до 4 — «майже завжди»). Підсумковий бал, який може становити від 0 до 40, визначається шляхом підрахунку сумарних балів за всіма відповідями. Вищі показники свідчать про вищий рівень резильєнтності особистості.

Для оцінки внутрішньої узгодженості шкали резильєнтності було обчислено коефіцієнти α Кронбаха, які склали $\alpha = 0.885$, що свідчить високу надійність цього інструментарію.

4. Шкала задоволеності життям Дінера (SWLS) розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Satisfaction with Life Scale, SWLS (Diener et al., 1985) із 5 пунктів. Шкала SWLS призначена для оцінки загальних когнітивних уявлень людини щодо свого життєвого задоволення. Вона є зручною у використанні, оскільки заповнення займає лише приблизно одну хвилину. Формулювання питань залишає простір для особистої інтерпретації, що робить шкалу доречною для дорослих з різним життєвим досвідом. Вона найкраще підходить для оцінювання задоволеності життям у неклінічних популяціях. Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за п'ятьма твердженнями, кожне з яких оцінюється за семибальною шкалою Лайкерта — від 1 («повністю не згоден») до 7 («повністю згоден»). Таким чином, загальний бал може становити від 5 до 35. Чим вищий результат, тим вищий рівень суб'єктивного задоволення життям.

Результати інтерпретуються відповідно до таких рівнів:

- 35–30 балів — дуже високий рівень задоволеності життям;

- 29–25 балів — високий рівень задоволеності;
- 24–20 балів — помірний (загалом позитивний) рівень задоволеності життям;
- 19–15 балів — дещо знижений рівень задоволеності, який може вказувати на фрустрацію окремими аспектами життя;
- 14–10 балів — низький рівень задоволеності життям;
- 9–5 балів — вкрай низький рівень, що може свідчити про глибоку незадоволеність і потребу в психологічній підтримці.

Такий розподіл дозволяє здійснювати не лише загальну оцінку суб'єктивного благополуччя, а й виявляти респондента у зоні ризику психологічного дискомфорту.

Для оцінки внутрішньої узгодженості задоволеності життям, було обчислено коефіцієнти α Кронбаха, який становить $\alpha = 0,853$.

Отримані показники свідчать про високу надійність.

5. *Методика «Портрет цінностей» Ш. Шварца в адаптації І. Семків* використовується для оцінювання індивідуальних життєвих цінностей, а також для аналізу змін у цих цінностях під впливом соціальних або життєвих змін у групах. Інструмент містить 40 тверджень, які згруповано у 10 базових ціннісних орієнтацій.

1. Саморегуляція (самостійність).

Мотиваційна мета — незалежні, автономні думки і дії, управління власними поглядами.

Цінності: осмисленість життя, мудрість, самостійність, цілеспрямованість, самостійна постановка цілей, відповідальність, успіх.

2. Стимулювання (повнота життєвих відчуттів).

Мотиваційна мета — новизна і змагання в житті.

Цінності: свобода, творчість, різноманітне життя, широта поглядів, відвага, життєрадісність, допитливість.

3. Гедонізм.

Мотиваційна мета — задоволення, чуттєва насолода, насолода життям.

Цінності: насолода життям, турбота про себе, охайність, задоволення.

4. Досягнення.

Мотиваційна мета — досягнення особистого успіху за допомогою вияву компетентності, отримання соціального схвалення.

Цінності: насиченість життя, самоповага, компетентність, репутація, інтелект.

5. Влада.

Мотиваційна мета — досягнення соціального статусу, престижу і панування над людьми.

Цінності: соціальна влада, багатство, соціальне визнання, влада, впливовість.

6. Безпека.

Мотиваційна мета — стабільність, безпека і гармонія суспільства, сім'ї та самого індивіда.

Цінності: рівність, соціальний порядок, національна безпека, мир на Землі, традиції, безпека сім'ї, соціальна справедливість.

7. Конформність.

Мотиваційна мета — обмеження дій і спонукань, що заподіюють шкоду іншим і порушують соціальні очікування та норми.

Цінності: ввічливість, самодисципліна, помірність, покірність, повага до старших, прийняття життя, яким воно є, чесність, слухняність.

8. Традиція.

Мотиваційна мета — повага і підтримка звичаїв, прийняття та визнання ідей, існуючих в певній культурі, релігії.

Цінності: духовність, почуття вдячності, єднання з природою, захист навколишнього середовища, доброзичливість, благочестя, релігійність.

9. Прихильність (доброзичливість).

Мотиваційна мета — підтримка та підвищення благополуччя людей, з якими людина перебуває у постійному контакті, підтримує близькі стосунки.

Цінності: справжня любов, вірна дружба, відданість, поблажливість.

10. Універсалізм (самоорієнтація).

Мотиваційна мета — розуміння, терпимість і підтримка благополуччя всіх людей, природи та власного «Я».

Цінності: згода з самим собою, недоторканність внутрішнього світу.

Кожна з цінностей оцінюється за 6-бальною шкалою, після чого розраховуються середні показники за кожною орієнтацією. Ці показники дозволяють визначити провідні мотиваційні установки особистості. Базові орієнтації додатково об'єднуються в чотири узагальнені кластери:

1. Відкритість до змін (Openness to Change)

Мотивація: незалежність мислення, дії, готовність до нових вражень.

Цінності, що входять: стимулювання, гедонізм, саморегуляція.

2. Самопідвищення (Self-Enhancement)

Мотивація: прагнення до успіху, особистих досягнень і контролю.

Цінності, що входять: досягнення, влада, гедонізм – (частково).

3. Збереження (Conservation)

Мотивація: підтримка порядку, традицій, соціальної стабільності, безпеки.

Цінності, що входять: конформізм, традиція, безпека.

4. Самоперевищення (Self-Transcendence)

Мотивація: перевищення особистих інтересів, турбота про добробут інших.

Цінності, що входять: доброзичливість, універсалізм.

Методика також базується на двох осях протилежних ціннісних полюсів, що забезпечує глибший рівень інтерпретації (континуум Шварца):

- відкритість до змін ↔ протилежний до ↔ збереження
- самопідвищення ↔ протилежний до ↔ самоперевищення

Ці кластери не ізольовані – вони розташовані у вигляді кола (циркумплексна модель), де сусідні цінності узгоджені, а протилежні – суперечать одна одній. Саме це дозволяє вимірювати баланс між індивідуальними та соціальними орієнтаціями.

Для перевірки внутрішньої узгодженості методики «Портрет цінностей» (Schwartz Value Survey) в адаптації І. Семків було проведено обчислення коефіцієнта α Кронбаха. За результатами статистичного аналізу, узагальнений показник надійності становив: α Кронбаха = 0,867

Отримане значення свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості шкал методики, що дозволяє вважати інструмент достовірним для використання в дослідженні крос-генераційних відмінностей у системах цінностей українців.

З метою узагальнення структури дослідження та забезпечення логічної послідовності його етапів була побудована операційна модель (Рис.2.9.), що відображає логіку реалізації наукової роботи. Операційна модель є не лише зручним інструментом для систематизації процесу дослідження, але й гарантує методологічну точність у доборі методик, обробці результатів та побудові науково обґрунтованих рекомендацій.

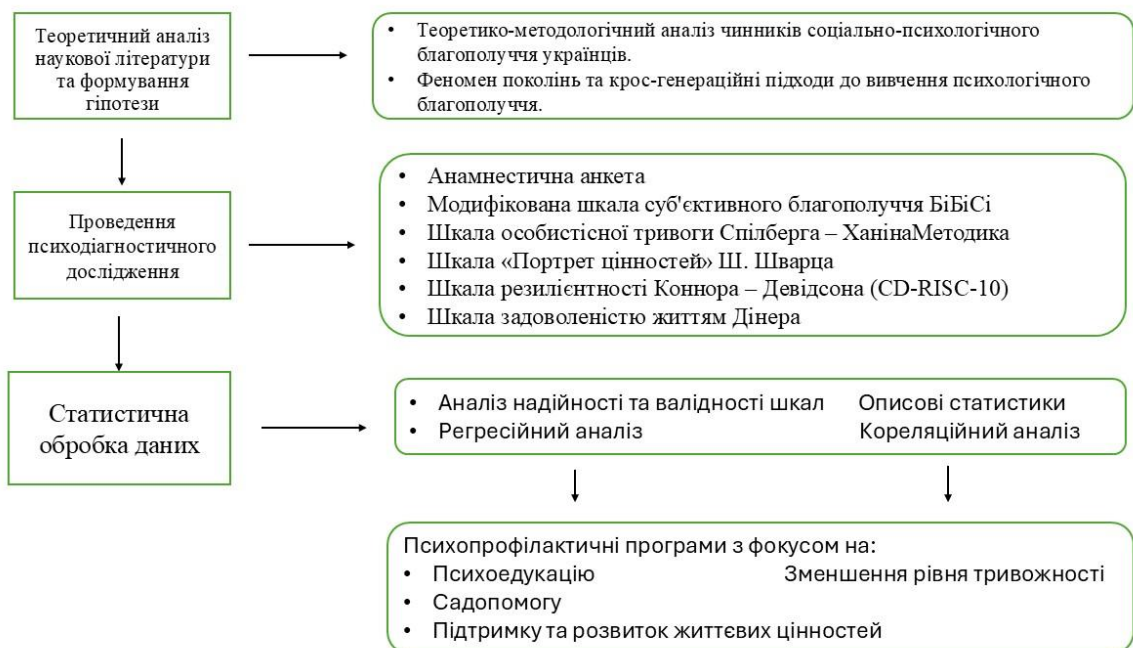


Рис.2.9. Операційна модель дослідження

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.

У рамках психодіагностичного дослідження було проведено порівняльний аналіз рівнів суб'єктивного благополуччя серед респондентів двох вікових груп: експериментальної (18-26 років, покоління Z) та контрольної (41-63 роки, покоління X). Для цього використано адаптовану модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB), яка охоплює чотири основні показники: загальний рівень благополуччя, психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, а також якість міжособистісних стосунків.

Далі представлено детальний розподіл результатів за кожною з чотирьох ключових шкал методики BBC-SWB.

1. Загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

Згідно з нормативною інтерпретацією шкали:

У групі Z: ▪ 9,9 % — високий рівень ▪ 27,2 % — середній ▪ 62,9 % — низький

У групі X: ▪ 3,6 % — високий рівень ▪ 20,7 % — середній ▪ 75,7 % — низький

Молодь (Z) демонструє у 2,7 раза більше респондентів з високим рівнем благополуччя та значно менше — з низьким рівнем, ніж у групі X. Це вказує на загалом вищий емоційно-соціальний ресурс у представників молодого покоління.

2. Психологічне благополуччя:

Z: 11,1 % — високий / 18,2 % — середній / 70,7 % — низький;

X: 4,1 % — високий / 14,3 % — середній / 81,6 % — низький.

Попри загальний низький рівень в обох групах, молодь виявляє кращу емоційну саморегуляцію та мотиваційний стан.

3. Фізичне здоров'я та благополуччя:

Z: 7,8 % — високий / 20,4 % — середній / 71,8 % — низький;

X: 4,8 % — високий / 16,1 % — середній / 79,1 % — низький.

Z-покоління дещо краще оцінює своє здоров'я, що ймовірно пов'язано з віком, фізичною активністю та меншим навантаженням.

4. Стосунки (міжособистісний комфорт)

Z: 18–20 % — високий / ~16 % — середній / ~64 % — низький;

X: ~14 % — високий / ~11 % — середній / ~75 % — низький.

Середні значення по всіх категоріях (рис. 2.10.) дозволяють зробити певні проміжні висновки.

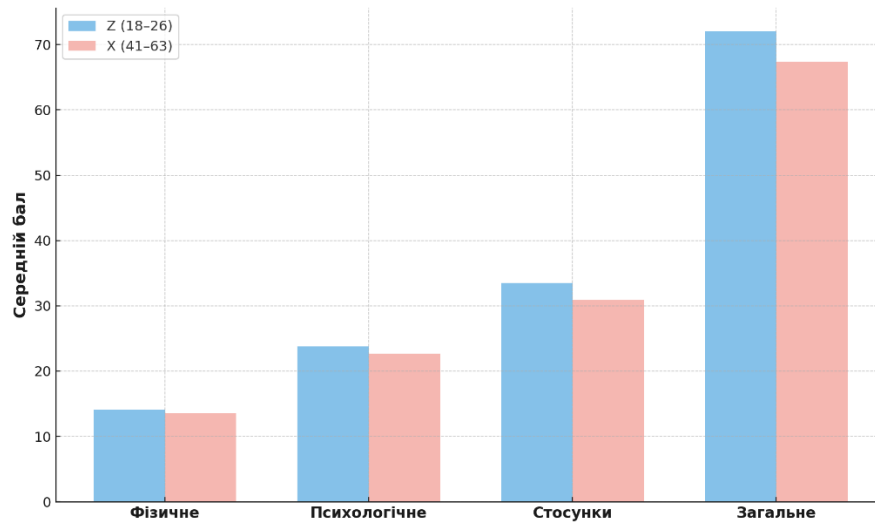


Рис.2.10. Діаграми порівняння середніх результатів за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя»

Результати графічно підтверджують, що представники молодшого покоління мають стабільно вищі середні бали за всіма критеріями суб'єктивного благополуччя:

- психологічне благополуччя: у Z-покоління трохи вищий рівень емоційної регуляції, впевненості у майбутньому та відчуття зростання;
- фізичне здоров'я та благополуччя: молодь оцінює свій фізичний стан дещо краще, що може бути зумовлено як віком, так і стилем життя;
- стосунки: саме у цій шкалі спостерігається найбільший розрив — молоді респонденти частіше задоволені якістю міжособистісних зв'язків;
- загальний показник суб'єктивного благополуччя: суттєво у молоді.

Таким чином, гіпотеза про нижчий рівень адаптованості й благополуччя у представників молодшого покоління не знайшла підтвердження у межах цієї методики. Навпаки, молоді респонденти продемонстрували більшу емоційну стійкість, соціальну включеність і загальну задоволеність життям, що може

свідчити про успішні адаптаційні механізми до сучасних соціально-психологічних умов.

Однак, отримані результати за шкалою суб'єктивного благополуччя ВВС-SWB свідчать про загалом низький рівень суб'єктивного благополуччя серед респондентів обох вікових категорій. Незважаючи на міжпоколінну різницю на користь молодшої когорти (покоління Z, 18–26 років), середні значення не досягають рівня, який можна трактувати як високий чи оптимальний у межах даної методики.

У респондентів обох груп спостерігається:

- зниження показників у факторах психологічного та фізичного благополуччя, що може бути наслідком хронічного стресу, соціальної нестабільності, війни та економічної турбулентності;
- відносно кращі результати у сфері міжособистісних стосунків, особливо в молодшій групі (проте цей ресурс не компенсує загального дефіциту внутрішнього добробуту);
- інтегральний показник суб'єктивного благополуччя у середньому не перевищує 50% від максимально можливого значення, що вказує на поширене переживання емоційної нестабільності, тривоги, втоми та песимізму.

Такі дані є тривожним маркером загального соціально-психологічного виснаження, яке притаманне українському суспільству в умовах багатофакторної кризи.

У межах дослідження також було проаналізовано рівень резильєнтності (стресостійкості) у представників двох вікових груп. Загалом результати (рис.2.11.) свідчать про високу стресостійкість серед респондентів. Незважаючи на вікові відмінності, більшість учасників демонструють добре сформовані адаптаційні механізми для подолання труднощів.

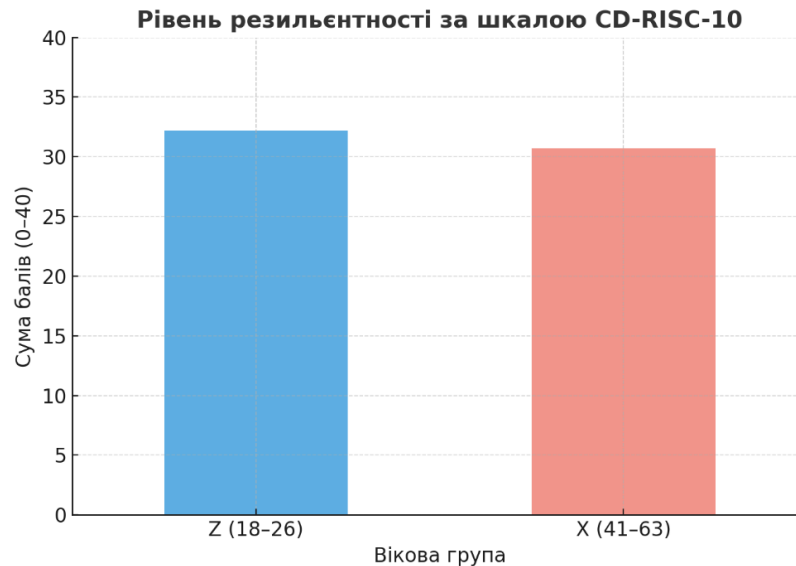


Рис.2.11.: Діаграми порівняння середніх рівнів резильєнтності між поколіннями Z та X.

Попри поширене уявлення про більшу психологічну витривалість старшого покоління, результати свідчать, що молодь в нашій вибірці продемонструвала вищу резильєнтність. Це може пояснюватись адаптивністю до цифрового середовища, більшою відкритістю до саморефлексії та психологічної підтримки, а також високим рівнем мобільності в змінних умовах сучасного життя.

На основі шкали задоволеності життям SWLS, що складається з п'яти тверджень, було оцінено загальні когнітивні уявлення респондентів щодо якості їхнього життя. Обидві вікові групи демонструють схожий профіль розподілу задоволеності життям, із переважанням помірною та дещо зниженого рівнів (Рис.2.12.).

Водночас спостерігаються певні акценти:

- Z-покоління частіше демонструє дуже високий рівень задоволеності (6,6 % проти 2,0 % у X) і вищий відсоток вкрай незадоволених (6,8 % проти 3,6 %);
- X-покоління має більшу стабільність у середньому рівні (33 % проти 28,4 % у Z) та менше крайніх оцінок.

Це свідчить про емоційну поляризацію серед молоді, де одночасно присутні як високо задоволені, так і глибоко розчаровані індивіди.

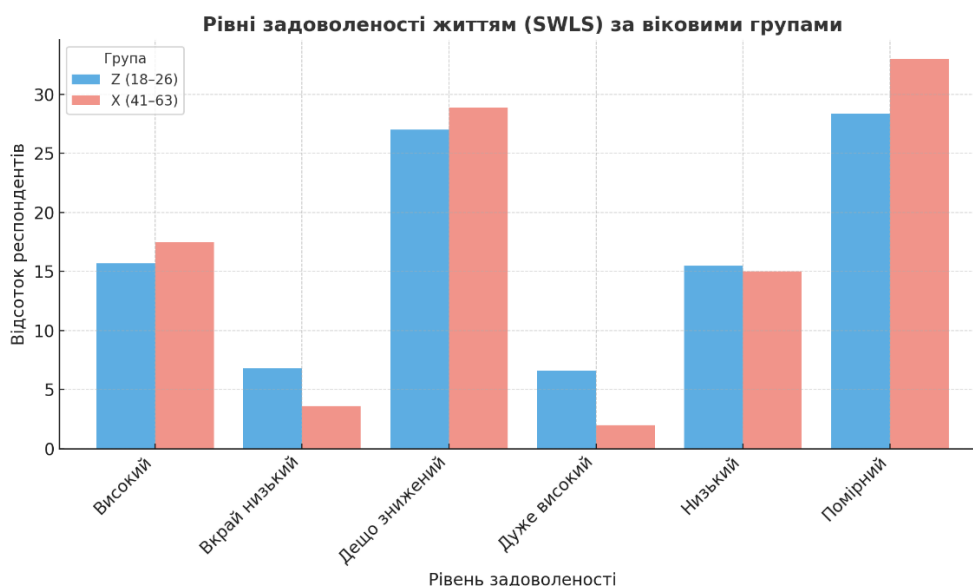


Рис. 2.12.: Діаграми порівняння рівнів задоволеності життям між поколіннями Z та X.

Якщо брати середні значення (рис.2.13), обидві групи продемонстрували дещо знижений рівень задоволеності життям (в межах 19,6–19,7 балів). Це свідчить про наявність помірної фрустрації або критичного ставлення до окремих аспектів життя серед респондентів усіх вікових категорій.

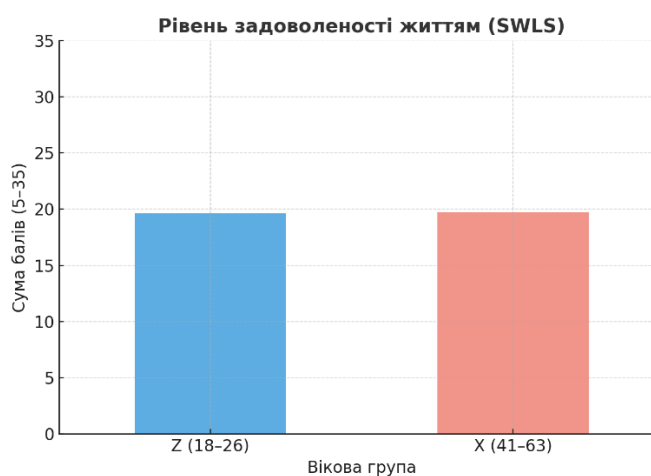


Рис.2.13.: Діаграми порівняння середніх рівнів задоволеності життям у поколінь Z і X

У результаті застосування повної шкали Спілберґера–Ханіна (STAI), що охоплює 40 тверджень, було виявлено різницю в рівнях тривожності між представниками покоління Z і покоління X (Рис.2.14.)

Молоде покоління продемонструвало високий рівень особистісної тривожності (48,07) та вищу реактивну тривожність (42,92) порівняно з поколінням X. У старшій групі обидва показники залишаються в межах середнього рівня, з тенденцією до нижчих меж (39,10 та 42,08).

Ці результати підтверджують нашу гіпотезу дослідження щодо підвищеної емоційної вразливості та внутрішньої нестабільності серед молоді, яка стикається з множинними соціальними, інформаційними й особистісними викликами у швидкозмінному світі.

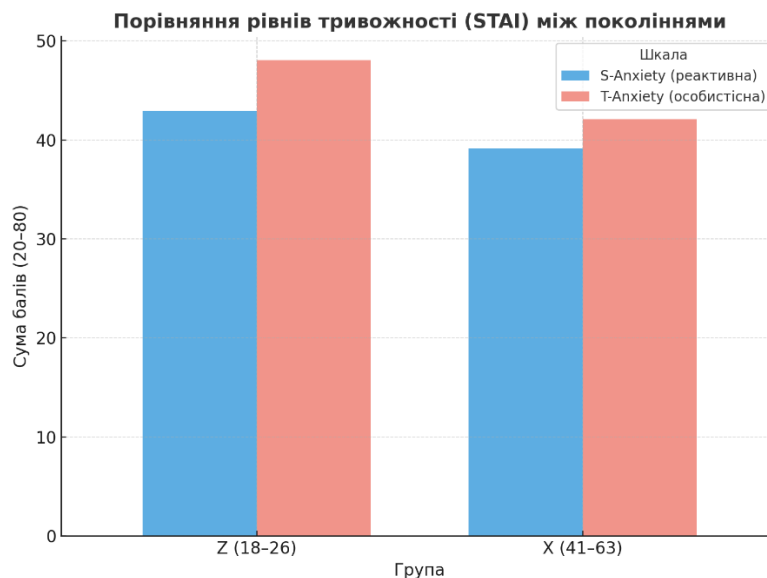


Рис.2.14.: Діаграми порівняння середніх рівнів ситуативної та особистісної тривожності поколінь Z і X

На основі порівняльного аналізу за методикою «Портрет цінностей» Ш. Шварца (у адаптації І. Семків), ми отримали результати, які свідчать про наявність істотних відмінностей у структурі базових ціннісних орієнтацій між представниками покоління Z та покоління X. Було проаналізовано десять ключових ціннісних орієнтацій, кожна з яких інтегрує низку конкретних цінностей і мотиваційних цілей (Рис.2.15.).

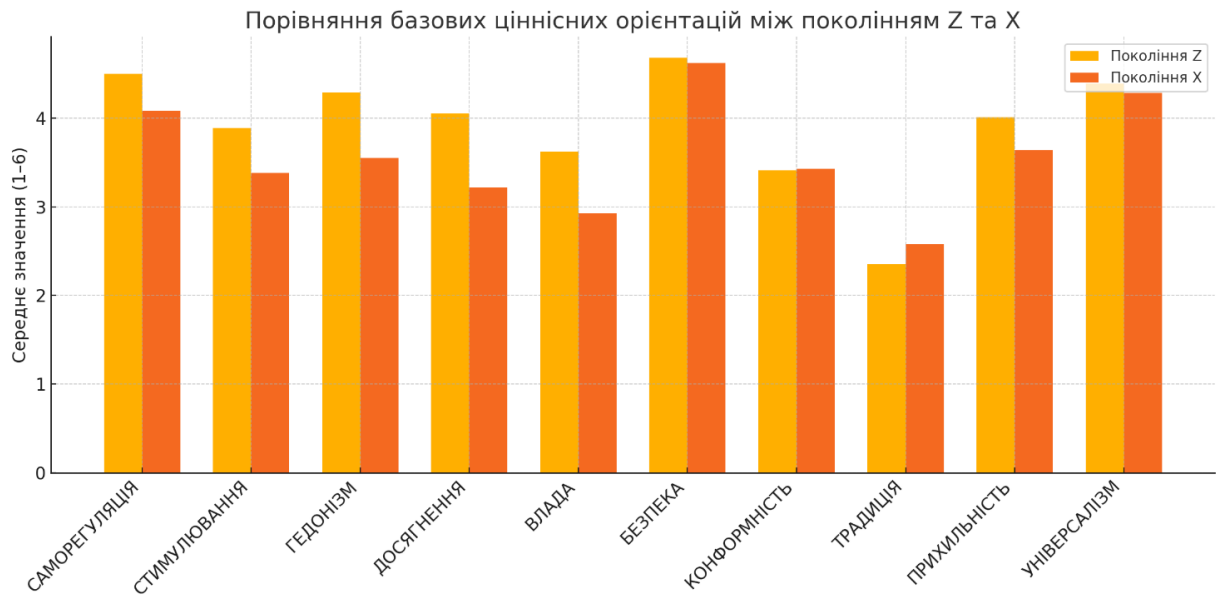


Рис.2.15. Діаграми порівняння базових ціннісних орієнтацій поколінь Z і X
На графіку чітко видно, що представники покоління Z демонструють вищі середні оцінки за більшістю базових орієнтацій методики Шварца порівняно з поколінням X. Це підкреслює загальну тенденцію молодших респондентів до більшої відкритості, індивідуалізму та орієнтації на особистий розвиток.

Покоління Z виявляє вищі середні значення за такими орієнтаціями:

- стимулювання (3,89 vs 3,38) – сучасна молодь демонструє більшу потребу у новизні, пригодах, різноманітті в житті;
- гедонізм (4,29 vs 3,55) – молодші респонденти частіше орієнтовані на задоволення, насолоду і розваги;
- досягнення (4,05 vs 3,22) – амбіції, самореалізація, бажання бути визнаними важливіші для молоді;
- влада (3,62 vs 2,93) – молодше покоління частіше прагне до впливу, соціального визнання та контролю;
- саморегуляція (4,50 vs 4,08) – молоді респонденти більше цінують самостійність, автономію і незалежність у прийнятті рішень.

Покоління X показує трохи вищий рівень «Традиції» та «Безпеки». «Досягнення» та «Влада» також більш виражені у молодшого покоління, що свідчить про прагнення до самореалізації і соціального впливу. Ці відмінності

узгоджуються з очікуваними ціннісними зрушеннями між поколіннями — молодь зорієнтована на самовираження і гнучкість, старші — на стабільність і дотримання норм.

Графічна репрезентація демонструє, що ціннісні профілі обох груп утворюють замкнуту контурну модель із чітко вираженими ділянками максимального і мінімального значення, що відповідають певним мотиваційним кластерам.

Згідно з отриманими результатами, покоління Z демонструє чітко підвищені значення в таких цінностях, як гедонізм, досягнення, стимулювання та саморегуляція, що входять до кластерів «Відкритість до змін» та «Самопідвищення». Це свідчить про домінування індивідуалістичних і постматеріалістичних орієнтацій, що відображає прагнення молодшого покоління до особистісної свободи, новизни, визнання і задоволення.

У свою чергу, покоління X більшою мірою орієнтується на цінності «Збереження», серед яких домінують традиція, конформізм і безпека. Це вказує на їхню схильність до підтримки соціального порядку, нормативної стабільності та уникнення змін. Помірно високі значення в обох групах спостерігаються в межах кластеру «Самоперевищення» (універсалізм і доброзичливість), що відображає стійке збереження просоціальних установок і гуманістичних орієнтацій у ціннісному полі обох когорт.

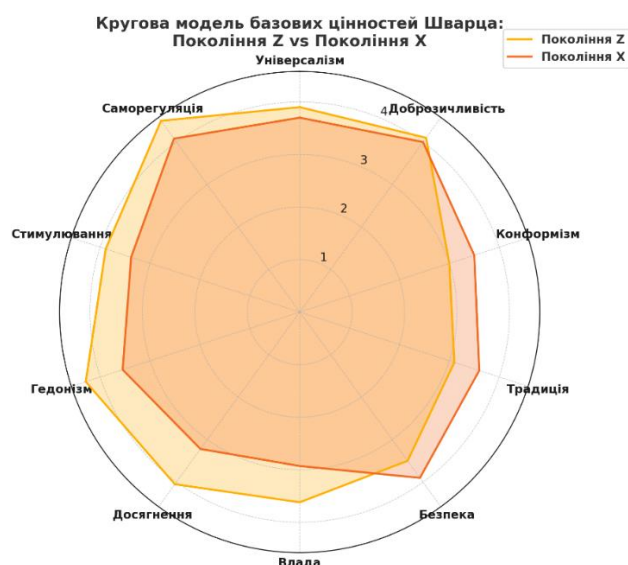


Рис. 2.16. Кругова модель базових цінностей Шварца для різних поколінь.

Загалом, виявлені відмінності підтверджують наявність генераційної трансформації ціннісних пріоритетів, зумовленої соціокультурними змінами та динамікою глобального контексту, в якому формуються і функціонують сучасні покоління.

Для проведення порівняльного аналізу між віковими групами було здійснено попередню перевірку основних параметричних припущень: нормальності розподілу даних та однорідності дисперсій.

Табл.2.1.

Тест на нормальність (тест Шапіро–Уїлка)		
	W	p
СубБлаг	0,998	0,577
Фіз Здор	0,996	0,038
ПсихБлагоп	0,996	0,033
Стосунки	0,990	<,001
ЗадЖитттям	0,994	0,002
СтрСтійк	0,989	<,001
СитТривога	0,996	0,046
ОсобТривога	0,992	<,001

Результати засвідчили, що усі показники, за винятком суб'єктивного благополуччя, мають р-значення менше ніж 0,05, що свідчить про статистично значуще відхилення від нормального розподілу.

Для перевірки гомогенності дисперсій між групами було використано тест Левена. Результати цього тесту також продемонстрували наявність неоднорідності дисперсій для ряду змінних, таких як: фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, задоволеність життям, ситуативна та особистісна тривога, що порушує припущення про рівність дисперсій, необхідне для використання класичного t-критерію Стьюдента.

Табл.2.2.

Тест на однорідність дисперсій (тест Левена)				
	F	df (ступенів свободи)	df2	p
СубБлаг	3,385	1	878	0,066
Фіз Здор	4,368	1	878	0,037
ПсихБлагоп	5,166	1	878	0,023
Стосунки	0,640	1	878	0,424
ЗадЖитттям	11,458	1	878	<,001
СтрСтійк	0,573	1	878	0,449
СитТривога	5,807	1	878	0,016
ОсобТривога	2,980	1	878	0,085

Зважаючи на порушення обох ключових припущень параметричного аналізу, було вирішено застосувати t-критерій Уелча (Welch's t-test). Цей критерій не вимагає рівності дисперсій та є більш стійким до відхилень від нормальності, що робить його оптимальним вибором у контексті наявних характеристик вибірки. Таким чином, усі подальші порівняння між групами здійснювалися із застосуванням t-критерію Уелча як більш надійного методу при порушенні параметричних умов.

Табл.2.3.

t-тест для незалежних вибірок						
		Статистика	df (ступенів свободи)	p		Розмір ефекту
СубБлаг	Уэлч t	4,133	870	<,001	Коеп d	0,2786
Фіз Здор	Уэлч t	4,401	871	<,001	Коеп d	0,2967
ПсихБлагоп	Уэлч t	3,135	867	0,002	Коеп d	0,2114
Стосунки	Уэлч t	3,522	874	<,001	Коеп d	0,2374
ЗадЖитттям	Уэлч t	-0,183	857	0,855	Коеп d	-0,0123

t-тест для незалежних вибірок

		Статистика	df (ступенів свободи)	p		Розмір ефекту
СтрСтійк	Уэлч t	0,939	878	0,348	Коеп d	0,0633
СитТривога	Уэлч t	1,024	870	0,306	Коеп d	0,0690
ОсобТривога	Уэлч t	3,256	871	0,001	Коеп d	0,2195

Примітка. $\mu_{18-26} \neq \mu_{41-63}$

На основі результатів t-тесту Уелча шкали можна поділити на дві групи:

- шкали, у яких різниця між групами є статистично значущою ($p < 0,05$): суб'єктивне благополуччя, фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, стосунки, особистісна тривожність;

- шкали, де статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$): задоволеність життям, стресостійкість, ситуативна тривожність.

У цих випадках середні значення між групами є подібними, а розміри ефекту — незначними (Cohen's $d < 0,1$), що свідчить про мінімальні або відсутні практичні відмінності.

Табл.2.4.

Порівняльна описова статистика між групами

	Група	N	Середній	Медіана	SD	SE
СубБлаг	18-26	440	71,7	7,0	15,66	0,747
	41-63	440	67,5	68,0	14,24	0,679
Фіз Здор	18-26	440	20,1	20,0	4,92	0,235
	41-63	440	18,7	19,0	4,51	0,215
ПсихБлагоп	18-26	440	36,2	36,0	8,93	0,426
	41-63	440	34,4	34,0	7,99	0,381
Стосунки	18-26	440	15,4	15,0	4,27	0,204
	41-63	440	14,4	15,0	3,98	0,190
ЗадЖиттям	18-26	440	19,6	20,0	6,35	0,303

Порівняльна описова статистика між групами

	Група	N	Середній	Медіана	SD	SE
СтрСтійк	41-63	440	19,7	20,0	5,43	0,259
	18-26	440	34,3	35,0	7,26	0,346
СитТривога	41-63	440	33,9	34,0	7,11	0,339
	18-26	440	52,2	52,0	11,90	0,567
ОсобТривога	41-63	440	51,4	51,0	10,79	0,514
	18-26	440	53,3	54,0	12,19	0,581
	41-63	440	50,7	51,0	11,14	0,531

Результати аналізу вказують на статистично значущу відмінність у рівні суб'єктивного благополуччя між двома віковими групами. Учасники віком 18–26 років мали вищі середні показники ($M = 71,7$) порівняно з респондентами віком 41–63 роки ($M = 67,5$), із різницею у 4,2 бала. Значення $p < 0,001$ свідчить про те, що ймовірність випадкового отримання такої різниці в умовах відсутності реального ефекту є надзвичайно низькою. Розмір ефекту за Коеном ($d = 0,2786$) відповідає малому до помірного рівню, що вказує на помірну практичну значущість цієї різниці. Таким чином, молодші респонденти в дослідженні загалом відчують себе суб'єктивно благополучнішими.

Також у дослідженні виявлено статистично значущу відмінність між віковими групами щодо рівня фізичного здоров'я. Учасники віком 18–26 років мали вищий середній бал ($M = 20,1$) порівняно з респондентами віком 41–63 роки ($M = 18,7$), що становить різницю у 1,4 бала. Результат t-критерію Уелча ($p < 0,001$) підтверджує, що ця різниця є достовірною. Розмір ефекту (Cohen's $d = 0,2967$) відповідає малому до помірного рівню, згідно з інтерпретацією Коена. Це вказує на те, що молодші учасники загалом оцінюють свій фізичний стан відчутно кращим, ніж старші, і ця відмінність має не лише статистичну, але й практичну значущість.

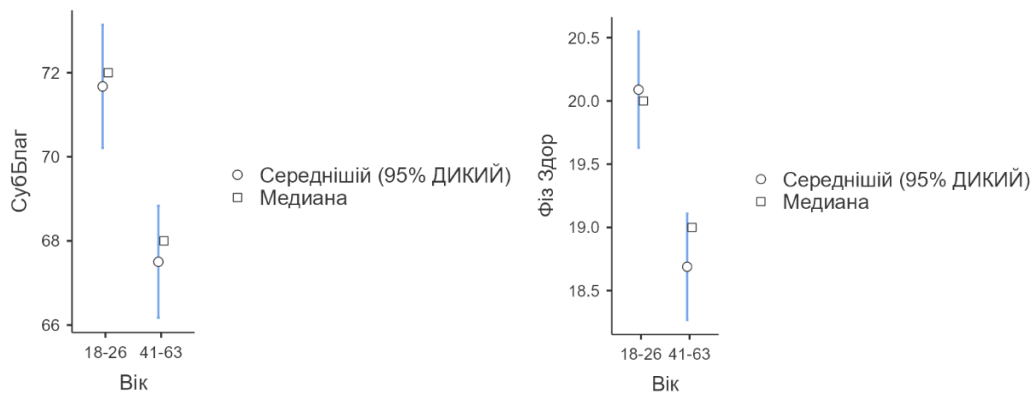


Рис.2.17.: Рівні суб'єктивного благополуччя та фізичного здоров'я в різних вікових групах.

Між досліджуваними віковими групами виявлено статистично значущу різницю у показниках психологічного благополуччя. Молодші респонденти мали вищі середні значення ($M = 36,2$), порівняно зі старшою групою ($M = 34,4$), з різницею у 1,8 бала. Значення $p = 0,002$ підтверджує наявність достовірної різниці. Розмір ефекту за Коеном ($d = 0,2114$) належить до малого рівня, однак свідчить про тенденцію до кращого психологічного самопочуття у молодшої групи. Відмінність має статистичну значущість, хоча практичний ефект є помірним.

Середні оцінки якості міжособистісних стосунків були вищими у респондентів віком 18–26 років ($M = 15,4$), ніж у групи 41–63 роки ($M = 14,4$). Різниця становила 1,0 бал і була статистично значущою ($p < 0,001$). Розмір ефекту ($d = 0,2374$) свідчить про невеликий, але стабільний вплив віку на оцінку стосунків. Таким чином, молодші учасники більш позитивно оцінюють якість своїх міжособистісних зв'язків.

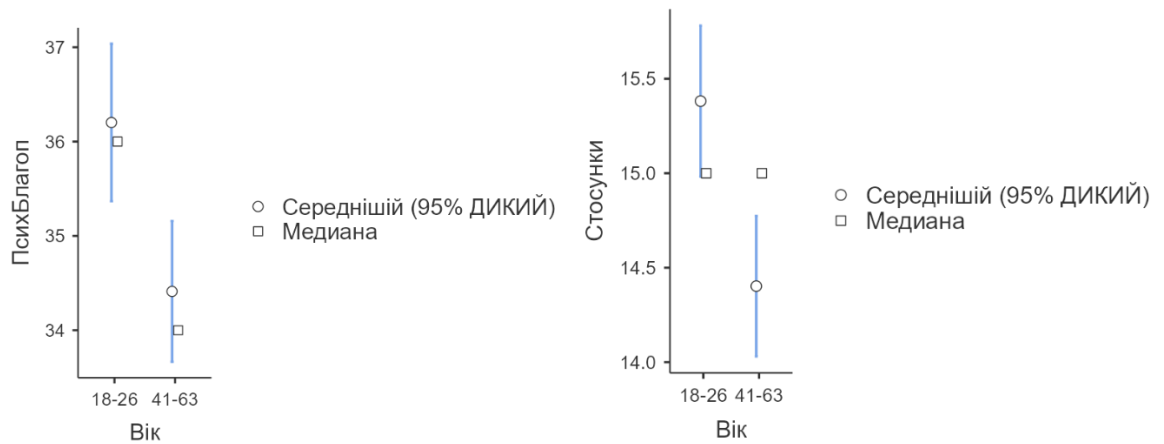


Рис.2.18. Рівні психологічного благополуччя та задоволеністю стосунками в різних вікових групах

Виявлено статистично значущу різницю між групами за рівнем особистісної тривожності. У молодшій віковій групі (18–26 років) середній показник становив 53,3 бала, у старшої (41–63 роки) — 50,7 бала, з різницею у 2,6 бала. Значення $p = 0,001$ свідчить про достовірність відмінності. Розмір ефекту ($d = 0,2195$) класифікується як малий, однак важливий з точки зору психологічного аналізу. Ці результати дозволяють припустити, що молодші респонденти частіше схильні до проявів тривожності, порівняно з представниками старшої вікової групи.

Натомість, у таких сферах, як задоволеність життям, стресостійкість та ситуативна тривожність, статистично значущих відмінностей не зафіксовано. Середні значення в цих шкалах були подібними в обох вікових групах, що свідчить про відсутність помітного впливу віку на ці аспекти.

На наступному етапі переходимо к кореляційному аналізу, який має на меті виявити статистичну взаємозалежність між змінними.

Для оцінки зв'язку між стресостійкістю та факторами суб'єктивного благополуччя змінними було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), оскільки попередній аналіз розподілу виявив відхилення від нормальності, що робить цей метод більш прийнятним для обробки непараметричних даних.

Кореляційна матриця між СС та факторами СБ

		СтрСтійк	СубБлаг	ПсихБлагоп	Фіз Здор	Стосунки
СтрСтійк	Спірмен $\rho(\rho)$	—				
	df (ступенів свободи)	—				
	p-значення	—				
СубБлаг	Спірмен $\rho(\rho)$	0,624	—			
	df (ступенів свободи)	878	—			
	p-значення	<.001	—			
ПсихБлагоп	Спірмен $\rho(\rho)$	0,628	0,928	—		
	df (ступенів свободи)	878	878	—		
	p-значення	<.001	<.001	—		
Фіз Здор	Спірмен $\rho(\rho)$	0,488	0,810	0,631	—	
	df (ступенів свободи)	878	878	878	—	
	p-значення	<.001	<.001	<.001	—	
Стосунки	Спірмен $\rho(\rho)$	0,403	0,762	0,586	0,496	—
	df (ступенів свободи)	878	878	878	878	—
	p-значення	<.001	<.001	<.001	<.001	—

Загалом, результати аналізу продемонстрували статистично значущу позитивну кореляцію між стресостійкістю та суб'єктивним благополуччям, а також його субшкалами:

- загальний рівень суб'єктивного благополуччя має кореляцію $\rho = 0,624$ з стресостійкістю ($p < 0,001$), що свідчить про сильний позитивний зв'язок;
- із субшкалою психологічного благополуччя кореляція ще вища — $\rho = 0,628$ ($p < 0,001$), що підтверджує близькість цих конструктів;
- фізичне здоров'я також позитивно пов'язане зі стресостійкістю ($\rho = 0,488$; $p < 0,001$), хоча сила зв'язку є середньою;

- кореляція зі стосунками становить $\rho = 0,403$ ($p < 0,001$), що свідчить про помірну позитивну асоціацію.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що стресостійкість є важливим фактором суб'єктивного благополуччя. Позитивний напрямок кореляції свідчить про те, що з підвищенням рівня стресостійкості також зростає рівень відчутого благополуччя. Це може бути зумовлено тим, що стресостійка особистість здатна ефективніше долати труднощі, адаптуватися до кризових обставин і зменшувати рівень психоемоційного напруження, що безпосередньо сприяє покращенню загального самопочуття.

Крім того, висока кореляція між стресостійкістю та психологічним благополуччям ($\rho \approx 0,63$) дає підстави припускати теоретичну близькість цих конструктів, оскільки обидва пов'язані з внутрішніми ресурсами особистості, що забезпечують її стабільне функціонування в умовах зовнішнього стресу.

Графік розсіювання (Рис. 2.19) демонструє чіткий позитивний зв'язок між стресостійкістю та суб'єктивним благополуччям в обох вікових групах. Це свідчить про те, що з підвищенням рівня стресостійкості зростає і суб'єктивне відчуття благополуччя. Для обох груп цей зв'язок є подібним за напрямком, однак молодша вікова група (18–26 років) загалом демонструє вищі значення суб'єктивного благополуччя при аналогічному рівні стресостійкості, що узгоджується з результатами кореляційного та порівняльного аналізу.

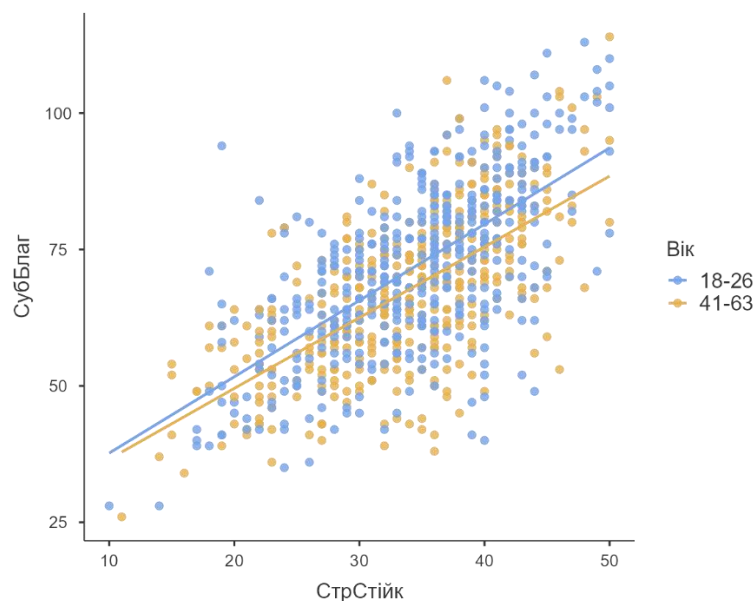


Рис.2.19. Діаграма розсіяння рівнів суб'єктивного благополуччя та стресостійкості у двох вікових групах

Кореляційний аналіз за Спірменом показав, що задоволеність життям має сильний негативний зв'язок із ситуативною ($\rho = -0,633$) та особистісною тривожністю ($\rho = -0,600$). Це означає, що зі зростанням тривожності рівень задоволеності життям знижується.

Табл.2.6.

Кореляційна матриця між задоволеністю життям та тривожністю

		ЗадЖиттям	СитТривога	ОсобТривога
ЗадЖиттям	Спирмен $\rho(\rho)$	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	p-значення	—		
СитТривога	Спирмен $\rho(\rho)$	-0,633	—	
	df (ступенів свободи)	878	—	
	p-значення	<.001	—	
ОсобТривога	Спирмен $\rho(\rho)$	-0,600	0,803	—
	df (ступенів свободи)	878	878	—
	p-значення	<.001	<.001	—

Отримані результати можна інтерпретувати через призму психологічного функціонування особистості в умовах стресу та невизначеності. Задоволеність життям — це інтегральний показник суб'єктивного сприйняття власного добробуту, тоді як тривожність (як ситуативна, так і особистісна) — індикатор внутрішнього напруження, емоційної нестабільності та очікування негативних подій. Високий рівень тривожності (особливо хронічної, особистісної) супроводжується постійним психоемоційним напруженням, що пригнічує позитивне емоційне сприйняття життя, знижує рівень суб'єктивного контролю та загальну задоволеність. Водночас ситуативна тривожність може бути відображенням реакції на

короткострокові виклики, однак за високого рівня також здатна погіршити емоційний фон та знизити задоволення життям.

Діаграма розсіювання демонструє сильний негативний зв'язок між рівнем особистісної тривожності та задоволеністю життям у обох вікових групах. Чим вищий рівень тривожності, тим нижчий рівень задоволеності. Цей зв'язок стійкий і послідовний для як молодших, так і старших респондентів, що візуально підтверджується спадними трендами на графіку.

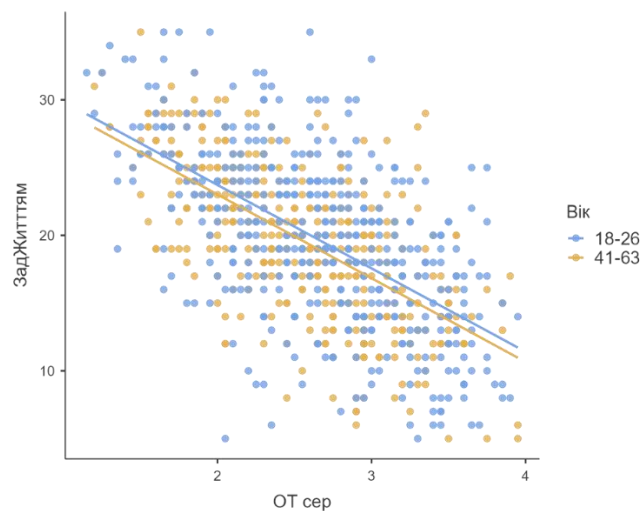


Рис.2.20. Діаграма розсіювання рівнів задоволеності життям та особистісної тривоги у двох вікових групах

Для комплексного розуміння чинників, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя, було проведено серію однофакторних лінійних регресійних аналізів із включенням різних соціально-демографічних та поведінкових змінних. Застосування регресійного підходу дозволило не лише виявити наявність статистично значущих ефектів, але й оцінити розмір внеску кожної змінної у варіацію рівня суб'єктивного благополуччя (через коефіцієнт детермінації R^2).

Категоріальні змінні «гендер», «вік» та «кількість часу, проведеного в соц.мережах» не виявили статистично значущого впливу на рівень суб'єктивного благополуччя, про що свідчить високе р-значення ($p > 0,05$).

Ті респонденти, які відчувають себе старшими ($t = -3,02$, $p = 0,003$) або молодшими ($t = -2,65$, $p = 0,008$) за свій вік, мають нижчий рівень благополуччя, ніж ті, хто ідентифікує себе відповідно до віку. Модель: $R^2 = 0,0128$. (додаток А)

Розлучені респонденти мають значно нижчий рівень благополуччя, порівняно з одруженими ($t = -2,35$, $p = 0,019$). Інші категорії (неодружені, вдовці) не показали статистично значущої різниці. $R^2 = 0,0067$.

Відсутність дітей статистично асоціюється з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя ($t = 2,13$, $p = 0,033$), хоча розмір ефекту невеликий ($R^2 = 0,0051$).

Проживання у великих містах (до або понад 1 млн населення) асоціюється з вищим благополуччям ($t = 2,27$, $p = 0,023$). Водночас модель має низьку пояснювальну здатність ($R^2 = 0,0065$).

Особи з вищою освітою (бакалавр або магістр) мають значно вищі показники благополуччя ($t = 2,82$, $p = 0,005$ для магістрів). Загальна модель слабка ($R^2 = 0,0096$), проте ефект стабільний.

Підприємці ($t = 4,32$, $p < 0,001$) та студенти ($t = 2,76$, $p = 0,006$) демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з найманими працівниками. Модель пояснює 2,9% дисперсії ($R^2 = 0,029$).

Доходи понад 30 тис. грн істотно підвищують рівень суб'єктивного благополуччя ($t = 5,57$, $p < 0,001$). Респонденти з доходами 15–30 тис. грн також мають вищі показники ($t = 2,05$, $p = 0,040$). Модель: $R^2 = 0,045$.

Власники неактивних сторінок мають нижчий рівень благополуччя ($t = -3,20$, $p = 0,001$), порівняно з тими, хто активно користується соцмережами. Модель слабка ($R^2 = 0,012$), але ефект статистично значущий.

Менша частота занять фізичною активністю асоціюється з нижчим суб'єктивним благополуччям. Наприклад, респонденти, які займаються фізичною активністю раз на тиждень, мають значно нижчі показники, ніж ті, хто займається щоденно ($t = -2,78$, $p = 0,006$). Модель: $R^2 = 0,036$.

Регулярне звернення за психологічною допомогою є статистично значущим предиктором зниження рівня суб'єктивного благополуччя ($t = -2,42$, $p = 0,016$; $R^2 = 0,069$). Найнижчі значення виявлено серед тих, хто хотів звернутися, але не мав ресурсів ($t = -5,33$, $p < 0,001$). (Додаток А)

Додатково на основі проведеного лінійного регресійного аналізу було визначено низку соціально-демографічних та поведінкових факторів, що мають статистично значущий вплив на рівень задоволеності життям — одного з ключових індикаторів суб'єктивного благополуччя. Нижче наведено стислий огляд основних результатів:

- особи, які займаються спортом рідко або зовсім не займаються, мають істотно нижчий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто тренується щодня ($p = 0,010$);
- респонденти з вищими доходами демонструють істотно вищий рівень задоволеності:
 - o 15–30 тис. грн/міс: $p = 0,043$
 - o >30 тис. грн/міс: $p < 0,001$, що є найсильнішим предиктором у моделі.
- підприємці демонструють вищий рівень задоволеності життям ($p < .001$), тоді як пенсіонери — нижчий ($p = 0,032$);
- особи з вищою освітою мають істотно вищий рівень задоволеності порівняно з тими, хто має лише середню ($p = 0,026–0,018$);
- жителі великих міст (>500 тис.) мають вищу задоволеність життям, ніж мешканці сіл та малих міст ($p = 0,018–0,022$);
- одружені особи мають істотно вищий рівень задоволеності життям, ніж неодружені, розлучені та вдівці ($p < 0,001 – 0,030$);
- респонденти, які відчувають себе старшими за свій фактичний вік, мають нижчий рівень задоволеності життям ($p = 0,001$);
- респонденти, які хотіли звернутись, але не мали ресурсу, мають нижчу задоволеність ($p = 0,010$).

Предиктори без статистичної значущості — це «гендер», «вік», «наявність дітей», «присутність у соц.мережах» та «кількість часу проведеного в соц.мережах», а також особи, які просто планують звернення до психолога або не бачать у ньому потреби, не демонструють статистично значущої різниці в рівні задоволеності життям.

Фізична активність раз на тиждень або кілька разів на тиждень (у порівнянні з щоденною) не виявила суттєвих відмінностей. (Додаток Б)

Для оцінки внеску соціально-демографічних, поведінкових та психологічних чинників у варіацію суб'єктивного благополуччя було побудовано множинну лінійну регресійну модель. Модель виявилася статистично значущою та демонструє високу якість пояснення залежної змінної.

Загальні характеристики моделі:

- Коефіцієнт множинної кореляції (R) = 0,858
- Коефіцієнт детермінації (R^2) = 0,737

Це свідчить про те, що включені до моделі чинники пояснюють понад 73% варіації рівня суб'єктивного благополуччя, що вказує на високу прогностичну силу моделі.

Табл.2.7.

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0,858	0,737

Статистично значущі предиктори ($p < 0,05$):

1. Задоволеність життям має найбільший позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя ($t = 16,5$, $p < 0,001$), що підтверджує її центральну роль як компонента суб'єктивного благополуччя.
2. Стресостійкість суттєво підвищує рівень суб'єктивного благополуччя

- ($t = 11,16$, $p < 0,001$), виступає захисним ресурсом у контексті психологічної адаптації.
3. Ситуативна тривожність має негативний вплив на суб'єктивне благополуччя ($t = -5,87$, $p < 0,001$), як і особистісна тривожність ($t = -2,75$, $p = 0,006$).
 4. Наявність дітей пов'язана з підвищеним рівнем суб'єктивного благополуччя ($t = 4,03$, $p < 0,001$), що може свідчити про позитивний вплив батьківства на емоційний стан.
 5. Рівень освіти: ступінь магістра або вище пов'язаний із підвищеним суб'єктивним благополуччям ($t = 2,67$, $p = 0,008$), порівняно з середньою освітою.
 6. Рід діяльності: студенти демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з найманими працівниками ($t = 3,57$, $p < 0,001$).
 7. Фізична активність: відсутність регулярних занять пов'язана зі зниженим рівнем суб'єктивного благополуччя ($t = -1,98$, $p = 0,048$), порівняно з щоденною активністю.
 8. Звернення до психолога: ті, хто не має ресурсів або лише планує звернення, мають значно нижчий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто регулярно отримує психологічну підтримку (найнижчий $t = -4,29$, $p < 0,001$).

Незначущі предиктори ($p > 0,05$): гендер, вік, суб'єктивне відчуття віку, соціальні мережі, більшість типів місця проживання, доходу та роду діяльності (крім студентів) не показали статистично значущого впливу в рамках моделі. (Додаток В)

Побудована регресійна модель дозволила виявити низку ключових змінних, що мають статистично значущий вплив на рівень суб'єктивного благополуччя. Зокрема, психологічні фактори (стресостійкість, тривожність), життєві ресурси (задоволеність життям, наявність дітей), освітній рівень і звернення до психолога відіграють суттєву роль. Високе значення R^2 свідчить про те, що модель має потужний потенціал для подальших інтерпретацій і

практичних рекомендацій у сфері психологічної допомоги та соціальної підтримки.

Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати цілісну та глибоку картину міжпоколінних відмінностей у рівнях соціально-психологічного благополуччя українців на основі валідованих психодіагностичних інструментів. Вибірка охопила 880 респондентів, рівномірно розподілених між поколінням Z (18–26 років) та поколінням X (41–63 роки), що забезпечило надійне порівняння в межах статистично обґрунтованого аналізу.

Основні висновки:

1. Рівень суб'єктивного благополуччя в обох групах є низьким, що вказує на наявність психологічного виснаження унаслідок соціальної, економічної та військової кризи. Проте покоління Z продемонструвало вищі середні показники за всіма шкалами методики BBC-SWB: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, стосунки та загальний рівень добробуту.
2. Показники тривожності вищі у молоді. Особистісна тривожність у покоління Z суттєво перевищує відповідний показник у покоління X, що свідчить про більшу емоційну вразливість та сприйнятливості до стресу у молодших респондентів.
3. Задоволеність життям в обох вікових групах знаходиться на дещо зниженому рівні. Попри наявність респондентів із дуже високими або вкрай низькими показниками, загалом домінує помірна фрустрація та критичне ставлення до життя.
4. Стресостійкість у молодшої групи виявилася вищою, ніж у старшої, що суперечить загальноприйнятим уявленням. Це може бути пояснено адаптивністю молоді до цифрового середовища, активним пошуком підтримки та гнучкістю в умовах змін.

5. Ціннісні орієнтації поколінь суттєво відрізняються. Молодь більше зорієнтована на самореалізацію, гедонізм, стимуляцію та владу, тоді як старше покоління частіше демонструє прихильність до традицій, безпеки і конформізму.
6. Кореляційний аналіз підтвердив наявність сильного позитивного зв'язку між стресостійкістю та суб'єктивним благополуччям ($\rho = 0,624$), особливо у сфері психологічного стану ($\rho = 0,628$). Водночас виявлено негативну кореляцію між тривожністю та задоволеністю життям ($\rho \approx -0,6$), що свідчить про високу взаємозалежність цих факторів.
7. Результати лінійного регресійного аналізу дозволили виявити низку соціально-демографічних та поведінкових змінних, що мають статистично значущий вплив на рівень суб'єктивного благополуччя. Зокрема:
 - Позитивно впливають: вища освіта, щоденна фізична активність, високий рівень доходу, підприємництво, активне використання соціальних мереж, наявність дітей (у межах багатofакторної моделі).
 - Негативно впливають: відсутність доступу до психологічної підтримки, відсутність фізичної активності, емоційне самоідентифікування поза межами паспортного віку, розлучення.
8. Побудована множинна регресійна модель пояснює 73,7 % варіації суб'єктивного благополуччя, що свідчить про високу прогностичну здатність включених у модель факторів. Найсильнішими предикторами виявилися: задоволеність життям, стресостійкість та рівень тривожності.

Здобуті емпіричні дані вказують на потребу адаптації психологічної підтримки до вікових особливостей, що зумовлено різними ресурсами та очікуваннями респондентів різних поколінь.

РОЗДІЛ III

КРОС-ГЕНЕРАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ПРОБЛЕМОЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ

3.1. Психопрофілактичні напрями роботи психолога з респондентами різних поколінь

Психопрофілактика є ключовим напрямом діяльності клінічного психолога, що передбачає виявлення та попередження потенційних психоемоційних порушень ще на етапі їх формування. Вона забезпечує не лише зниження проявів тривожності чи пригніченого стану, але й сприяє розвитку адаптаційних ресурсів особистості, підвищенню її стресостійкості та задоволеності життям. Проведене крос-генераційне дослідження підтвердило актуальність цього напрямку для обох вікових груп.

На основі аналізу емпіричних даних, отриманих за допомогою комплексної діагностики (BBC-SWB, CD-RISC-10, STAI, SWLS, методика ціннісних орієнтацій Ш. Шварца), виявлено, що респонденти, незалежно від вікової групи, потребують цілеспрямованої психологічної підтримки у сферах емоційної регуляції, формування позитивного самоприйняття, розвитку внутрішніх ресурсів та зміцнення соціальних зв'язків.

У процесі розробки психопрофілактичних заходів важливо враховувати вікові особливості респондентів, які зумовлюють не лише специфіку психологічного функціонування, а й характер запитів до підтримки, тип стресорів, рівень адаптаційних ресурсів, домінуючі життєві цінності та загальний рівень соціально-психологічного благополуччя.

Покоління Z (18–26 років)

Представники молодшого покоління у дослідженні продемонстрували порівняно вищі середні показники за шкалою суб'єктивного благополуччя, а також кращі оцінки фізичного та психологічного стану, ніж старша когорта. Проте, ці позитивні тенденції супроводжуються високими показниками реактивної тривожності, що вказує на підвищену чутливість до ситуативних

загроз, швидку емоційну реакцію на зміни у соціальному чи внутрішньому середовищі. Додатково виявлено тенденцію до емоційного вигорання, нестабільності самооцінки, зниженого відчуття стабільності життєвих орієнтирів.

Ці особливості свідчать про наявність психоемоційного напруження, яке може набувати прихованих форм і потребує своєчасної профілактики. Покоління Z часто перебуває в ситуації перехідного віку в умовах соціальних турбуленцій (зміна освітніх норм, нестабільність ринку праці, воєнна ситуація тощо), що зумовлює фрагментарне сприйняття майбутнього, порушення почуття безпеки та складнощі з формуванням стабільного «Я-образу».

Враховуючи зазначене, психопрофілактичні заходи для молоді мають бути спрямовані на:

1. *Розвиток навичок емоційного саморозуміння та емоційної регуляції, що дозволяє знижувати ситуативну тривожність.*

Загальна мета: сприяти формуванню в молоді здатності розпізнавати, називати, приймати та регулювати власні емоційні стани, що особливо важливо в умовах хронічного стресу, інформаційного перенавантаження та невизначеності.

Приклади індивідуальної роботи:

1. *Консультації з емоційної грамотності*

Тривалість: 2–3 сесії (по 30–40 хвилин).

Форма проведення: індивідуальна бесіда в умовах безпечного простору.

Головне завдання: ознайомити клієнта з базовими емоціями, допомогти розрізнити стани тривожності, страху, апатії, втоми.

Зміст сесій:

- вступна діагностика емоційного стану (короткий опитувальник або шкала тривожності);
- мапа емоцій: вивчення базових емоцій (гнів, страх, сум, радість, здивування, відраза);
- робота з «сигналами тіла» — як емоції проявляються фізіологічно;

- обговорення: як відрізнити страх від тривожного передчуття, втому від апатії, пригнічення від злості;
- психоосвітня частина: короткий лист «емоційних навичок виживання» (дихання, пауза, відволікання, опора на позитивний досвід).

2. Щоденник емоцій:

Тривалість ведення: 7-14 днів.

Мета: сформувати навичку самоспостереження та саморефлексії над власним емоційним станом.

Форма роботи:

- Психолог пояснює правила ведення щоденника.
- Після завершення — 20-хвилинна сесія інтерпретації з учасником.
- Мета — знайти повторювані тригери, реакції та нові способи регуляції.

Приклади групової роботи:

1. Група «Я і мої емоції»

Формат: профілактична психологічна група

Тривалість: 4–6 занять по 60–75 хв

Розмір групи: до 10 учасників

Мета: створити безпечний простір для пізнання емоцій, поділитися досвідом переживань, розвивати емпатію та здатність до самоспостереження.

Програма занять:

- ✓ Знайомство. Вправа «Мій емоційний рюкзак» - це коротка діагностично-рефлексивна вправа для початку групової або індивідуальної роботи, яка допомагає учаснику усвідомити свій емоційний стан «тут і зараз».

Психолог пропонує уявити, що кожен з нас прийшов із невидимим рюкзаком, у якому — всі емоції, думки та стани, які супроводжували людину сьогодні.

Запитання для саморефлексії або короткого обміну:

1. «Що я приніс сьогодні з собою в рюкзаку?»
2. «Що найбільше важить у ньому?»
3. «Що я хотів би залишити тут на час нашої зустрічі?»

- ✓ Вивчення емоцій: «Коли я злюсь — що відчуваю?», «Як виглядає страх?» (з використанням карток емоцій);
- ✓ Тілесні реакції: вправи з усвідомлення напруження, дихальні практики.
- ✓ Робота в парах: «Розкажи мені історію з моєї емоції»;
- ✓ Малювання емоцій: арт-підхід для вираження внутрішніх станів;
- ✓ Підсумкове коло. Що я дізнався про себе і свої емоції?

Інструменти, які можна використати: картки «емоції + ситуації», методи візуалізації (круги, шкали, термометр емоцій), простий емоційний словник, таблиця «емоція — функція — дія».

2. Воркшоп «Емоції — мій внутрішній компас»

Тривалість: 1,5 години, одноразове групове заняття (до 15 осіб)

Мета: дати учасникам уявлення про те, як емоції можуть бути джерелом самопізнання, а не загрозою.

Структура воркшопу:

✓ Вступ (15 хв): міні-лекція з візуалізацією «Що таке емоції?», короткий психологічний тест («Яка емоція домінує зараз?»). Респондентам пропонується короткий перелік з 10–12 емоційних станів, і завдання — вибрати одну емоцію, яка найбільше відповідає поточному внутрішньому стану.

✓ Інтерактив (30 хв): вправа «Шляхи моїх емоцій»: учасники малюють життєву ситуацію і шлях емоції — тригери, реакції, наслідки.

✓ Міні-групи (20 хв): діалог «Що допомагає впоратися зі складними почуттями?».

✓ Підсумки (15 хв): коротка анкета зворотного зв'язку + обговорення, як впровадити знання в щоденне життя.

Матеріали: інфографіка «6 базових емоцій»; кольорові маркери, аркуші для малювання; простий опитувальник (перед і після заняття).

2. *Формування відповідального ставлення до психогігієни в цифровому просторі.*

Мета: підвищити усвідомленість щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров'я; зменшити цифрову перевантаженість.

У форматі індивідуальної роботи:

- ✓ Моніторинг цифрової поведінки: ведення 5-денного трекера «Скільки часу я в Instagram / TikTok / YouTube», аналіз тригерів і відчуттів.
- ✓ План цифрової детоксикації: допомога у створенні індивідуального режиму користування гаджетами (наприклад: «30 хв без телефону після пробудження»).

У форматі групової роботи:

- ✓ *Психоосвітня зустріч: «Цифрова гігієна — як не вигоріти в інтернеті?»*
Метою цієї зустрічі є формування усвідомленого ставлення до цифрового навантаження, зменшення негативного впливу інформаційного перевантаження на психічне здоров'я, а також розвиток навичок саморегуляції у віртуальному середовищі.

Структура заходу:

Зустріч триває 60–75 хвилин і складається з кількох тематичних блоків:

- Вступна частина (10 хв)
На початку заняття учасники виконують жартівливу самодіагностику — міні-тест «Цифровий індекс», що дозволяє оцінити власний рівень залученості в цифрову взаємодію. Ведучий також знайомить учасників із поняттям цифрового вигорання і коротко озвучує ключові його симптоми (розсіяність, дратівливість, тривожність, втома, зниження задоволеності життям).
- Блок 1. Теоретичний модуль (15 хв)
У лекційно-інтерактивному форматі учасникам подається стисла інформація про: поняття «цифрова гігієна», «інфогігієна»; психологічні ризики неконтрольного скролінгу; феномени FOMO (страх упустити щось важливе), дофамінової залежності та інформаційного виснаження.
Цей блок супроводжується демонстрацією інфографіки про вплив екранів на мозок, емоції та сон.
- Блок 2. Рефлексивна практика (15 хв)

Учасникам пропонується вправа «Мій день у смартфоні», де вони фіксують: загальний час, проведений з гаджетом; основні платформи використання; емоційні наслідки після цифрової активності.

Обговорення в малих групах дозволяє виявити найчастіші «тригери» та неусвідомлені цифрові звички.

- Блок 3. Практичний модуль (20 хв)

У цьому блоці учасникам пропонуються 5 базових принципів цифрової гігієни, адаптованих до студентської та молодіжної аудиторії. Серед них: часові обмеження на використання соціальних мереж, створення «безекранних зон» у побуті, періодична «цифрова чистка» контенту, усвідомлене планування часу онлайн, техніка «екран — відпочинок — рефлексія».

Також проводиться вправа «Цифровий мінімалізм», під час якої кожен учасник обирає одну конкретну дію (наприклад, не брати телефон до сніданку або не перевіряти месенджери після 21:00), яку спробує практикувати упродовж тижня.

- Завершення (10 хв)

Підсумки зустрічі проходять у форматі відкритого кола: учасники діляться своїми відкриттями, думками, намірами на майбутнє. Кожен отримує пам'ятку «7 звичок цифрової гігієни», створену психологом, для самостійного опрацювання.

Практична цінність: зустріч формує у респондентів усвідомлене ставлення до цифрового простору, розвиває навички психологічного самозбереження та саморегуляції, що особливо актуально для молоді, яка щоденно перебуває у тісному контакті з гаджетами. Психосвітній підхід дозволяє уникнути дидактичності, натомість спирається на досвід самих учасників, емпатію, залученість і практичну користь.

3. Підтримка автономності мислення, саморегуляції та внутрішньої мотивації

Мета: посилити впевненість у собі, сформувати навички самостійного прийняття рішень, розвинути внутрішню мотивацію до навчання, праці, самореалізації.

- У форматі індивідуальної роботи:

Складання персонального «мотиваційного профілю»: інтерв'ю з респондентом, визначення джерел внутрішньої енергії.

Щоденник цілей: ведення з психологом на 2–4 тижні; відслідковування, які цілі дають задоволення, які — напругу.

- У форматі групової роботи:

Групова робота «Я сам/сама — хто я у виборі?»: моделювання реальних ситуацій (вибір спеціальності, роботи, хобі).

Практичне заняття «Мотивація зсередини»: учасники визначають, чого хочуть, а не що від них чекають; будують власну «лінію зростання».

Запропоновані формати не потребують психотерапевтичної підготовки та можуть бути реалізовані:

- у форматі психоосвітніх занять;
- через індивідуальні консультативні сесії;
- як частина профілактичної програми у ВНЗ, молодіжному центрі, лікарні або закладі соціального захисту.

Ці інтервенції сприятимуть підвищенню емоційної зрілості, стресостійкості, та задоволеності життям - як ключовим чинникам соціально-психологічного благополуччя молоді в Україні.

Покоління X (41–63 роки)

Респонденти старшої вікової категорії характеризуються нижчими показниками суб'єктивного благополуччя, вищим рівнем особистісної (стабільної) тривожності, а також зниженими результатами за шкалою резильєнтності, що свідчить про виражену потребу в психологічній підтримці на рівні базових адаптаційних механізмів.

Отримані дані демонструють, що попри життєвий досвід, старше покоління часто стикається з труднощами психоемоційного відновлення, має нижчу

стресостійкість та менше ресурсів для подолання тривалого напруження. Особливо це стосується респондентів, які переживають кризи середнього віку, втрату стабільних соціальних ролей (діти вирости, зміна професійної зайнятості), труднощі соціальної реалізації в умовах динамічних змін.

З урахуванням зазначених аспектів, психопрофілактична робота з даною групою має включати:

1. Зниження хронічного емоційного напруження

Мета: створити умови для безпечного вираження накопичених емоцій, зменшення впливу стресу, сприяти внутрішньому заспокоєнню.

- Індивідуальні заходи:
 - Консультативна сесія «Мій емоційний стан сьогодні».
 - Використання карток емоцій або шкали тривожності для усвідомлення власного фону, розмова про стресори, способи їх подолання.
 - Техніка «емоційного листа».
 - Написання короткого тексту «Що мене хвилює», «Що хотілось би сказати, але складно», з подальшим обговоренням або «символічним» знищенням (як техніка розрядки).

- Групові практики:
 - Група емоційного розвантаження «Говоримо, щоб легше дихати»: 3–5 зустрічей, де учасники у довільному форматі діляться переживаннями, слухають одне одного без оцінки. Проводиться під модерацією психолога.
 - Вправи на тілесну заземленість.

Наприклад: дихальна техніка 4-7-8, короткі медитативні сканування тіла, "тілесне дерево" (усвідомлення точок опори та балансу).

2. Розширення життєвої перспективи та оновлення образу майбутнього

Мета: протидія відчуттю життєвого завершення, підсилення надії, смислу, переоцінка потенціалу особистості.

- Індивідуальні формати:
 - Завдання «Мій рік уперед»:

Учасник описує, яким бачить себе через рік: де буде, що робитиме, хто буде поряд. Образ обговорюється з психологом.

Життєва хроніка:

Побудова осі «Минуле — Теперішнє — Майбутнє» з відмітками важливих подій, досягнень і планів.

- Групові заходи:

Зустріч «Життя не закінчується — воно розширюється»:

Обговорення: «Що ще я можу почати зараз?», «Які можливості з'явилися після 40?».

Карта майбутнього (future mapping):

Візуалізація бажаного життя за 5 років із подальшим колективним обговоренням.

3. Підтримка соціальних контактів

Мета: зменшити ізоляцію, активізувати соціальну залученість, створити простір для нових зв'язків і взаємної підтримки.

Формати:

- Групи спільного інтересу:

«Жива книга» (кожен — це історія), спільні кіноперегляди з психологічним обговоренням, «клуби вільного спілкування».

- Волонтерські ініціативи як ресурс.

Психолог допомагає респондентам сформулювати, як вони можуть бути корисними іншим (майстер-класи, участь у громадах, допомога молодим).

- Психологічний супровід у кризах.

Наприклад, при втраті соціального статусу, виході на пенсію, зміні ролей. Включає індивідуальні сесії або мікрогрупи «Я у новому статусі».

Психопрофілактична робота зі старшою віковою групою повинна мати підтримувальний і стабілізувальний характер. На відміну від молоді, покоління X потребує поглибленої роботи зі смислами, збереженням

ідентичності та внутрішньої цілісності, а також відновлення базового почуття безпеки в умовах змін.

3.2. Ціннісно-орієнтовані підходи до підтримки соціально психологічного благополуччя поколінь

Аналіз результатів за методикою Ш. Шварца виявив чітко виражену міжпоколінну диференціацію систем життєвих цінностей, що має суттєве значення для планування та реалізації ефективної психопрофілактичної роботи. Якщо в межах попереднього підрозділу акцент робився на базовому емоційному функціонуванні (тривожність, стресостійкість, саморегуляція), то в даному контексті мова йде про глибинні мотиваційні орієнтири особистості, які визначають сприйняття себе, цілей життя, соціального вибору та адаптаційного потенціалу.

Ціннісно-орієнтований підхід передбачає організацію психологічної допомоги та підтримки таким чином, щоби вона відповідала глибинним потребам особистості, закоріненим у її системі цінностей. Такий підхід є особливо релевантним у контексті міжпоколінних відмінностей, що формуються під впливом культурного, соціального та технологічного середовища.

Підходи для покоління Z: індивідуалізм, автономія та самореалізація

Покоління Z (особи віком 18–26 років) характеризується високим рівнем орієнтації на цінності самопідвищення, гедонізму, саморегуляції та стимулювання. Це покоління прагне до новизни, гнучкості, професійного зростання та внутрішньої автономії. Підтримка психологічного благополуччя цієї групи передбачає використання індивідуальних та групових форматів, що активізують внутрішній потенціал, творчість та самопізнання.

В індивідуальній роботі доцільним є використання методики «Портрет цінностей» (Ш. Шварца в адаптації І. Семків) для діагностики актуальних мотивацій. Подальше застосування техніки «Колесо життєвого балансу»

дозволяє клієнтові самостійно визначити сфери, де цінності реалізуються, а де потребують уваги.

Ця техніка широко застосовується в індивідуальному консультуванні, коучингу та груповій роботі для діагностики життєвого дисбалансу, а також планування особистісних змін відповідно до системи цінностей людини.

Сутність методу полягає у візуалізації задоволеності основними життєвими сферами через побудову символічного «колеса» із секторами, кожен з яких відповідає певній галузі життя. Зазвичай виділяють 8 основних сфер: здоров'я, особисті стосунки, освіта або професійна реалізація, відпочинок, фінансове становище, духовність, особистісний розвиток, соціальна активність. Учасникові пропонується оцінити рівень своєї задоволеності кожною сферою за шкалою від 1 до 10 балів, після чого точки, що відповідають цим оцінкам, з'єднуються у замкнену фігуру. Таким чином візуально постає індивідуальна картина життєвого балансу — рівномірна або деформована.

Аналіз результатів дає змогу визначити сфери, в яких учасник відчуває дефіцит задоволеності або неузгодженість із власними цінностями. Це створює основу для глибшої рефлексії над особистими пріоритетами, а також для формування конкретних дій щодо зміни ситуації. У межах психологічної підтримки молоді (покоління Z) така техніка дає змогу поєднати ціннісні орієнтири з елементами планування й усвідомленої самореалізації, що є ключовими для цього покоління. Для дорослих осіб (покоління X) «Колесо балансу» може бути застосоване для оцінки життєвого досвіду та інтеграції ресурсних сфер у загальну систему життєвих опор.

Техніка не лише підвищує рівень самоусвідомлення, а й сприяє відчуттю контролю над життям, що є одним із визначальних чинників психологічного благополуччя. Її універсальність дозволяє використовувати її як на початковому етапі консультативного процесу (з метою діагностики), так і в процесі моніторингу динаміки змін. Крім того, завдяки гнучкості побудови,

техніка може бути адаптована до будь-якої вікової категорії, соціального статусу чи життєвої ситуації.

Загальна тривалість виконання техніки становить від 30 до 45 хвилин в індивідуальному форматі. У груповій роботі, з урахуванням обговорення в парах чи міні-групах, час може бути збільшено до 60–90 хвилин. Ефективність «Колеса балансу» значною мірою залежить від здатності учасника до саморефлексії, а також від кваліфікованого супроводу з боку психолога або фасилітатора.

Робота з майбутнім через написання «мотиваційного листа» дозволяє сформулювати довгострокові життєві цілі. Ці техніки можуть супроводжуватись психоедукаційними сесіями з розвитку навичок саморефлексії, цільового планування, емоційного самоконтролю (4 сесії по 45 хвилин).

У груповому форматі ефективними є ціннісні тренінги, зокрема «Мій шлях самореалізації». Метою тренінгу є створення умов для усвідомлення учасниками власної системи цінностей, визначення індивідуальних життєвих орієнтирів і побудова внутрішньо вмотивованої траєкторії самореалізації. Тренінг розрахований на 2 години групової роботи (8–15 осіб) і має структурований формат із послідовною логікою переходу від самопізнання до проєктування майбутнього.

На першому етапі (вступному) проводиться знайомство та емоційне налаштування групи. Використовується вправа-метафора: «Шлях як символ мого життя», під час якої кожен учасник називає образ, що асоціюється з його життєвим шляхом (наприклад: «міст», «гірська стежка», «ріка») та коротко пояснює свій вибір. Цей етап сприяє відкритості та первинному самовираженню.

Другий етап присвячено роботі з базовими цінностями. Після короткої фасилітованої дискусії про роль цінностей у житті особистості учасникам пропонується індивідуально визначити п'ять ключових для себе цінностей зі списку або сформулювати їх самостійно. Робота продовжується в парах, де

учасники обмінюються своїми міркуваннями щодо значення обраних цінностей, контекстів їх реалізації та бар'єрів на шляху до втілення.

На третьому етапі виконується проєктивна вправа «Мій шлях самореалізації», яка поєднує візуалізаційний та рефлексивний компоненти. Учасники зображують у вигляді дороги або шляху свій процес руху до життєвих цілей, позначаючи на ньому:

- цінності як орієнтири (прапорці, знаки, вказівники);
- ресурси, що сприяють руху (друзі, досвід, навички, знання);
- перешкоди або труднощі (перепони, туман, перешкоди на шляху);
- образ досягнення — уявний пункт призначення або реалізована мета.

Завершальним етапом є рефлексія. Учасники об'єднуються в малі групи або тріади, презентують результати своєї роботи, отримують зворотний зв'язок, порівнюють власні шляхи та ціннісні пріоритети. Тренер підсумовує роботу, акцентуючи на важливості узгодження життєвих дій із внутрішніми переконаннями та цінностями.

Тренінгова форма дозволяє не лише підвищити рівень самоусвідомлення й мотиваційної готовності до самореалізації, але й активізувати внутрішні ресурси учасників, зміцнити їхнє відчуття впливу на власне життя. Застосування таких практик є особливо релевантним у роботі з молоддю в період професійної ідентифікації та пошуку життєвих орієнтирів, що безпосередньо корелює із запитом на психологічне благополуччя в умовах соціальних змін.

Підходи для покоління X: стабільність, відповідальність, соціальна включеність

Для представників покоління X (41–63 років) пріоритетними є цінності безпеки, традицій, конформізму та доброзичливості. Вони прагнуть до передбачуваності, захищеності, соціальної підтримки та емоційної стабільності. Психологічна підтримка для цієї категорії має бути структурованою, безпечною та спрямованою на зміцнення внутрішніх і соціальних опор.

В індивідуальній роботі важливим є проведення напівструктурованого інтерв'ю «Мої життєві орієнтири» з акцентом на осмислення досвіду. Ресурсна вправа «Мої опори» допомагає сформуванню уявлень про джерела внутрішньої сили та стабільності. У складні періоди змін ефективною є техніка «Мої внутрішні правила», яка передбачає роботу з жорсткими переконаннями й формуванням гнучкого мислення.

У груповому форматі ефективними є тренінги «Зміни та стабільність», орієнтовані на розвиток адаптаційних стратегій і зміцнення соціальних зв'язків.

Метою тренінгу є формування у учасників здатності до свідомого проживання змін у житті шляхом актуалізації особистісних ресурсів, цінностей, життєвого досвіду та стратегій збереження психологічної стабільності. Програма спрямована на підтримку осіб, які перебувають у періоді вікових або соціальних трансформацій, таких як зміна професійної ролі, перехід до періоду «порожнього гнізда», догляд за літніми батьками, переоцінка життєвих орієнтирів тощо.

Тренінг розрахований на групу з 8–12 учасників та має тривалість близько двох годин. Його структура складається з п'яти основних етапів: вступ, актуалізація досвіду змін, робота з поняттям стабільності, осмислення взаємозв'язку змін і цінностей, а також рефлексія та завершення.

На початку учасники залучаються до короткої вправи «Моя стабільна точка», під час якої вони називають те, що надає їм відчуття безпеки й незмінності у житті. Це сприяє створенню довірливої атмосфери. Далі відбувається групове обговорення особистого досвіду змін, які були пережиті в минулому, з фокусом на емоційну реакцію та наслідки. Учасники індивідуально складають список важливих змін у своєму житті й аналізують, які з них були стресовими, а які — зростальними.

Центральним етапом є вправа «Мої життєві опори», в межах якої учасники створюють схематичне зображення своєї системи підтримки — у формі дерева, мосту чи іншої метафори. Це дозволяє їм візуально окреслити свої

внутрішні ресурси (цінності, досвід, стосунки), що надають їм сили у періоди невизначеності. Далі пропонується робота з конкретними цінностями, які допомагають долати труднощі. Учасники обирають одну цінність зі списку (наприклад, родина, відповідальність, віра, професійна гідність) і згадують ситуацію, коли ця цінність допомогла їм впоратися зі змінами.

Завершується тренінг вправою «Мій рецепт стабільності», у межах якої кожен формулює кілька індивідуальних правил, настанов або порад, які допомагають зберігати внутрішній баланс. У колі учасники діляться своїми інсайтами, усвідомленнями та відчуттями, що виникли під час тренінгу.

Участь у тренінгу дозволяє учасникам переосмислити власний досвід, зміцнити зв'язок із важливими для них цінностями, усвідомити роль стабільних опор у подоланні змін. Така форма групової роботи сприяє підвищенню емоційної стійкості, розвитку навичок саморефлексії та здатності до прийняття змін без втрати особистісної цілісності.

Таким чином, тренінг «Зміни та стабільність» виконує як психоедукаційну, так і підтримувальну функцію, відповідаючи актуальним потребам покоління X у період вікових і соціальних трансформацій. Його застосування є доцільним у роботі психологів, соціальних працівників, консультантів у сфері кар'єрного супроводу та вікової адаптації.

Рольова вправа «Переоцінка життєвих сценаріїв» сприяє переосмисленню власного життєвого шляху через призму цінностей. Це групова психологічна техніка, спрямована на усвідомлення учасниками власних стереотипних моделей поведінки (життєвих сценаріїв), які часто формуються несвідомо ще в дитинстві або внаслідок соціального досвіду. У межах вправи учасники ідентифікують сценарій, який вони найчастіше реалізують у житті (наприклад: «я завжди повинен бути сильним», «усім подобатись», «мовчати, щоб не конфліктувати»), і програють його в міні-сценці разом з іншими членами групи.

Після цього кожен учасник отримує завдання змінити свою поведінку у подібній ситуації, ґрунтуючись на власних актуальних цінностях і потребах

(наприклад: замість уникання – відстояти межі; замість догоджання – чесно висловити позицію). Повторне програвання сцени дозволяє побачити нову поведінкову стратегію в дії та емоційно її закріпити.

Ця вправа сприяє переосмисленню усталених установок, розвитку гнучкості мислення та формуванню альтернативних, більш автентичних способів взаємодії із собою та світом. Вона є особливо корисною для дорослих, які переживають життєві трансформації, переоцінку цінностей або внутрішній запит на особистісні зміни.

Практика ведення щоденника «Мій досвід — моя сила» дозволяє учасникам рефлексувати над подіями, які зміцнили їхню ідентичність і стали моральними опорами.

Інтегративні міжпоколіннєві програми: діалог цінностей як ресурс суспільної єдності

Попри виявлені у дослідженні міжпоколіннєві відмінності у структурі базових цінностей, спільною рисою представників як покоління Z, так і покоління X залишається висока значущість цінностей самоперевищення — зокрема доброзичливості та універсалізму. Ці цінності пов'язані з просоціальною поведінкою, співчуттям, емпатією та турботою про інших, що відкриває потенціал для створення інтергенераційних (міжпоколіннєвих) програм, спрямованих на зміцнення соціального капіталу, емпатійного взаєморозуміння й солідарності.

Мета інтегративних програм:

- формування платформи для ціннісного діалогу між поколіннями;
- зниження рівня стереотипізації, вікових упереджень та соціальної ізоляції;
- реалізація спільної діяльності, орієнтованої на взаємне збагачення досвідом та поглядами.

Форми реалізації міжпоколіннєвого діалогу:

1. Майстер-класи «Діалог поколінь»

Це інтерактивні заходи, у межах яких учасники різного віку спільно виконують завдання, що мають елемент кооперації та обміну знаннями.

Наприклад:

- Кулінарні майстер-класи, де старші учасники передають рецепти традиційних страв, а молодь додає сучасні ідеї презентації.
- Цифрові лабораторії, де молодь навчає старших користуванню мобільними застосунками, онлайн-банкінгом, а натомість отримує «життєві лайфхаки» й поради зі сфери роботи, родини чи життєвого вибору.

2. Фасилітовані діалоги «Ціннісна візитка мого покоління»

Учасники готують коротку презентацію, в якій відображають цінності, що домінують у їхньому поколінні (через приклади, символи, цитати, візуальні образи).

Подальша групова дискусія сприяє:

- розширенню уявлень про досвід іншої вікової групи;
- зниженню міжпоколінневої дистанції через емоційний контакт і взаємне визнання;
- усвідомленню того, що базові людські потреби — бути почутим, корисним, прийнятим — є спільними незалежно від віку.

3. Спільні волонтерські ініціативи

Молодь і представники старшого покоління можуть спільно реалізовувати проєкти соціальної дії:

- екологічні акції
- допомога у притулках, догляд за пам'ятними місцями, культурні проєкти в громадах;
- менторські програми, у межах яких старші передають професійні знання, а молодь ділиться сучасними інструментами комунікації.

Такі ініціативи мають не лише просоціальне спрямування, а й функцію взаємного соціального визнання, що позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя обох сторін.

Висновки до розділу III

Аналіз отриманих результатів дозволив окреслити ключові напрями психологічної підтримки представників поколінь Z (18–26 років) та X (41–63 роки) з урахуванням міжпоколіннєвих відмінностей у структурі емоційної регуляції, стресостійкості, тривожності, задоволеності життям та системи життєвих цінностей. Побудова диференційованих підходів ґрунтувалася на даних, отриманих за допомогою п'яти стандартизованих психодіагностичних методик та аналізу результатів анамнестичної анкети.

Отримана емпірична картина дозволила не лише виявити загальні тенденції у рівнях соціально-психологічного благополуччя, а й сформулювати змістовні, поколіннєво-орієнтовані психопрофілактичні та ціннісно-мотиваційні підходи до підтримки респондентів. Це забезпечує глибше розуміння вікової специфіки психологічних запитів, адаптаційного потенціалу та смисложиттєвих орієнтацій сучасних українців.

Аналіз даних засвідчив, що в обох групах є високий запит на зниження рівня тривожності, формування адаптивних механізмів подолання стресу та покращення емоційного самопочуття. Водночас характер психоемоційних труднощів виявився різним у представників поколінь Z і X. Молодь, попри загалом вищі показники за шкалою суб'єктивного благополуччя, демонструє вищий рівень реактивної тривожності, схильність до емоційного вигорання та фрагментованого сприйняття майбутнього. Старші респонденти, навпаки, мають більш стійку життєву ідентичність, але водночас — високі показники особистісної тривожності, нижчу стресостійкість та знижену суб'єктивну задоволеність життям.

У зв'язку з цим було розроблено диференційовані підходи до профілактики та підтримки. Для молоді: перевага надається психоосвітнім форматам, груповим воркшопам з емоційної грамотності, вправам на цифрову гігієну, розвитку автономності мислення, мотивації та рефлексії. Для старшого покоління: ефективними є формати емоційного розвантаження, робота з образом майбутнього, підтримка соціальної активності, кризова допомога при

зміні ролей. У фокусі — не лише симптоми (тривожність, знижений настрій), а й емоційні навички, психологічна гнучкість, енергетичний ресурс, здатність зберігати стійкість до викликів.

Аналіз міжпоколінневих відмінностей у системах базових цінностей засвідчив необхідність впровадження ціннісно-орієнтованих підходів у психологічній підтримці, які враховують не лише вікові особливості, але й глибинні мотиваційні орієнтири особистості. Для покоління Z ефективними є методи, що стимулюють самопізнання, автономію та самореалізацію, тоді як представники покоління X потребують структурованої підтримки, орієнтованої на стабільність, досвід та соціальну включеність. Високу ефективність демонструють інтегративні формати, що базуються на спільних цінностях (зокрема доброзичливості та універсалізмі), — міжпоколіннєві діалоги, волонтерські ініціативи, спільні творчі та соціальні проєкти. Такі підходи сприяють зміцненню психологічного благополуччя, розвитку емпатії, зниженню міжпоколінневих бар'єрів та посиленню соціальної згуртованості в умовах сучасних суспільних трансформацій.

ВИСНОВКИ

У відповідності до поставленої мети та завдань дослідження, були отримані такі результати:

1. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та феномену покоління дозволив встановити, що соціально-психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісні компоненти, зумовлені як індивідуальними, так і соціокультурними факторами. У процесі аналізу феномену поколінь було виявлено, що відмінності у ціннісних орієнтаціях, стилях адаптації та пріоритетах життєвого вибору мають істотне значення для формування благополуччя, особливо в умовах затяжної соціальної та військової кризи. Теоретична основа дослідження базувалася на гедоністичних, евідемоністичних і самодетермінаційних підходах, а також на концепціях крос-генераційної взаємодії, трансгенераційної травми та соціальної ідентичності.

2. У процесі емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 880 респондентів, було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, шкали тривожності, резильєнтності, задоволеності життям і ціннісних орієнтацій Ш. Шварца. Отримані дані дозволили побудувати валідну крос-генераційну модель аналізу. Статистична обробка включала кореляційний та регресійний аналіз, що дозволило виявити як спільні, так і диференційовані чинники благополуччя у покоління Z та покоління X.

3. Результати емпіричного дослідження показали, що гіпотеза про вищий рівень благополуччя у старшого покоління (X) у порівнянні з молодшим (Z) лише частково підтвердилася. Хоча очікувалось, що старші респонденти матимуть вищу адаптивність і меншу тривожність, аналіз показав протилежну тенденцію: покоління Z продемонструвало дещо вищий загальний рівень суб'єктивного благополуччя, кращу якість міжособистісних зв'язків і вищу задоволеність життям. Покоління X, навпаки, частіше

демонструвало емоційну втому, підвищену потребу у стабільності та знижену адаптивність до сучасних стрес-факторів. Ціннісні орієнтації двох поколінь істотно відрізняються: молодь орієнтована на індивідуалізм, гедонізм та стимулювання, тоді як старші — на конформізм, безпеку та традиції.

4. На основі результатів дослідження розроблено диференційовані стратегії психологічної підтримки, адаптовані до потреб кожної генерації. Для покоління Z доцільними є програми розвитку саморегуляції, цифрової гігієни, емоційного інтелекту та підтримки автономії. Для покоління X рекомендовано орієнтувати психопрофілактику на роботу зі смислами, відновлення внутрішньої цілісності, зниження тривожності та посилення почуття стабільності. Практичні моделі, запропоновані в рамках дослідження, мають не лише профілактичний, а й просвітницький характер, спрямовані на підвищення психологічної грамотності і соціальної згуртованості.

Таким чином, дослідження підтвердило важливість крос-генераційного підходу у вивченні благополуччя, актуалізувало необхідність віково-орієнтованих психологічних програм і вказало на складність сучасного психологічного функціонування в умовах соціальних змін. Виявлені закономірності можуть стати основою для подальших наукових і прикладних розробок у сфері ментального здоров'я, соціальної політики та психологічної просвіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномену Суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання [Електронний ресурс]: Збірник наукових праць РДГУ, 2018. 17с.
2. Андрущенко, Т. (2024). Психологічні особливості життєстійкості і благополуччя осіб підліткового віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 25(70), 5–13.
3. Бойко В. Суб'єктивне благополуччя як позитивна складова психологічного здоров'я педагога. Міжгалузеві диспути: Динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень. 2020.
4. Бондаренко О.А. (2023) Резильєнтність як психологічний ресурс особистості в умовах невизначеності. Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць, 12., 13-19
5. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8
6. Вознюк, О. М. (2020). Психолого-педагогічні умови становлення ціннісних орієнтацій як чинник національного виховання учнівської молоді. Західноукраїнський інститут післядипломної педагогічної освіти.
7. Вовчик-Блакитна, О. О. (2019). Міжпоколінна взаємодія в сім'ї як ресурс. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
8. Волченко, Л. П. (2018). Соціально-психологічні впливи та процес соціалізації особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (2), 67-77.

9. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. канд. психол. наук; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2016. 20с
10. Данильченко, Т. В. (2016). Моделі суб'єктивного соціального благополуччя. Вісник Одеського національного університету. Психологія, 21(2 (40)).
11. Дроздова, М. А. (2021). Особливості соціальних уявлень молоді про благополуччя на різних соціальних рівнях. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.
12. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. С., & Креденцер, О. А. (2016). Адаптація шкали суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB) для дослідження психологічного благополуччя працівників організацій. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1, 47–54.
13. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. №3. 2015.С. 48–55.
14. Каргіна, О. (2018). Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дисертація, Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського.
15. Кліманська, М. Б., & Галецька, І. І. (2020). Переклад та валідація PANAS в українському науковому середовищі. Український журнал прикладної психології.
16. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання [Електронний ресурс]: Науковий вісник 91ХДУ Серія психологічні науки, 2022.
17. Курова, А. В. (2015). Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Психологія, 20(2), 98–104
18. Курова, Л. (2015). Соціальний капітал у контексті крос-культурних комунікацій. Науковий вісник Київського університету імені Бориса Грінченка.

19. Кушмирук Є. С. Діагностика рівня задоволеності життям в осіб юнацького віку. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 202–25.
20. Литвиненко, Т. В., & Синиця, О. Б. (2023). Переклад TEIQue та аналіз його психометричних властивостей. Київський університет імені Бориса Грінченка.
21. Ліфінцев, Д. С. (2020). Ставлення українського покоління Z до крос-культурної взаємодії: ключові мотиваційні чинники та основні перешкоди. ResearchGate.
22. Мадай, І. М. (2019). Джерела, чинники та умови психосоціального благополуччя українських родин. Тернопільський національний економічний університет.
23. Машак, С. О., & Кучвара, ХБ. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. с. 5-9.
24. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю.М. Олександров. – Харків, 2010. – 23 с.
25. ООН Жінки в Україні (2025). Інструкція з інтеграції гендерного підходу при розробці регіональних стратегій розвитку.
26. Павленко, Г. В. (2019). Сучасні українські дослідження психологічного благополуччя. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
27. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода проявлену соціальну активність. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 234–237.
28. Стаднік, А. В., & Мельник, Ю. Б. (2023). Адаптація та психометрична перевірка SWLS в українському контексті. Ужгородський національний університет.

29. Статистичний аналіз гендерного розвитку регіонів України (2019). Аналіз соціально-економічних та освітніх чинників, які впливають на добробут різних соціальних груп.
30. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. Вип.13. с. 299–301.
31. Тарасенко, В. О., & Семенова, Л. П. (2020). Українська адаптація шкали самоспівчуття SCS та її застосування в дослідженнях психологічного благополуччя. Харківський національний університет.
32. Титаренко, Т. М. (2018). Життєві кризи особистості в умовах перехідного суспільства: теорія і практика психологічної допомоги. Київ: Імекс-ЛТД. – 264 с.
33. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика, 1(1), 113–120.
34. Титаренко, Т. М. (2024). Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах. Київ: ІП НАПН України.
35. Тофтул М. Г. Гедонізм. Сучасний словник з етики. Житомир, 2014. 416 с. С. 94.
36. Тофтул М. Г. Евдемонізм. Сучасний словник з етики. Житомир, 2014. 416 с. С. 125.
37. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог У Концтаборі: пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
38. Франкова, І., Чабан, О., & Петренко, Г. (2023). Колективна травма населення України: реалії, перспективи та можливість дослідження трансгенераційного аспекту. Психосоматична медицина та загальна практика.

39. Харитинський, А. А. (2022). Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 149–159.
40. Хамініч О.М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки, 6 (2), 160-165.
41. Ханін, Ю. Л. (1981). Методика визначення рівня тривожності за Спілбергером у модифікації Ханіна. В: Практикум з психології (вид. адаптоване). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка.
42. Чекаленко, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація PWB для оцінки структурних компонентів благополуччя в українському контексті. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
43. Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) Стаднік, А. В., & Мельник, Ю. Б. (2023). Адаптація та психометрична перевірка SWLS в українському контексті. Ужгородський національний університет.
44. Шкала позитивного і негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) Кліманська, М. Б., & Галецька, І. І. (2020). Переклад та валідація PANAS в українському науковому середовищі. Український журнал прикладної психології.
45. Шкала резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) Гриценко, Л. М., & Сидоренко, К. А. (2022). Переклад і валідація CD-RISC для оцінки психологічної стійкості українців. Інститут психології НАПН України.
46. Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS) Тарасенко, В. О., & Семенова, Л. П. (2020). Українська адаптація шкали самоспівчуття SCS та її застосування в дослідженнях психологічного благополуччя. Харківський національний університет.

- 47.Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) Бондаренко, О. Ф., & Щербак, О. Ю. (2021). Адаптація шкали сприйнятого стресу PSS для української вибірки. Український журнал психології.
- 48.Шкала емоційного інтелекту (Trait Emotional Intelligence Questionnaire, TEIQue) Литвиненко, Т. В., & Синиця, О. Б. (2023). Переклад TEIQue та аналіз його психометричних властивостей. Київський університет імені Бориса Грінченка.
- 49.Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Львів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6. 2020. 165–170.
- 50.Abdel-Khalek, A. M. (2025). The construction of a general factor of subjective well-being based on five self-rating scales among Arab participants. *Mental Health and Social Inclusion*
- 51.Amaro, A. C., & Kallas, L. (2025). Bridging Generations: The Role of Digital Media in Fostering Intergenerational Collaboration and Knowledge Exchange. *DigiMedia - Digital Media and Interaction Research Centre, University of Aveiro.*
- 52.Bandura A. Health Promotion from the Perspective of Social Cognitive Theory. *Psychology and Health*. 1998. 13. 623–649
- 53.Biggs, S., & Lowenstein, A. (2011). *Generational intelligence: A critical approach to age relations*. Routledge.
- 54.Biggs, S., Phillipson, C., & Money, A. (2013). Baby boomers, consumption and social change: The bridging generation? *International Review of Sociology*, 23(1), 104-122.
- 55.Biswas-Diener R. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness / R. Biswas-Diener, T. B. Kashdan, L. A. King // *The Journal of Positive Psychology*. – 2009. – Vol. 4, №3. – P. 208–211.
- 56.Broadbent, E., Gougoulis, J., Lui, N., Pota, V., & Simons, J. (2017). *Generation Z: global citizenship survey*, London. Varkey Foundation.

57. Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.
58. Carter, S., & Andersen, C. (2025). *Theoretical Conceptualisations of Wellbeing in Educational Contexts*. University of Southern Queensland Press.
59. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
60. Diener E. *The science of well-being: the collected works*. Series: Social Indicators Research Series / E. Diener. – 2009. – Vol. 37. – 274 p.
61. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
62. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale (SWLS). *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
63. Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1071–1082.
64. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
65. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
66. Kertzer, D. I. (1983). Generation as a sociological problem. In J. W. Riley (Ed.), *Generations: Social and Historical Perspectives* (pp. 125–149). Beverly Hills: Sage Publications.
67. Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.

68. Kim, C. Y., Sato, A. J., White, N. T., Ho, H. R., Lee, C. P., Hwang, Y., & Mutlu, B. (2025). Bridging Generations using AI-Supported Co-Creative Activities. CHI Conference on Human Factors in Computing Systems
69. Mannheim, K. (1952). The problem of generations. In P. Kecskemeti (Ed.), *Essays on the sociology of knowledge* (pp. 276–322). London: Routledge & Kegan Paul.
70. McCrindle, M. (2014). *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations* (3rd ed.). McCrindle Research.
71. Rapolienè, G. (2018). Покоління (генерації), міжгенераційні відносини, політика міжгенераційних відносин. Багатомовний компендіум - Edition 2017.
72. Ryan R. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R. M. Ryan, C. Frederick // *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. P. 529–565
73. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
74. Ryff C. Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness*. 2008. 13-39
75. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
76. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
77. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

78. Samman Emma. Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. Oxford Development Studies, Taylor & Francis Journals. 2007. vol. 35(4). 459–486.
79. Schimmack U. Culture, personality, and subjective well-being : integrating process models of life satisfaction / Journal of Personality and Social Psychology. – 2002. – Vol. 82, No. 4. – P. 582-593.
80. Silverstein, M., & Bengtson, V. L. (1997). Intergenerational solidarity and the structure of adult child-parent relationships in American families. *American Journal of Sociology*, 103(2), 429–460
81. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
82. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070

ДОДАТКИ

Додаток А

Лінійна регресія: змінні «суб'єктивне благополуччя» та «суб'єктивне відчуття віку»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.113	0.0128

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	71.90	0.899	79.94	<.001
Відчуття себе:				
Молодше – На свій	-3.00	1.129	-2.65	0.008
Старше – На свій	-4.99	1.655	-3.02	0.003

Лінійна регресія: змінні «суб'єктивне благополуччя» та «сімейни стан»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.0817	0.00667

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	70.55	0.747	94.388	<.001
Сімейний стан:				
Неодружений_a – Одружений_a	-1.30	1.076	-1.207	0.228
Розлучений_a – Одружений_a	-4.51	1.917	-2.351	0.019
Вдова_ець – Одружений_a	-1.15	3.454	-0.332	0.740

Лінійна регресія: змінні «суб'єктивне благополуччя» та «наявність дітей»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.0718	0.00515

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	68.32	0.783	87.30	<.001
Діти:				
Ні – Так	2.19	1.029	2.13	0.033

Лінійна регресія: змінні «суб'єктивне благополуччя» та «місцевість проживання»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.0805	0.00648

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	67.17	1.13	59.46	<.001
Місцевість проживання більшої частини життя:				
місто до 500К – Село, місто до 100К	3.00	1.47	2.04	0.042
+1 000К – Село, місто до 100К	3.04	1.34	2.27	0.023

Лінійна регресія: змінні «суб'єктивне благополуччя» та «освіта»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.0983	0.00965

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	66.80	1.10	60.54	<.001
Освіта:				
віща(бакалавр) – середня	3.21	1.33	2.41	0.016
Магістр + – середня	4.00	1.42	2.82	0.005

Лінійна регресія: змінні «суб'єктивне благополуччя» та «рід діяльності»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.171	0.0294

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	68.12	0.638	106.83	<.001
Рід діяльності (оберіть основний!):				
Підприємець – найманий_a	7.99	1.847	4.32	<.001
Фріланс – найманий_a	2.57	1.570	1.64	0.102
пенсіонер_ка – найманий_a	-3.20	2.940	-1.09	0.277
студент_ка – найманий_a	4.09	1.483	2.76	0.006

Лінійна регресія: змінні «суб'єктивне благополуччя» та «щомісячний дохід»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.211	0.0446

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	66.415	1.09	60.754	<.001
Щомісячний дохід (сукупний!):				
8К-15К – до 8К	0.683	1.49	0.458	0.647
15К-30К – до 8К	2.958	1.44	2.054	0.040
+ 30К – до 8К	8.125	1.46	5.573	<.001

Лінійна регресія: змінні «суб'єктивне благополуччя»
та «наявність сторінки в соц.мережах»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.111	0.0123

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	70.79	0.628	112.77	<.001
Чи є у вас сторінка в соц.мережі (insta, TikTok, FaceBook)?:				
Так, але не активна – Так	-3.73	1.166	-3.20	0.001
ні, видалив_ла – Так	-2.57	1.867	-1.38	0.168

Лінійна регресія: змінні «суб'єктивне благополуччя» та «фізична активність»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.189	0.0359

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	73.91	1.26	58.66	<.001
Як часто Ви займаєтеся фізичною активністю?:				
Пару разів на тиждень – Кожен день	-2.21	1.54	-1.44	0.151
Раз на тиждень – Кожен день	-5.62	2.02	-2.78	0.006
Рідко або зовсім ні – Кожен день	-7.26	1.48	-4.91	<.001

Лінійна регресія: змінні «суб'єктивне благополуччя» та «звернення до психолога»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.263	0.0690

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	74.263	1.68	44.324	<.001
Чи зверталися ви за послугами психолога_психотерапевта?:				
Так, декілька разів – Так регулярно	-4.808	1.98	-2.424	0.016
Ні, але планую – Так регулярно	-4.420	2.14	-2.068	0.039
Хотілося, але не маю ресурсу – Так регулярно	-10.177	1.91	-5.329	<.001

Коефіцієнти моделі - СубБлаг

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
ні, не бачу необхідності. – Так регулярно	-0.359	1.92	-0.187	0.852

Додаток Б

Лінійна регресія: зміні «задоволеність життям» та «відчуття суб'єктивного віку»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.114	0.0130

Коефіцієнти моделі - ЗадЖиттям

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	20.51	0.352	58.32	<.001
Відчуття себе:				
Молодше – На свій	-1.04	0.442	-2.36	0.019
Старше – На свій	-2.09	0.647	-3.24	0.001

Лінійна регресія: зміні «задоволеність життям» та «сімейний стан»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.200	0.0398

Коефіцієнти моделі - ЗадЖиттям

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	20.93	0.287	72.82	<.001
Сімейний стан:				
Неодружений_a – Одружений_a	-2.33	0.414	-5.64	<.001
Розлучений_a – Одружений_a	-2.35	0.737	-3.19	0.001
Вдова_ець – Одружений_a	-2.88	1.328	-2.17	0.030

Лінійна регресія: зміні «задоволеність життям» та «місцевість проживання»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.0863	0.00746

Коефіцієнти моделі - ЗадЖитттям

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	18.65	0.442	42.23	<.001
Місцевість проживання більшої частини життя:				
місто до 500К – Село, місто до 100К	1.32	0.575	2.30	0.022
+1 000К – Село, місто до 100К	1.23	0.522	2.36	0.018

Лінійна регресія: зміні «задоволеність житттям» та «освіта»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.0857	0.00734

Коефіцієнти моделі - ЗадЖитттям

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	18.69	0.432	43.27	<.001
Освіта:				
віща(бакалавр) – середня	1.16	0.521	2.23	0.026
Магістр + – середня	1.32	0.556	2.37	0.018

Лінійна регресія: зміні «задоволеність житттям» та «рід діяльності»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.178	0.0317

Коефіцієнти моделі - ЗадЖитттям

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	19.324	0.249	77.569	<.001
Рід діяльності (оберіть основний!):				
Підприємець – найманий_a	3.393	0.722	4.701	<.001
Фріланс – найманий_a	0.575	0.613	0.937	0.349
пенсіонер_ка – найманий_a	-2.472	1.149	-2.152	0.032
студент_ка – найманий_a	0.410	0.579	0.708	0.479

Лінійна регресія: зміні «задоволеність життям» та «щомісячний дохід»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.215	0.0460

Коефіцієнти моделі - ЗадЖиттям

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	18.339	0.427	42.923	<.001
Щомісячний дохід (сукупний!):				
8К-15К – до 8К	0.473	0.583	0.813	0.417
15К-30К – до 8К	1.143	0.563	2.031	0.043
+ 30К – до 8К	3.312	0.570	5.813	<.001

Лінійна регресія: зміні «задоволеність життям» та «фізична активність»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.116	0.0134

Коефіцієнти моделі – ЗадЖиттям

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	20.453	0.499	41.026	<.001
Як часто Ви займаєтеся фізичною активністю?:				
Пару разів на тиждень – Кожен день	-0.132	0.609	-0.216	0.829
Раз на тиждень – Кожен день	-1.169	0.801	-1.460	0.145
Рідко або зовсім ні – Кожен день	-1.505	0.585	-2.573	0.010

Лінійна регресія: зміні «задоволеність життям» та «звернення до психолога»

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.192	0.0368

Коефіцієнти моделі - ЗадЖиттям

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	20.421	0.667	30.64	<.001
Чи зверталися ви за послугами психолога_психотерапевта?:				
Так, декілька разів – Так регулярно	-1.104	0.789	-1.40	0.162
Ні, але планую – Так регулярно	-1.413	0.851	-1.66	0.097
Хотілося, але не маю ресурсу – Так регулярно	-1.964	0.760	-2.59	0.010
ні, не бачу необхідності. – Так регулярно	0.875	0.765	1.14	0.253

Додаток В

Множинна регресійна модель дослідження

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват ^a	49.7210	4.0076	12.407	<.001
СитТривога	-0.2650	0.0451	-5.872	<.001
ОсобТривога	-0.1223	0.0445	-2.747	0.006
ЗадЖитттям	1.0596	0.0642	16.497	<.001
СтрСтійк	0.5531	0.0496	11.157	<.001
Відчуття себе:				
Молодше – На свій	-0.0732	0.6194	-0.118	0.906
Старше – На свій	-0.5596	0.9118	-0.614	0.540
Сімейний стан:				
Неодружений_a – Одружений_a	-0.4911	0.8071	-0.609	0.543
Розлучений_a – Одружений_a	-1.6083	1.0430	-1.542	0.123
Вдова_ець – Одружений_a	0.5448	1.8592	0.293	0.770
Діти:				
Ні – Так	3.1543	0.7832	4.027	<.001
Місцевість проживання більшої частини життя:				
місто до 500К – Село, місто до 100К	-1.0865	0.7929	-1.370	0.171
+1 000К – Село, місто до 100К	-0.5947	0.7282	-0.817	0.414
Освіта:				
віща(бакалавр) – середня	1.3673	0.7356	1.859	0.063
Магістр + – середня	2.1377	0.8009	2.669	0.008
Рід діяльності (оберіть основний!):				

Множинна регресійна модель дослідження

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Підприємець – найманий_a	0.6823	1.0366	0.658	0.511
Фріланс – найманий_a	0.9096	0.8703	1.045	0.296
пенсіонер_ка – найманий_a	2.7241	1.6383	1.663	0.097
студент_ка – найманий_a	3.5775	1.0011	3.573	<.001
Щомісячний дохід (сукупний!):				
8К-15К – до 8К	1.3293	0.9039	1.471	0.142
15К-30К – до 8К	1.5487	0.9082	1.705	0.089
+ 30К – до 8К	1.2932	0.9607	1.346	0.179
Чи є у вас сторінка в соц.мережі (insta, TikTok, FaceBook)?:				
Так, але не активна – Так	-0.9099	0.6336	-1.436	0.151
ні, видалив_ла – Так	0.3390	1.0349	0.328	0.743
Переважно який контент в соц.мережах та інеті ви споживаєте?:				
Політично-новинний – Розважальний	-1.6708	1.5768	-1.060	0.290
Все потрохи – Розважальний	0.7073	0.8517	0.830	0.406
Освтній – Розважальний	2.7139	1.5428	1.759	0.079
Як часто Ви займаєтеся фізичною активністю?:				
Пару разів на тиждень – Кожен день	-0.4509	0.8427	-0.535	0.593
Раз на тиждень – Кожен день	-0.9652	1.1106	-0.869	0.385

Множинна регресійна модель дослідження

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Рідко або зовсім ні – Кожен день	-1.6171	0.8172	-1.979	0.048
Чи зверталися ви за послугами психолога_психотерапевта?:				
Так, декілька разів – Так регулярно	-2.8535	1.0974	-2.600	0.009
Ні, але планую – Так регулярно	-2.5298	1.1826	-2.139	0.033
Хотілося, але не маю ресурсу – Так регулярно	-4.6655	1.0888	-4.285	<.001
ні, не бачу необхідності. – Так регулярно	-3.2007	1.1168	-2.866	0.004