

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підприємців

Здобувача (ки) 2 курсу КП-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Катерини ЛИСЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівники

Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

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

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

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., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	2
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДПРИЄМЦІВ.....	9
1.1. Суб'єктивне благополуччя особистості як психологічний феномен.....	9
1.2. Психологічні особливості підприємницької діяльності та вимоги до особистісних ресурсів підприємця.....	20
1.3. Самооцінка, копінг-поведінка та переживання самотності як соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя.....	29
Висновки до розділу І.....	37
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	39
2.1 Організація і дизайн дослідження.....	39
2.2 Методичне забезпечення дослідження, психометричні характеристики обраних методик.....	44
2.3 Опис вибірки.....	51
Висновки до розділу ІІ.....	61
РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДПРИЄМЦІВ.....	63
3.1. Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя, самооцінки, копінг-поведінки та переживання самотності.....	63
3.2. Аналіз взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям та соціально-психологічними чинниками та їх психологічна інтерпретація.....	78
3.3. Практичні рекомендації щодо підтримання суб'єктивного благополуччя підприємців.....	94
Висновки до розділу ІІІ.....	100
ВИСНОВКИ.....	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	105
ДОДАТКИ.....	114

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підприємців в умовах воєнного стану та економічної нестабільності в Україні. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 107 осіб (59 власників бізнесу, 34 найманих працівники, 14 фрилансерів) із застосуванням Шкали задоволеності життям (SWLS), Шкали самооцінки Розенберга, методики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS), Шкали самотності UCLA та авторської анкети. За результатами кореляційного та регресійного аналізу встановлено, що самооцінка є центральним предиктором суб'єктивного благополуччя, який зберігає статистичну значущість в усіх побудованих моделях. Інтегрована регресійна модель пояснює 45,9% дисперсії задоволеності життям. Значущими предикторами також виявились рівень матеріального благополуччя та відсутність емоційної підтримки щодо бізнесу. Вид зайнятості не впливає на рівень суб'єктивного благополуччя. На основі результатів розроблено практичні рекомендації для психологів, коучів та підприємців.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, підприємці, самооцінка, копінг-поведінка, самотність, задоволеність життям.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-економічних умовах підприємницька діяльність супроводжується високим рівнем невизначеності, конкуренції, відповідальності та необхідності постійної адаптації до змін. Підприємці змушені функціонувати в умовах значного психологічного навантаження, пов'язаного з фінансовими ризиками, нестабільністю поточної економічної ситуації, високим рівнем стресу та необхідністю прийняття швидких і часто важких управлінських рішень. За таких умов особливої актуальності набуває проблема збереження суб'єктивного благополуччя особистості підприємця як важливої умови його професійної ефективності та психологічної стійкості.

Особливої значущості ця проблема набуває в сучасних українських реаліях. Повномасштабна війна в Україні суттєво посилила рівень соціальної та економічної нестабільності, що створює додатковий тиск на підприємців. Втрата ресурсів, вимушена адаптація бізнесу до кризових умов, високий рівень тривоги, невизначеність, складність з набором персоналу, постійна загроза життю і бізнесу негативно впливають на емоційний стан та психологічне благополуччя. Водночас саме підприємці є важливою складовою економічної стійкості суспільства і країни, що підвищує необхідність дослідження психологічних чинників, які сприяють підтриманню їхнього суб'єктивного благополуччя в умовах тривалої кризи.

Особливий інтерес становить вивчення взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя підприємців із самооцінкою, переживанням самотності та особливостями копінг-поведінки у стресових ситуаціях. Самооцінка як компонент самосвідомості впливає на впевненість у власних можливостях, здатність долати труднощі, ризикувати та рівень психологічної адаптації. Копінг-стратегії визначають способи реагування особистості на стресові ситуації та можуть виступати як ресурсом підтримки благополуччя, так і чинником його зниження. Водночас переживання самотності, попри активну

соціальну взаємодію підприємців, може негативно впливати на емоційний стан, рівень задоволеності життям, так як спілкування в робочих рамках не є спілкуванням на рівних, а завжди має певну ієрархічність.

У зарубіжній психології активно вивчаються питання психологічного благополуччя підприємців, впливу стресу, особистісних ресурсів та соціально-психологічних чинників на ефективність підприємницької діяльності. Проте в українському науковому просторі проблема суб'єктивного благополуччя підприємців досліджена недостатньо, особливо в умовах сучасних соціальних викликів та воєнного стану.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя підприємців в умовах сучасних українських реалій, зокрема в контексті підвищеного стресу, соціальної нестабільності та наслідків воєнного стану. Отримані результати можуть сприяти розширенню уявлень про психологічні ресурси підтримання благополуччя підприємців та поглибленню наукових знань щодо особливостей їхнього психологічного функціонування.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на сучасних наукових підходах до вивчення суб'єктивного благополуччя особистості, соціально-психологічних чинників психологічного функціонування та особливостей професійної діяльності підприємців.

У сучасній психологічній науці суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральний показник позитивного функціонування особистості, що включає задоволеність життям, емоційний комфорт та позитивне сприйняття власного життя. Теоретичну основу дослідження становлять концепції суб'єктивного та психологічного благополуччя, представлені у працях Е. Дінера, К. Ріфф, М. Селігмана, Е. Фромма, А. Маслоу та К. Роджерса, у яких благополуччя розглядається як важливий показник позитивного функціонування особистості, самореалізації та задоволеності життям.

У процесі дослідження враховувалися наукові підходи до вивчення самооцінки та самоставлення особистості, розроблені В. Джемсом, М.

Розенбергом, Р. Бернсом та І. Коном. Аналіз проблеми копінг-поведінки здійснювався на основі транзакційної теорії стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман,. Теоретичне осмислення феномену самотності базувалося на працях Д. Рассела, Р. Вейса, Дж. Янга та інших дослідників, які розглядали самотність як важливий соціально-психологічний чинник емоційного благополуччя особистості.

Окрему увагу в зарубіжній психологічній науці приділено дослідженню психологічного благополуччя та особистісних особливостей саме підприємців. Значний внесок у вивчення психології підприємницької діяльності здійснили Г. Бойкаертс, М. Кардона, Дж. Барон, Д. Канеман, Р. Хізріч, М. Фрейзе, А. Шаперо, С. Шейн, Ф. Лютанс та інші дослідники. У їхніх працях аналізуються питання психологічної стійкості підприємців, впливу стресу та невизначеності на професійну діяльність, ролі особистісних ресурсів, копінг-стратегій, самооцінки, емоційного вигорання та соціальної підтримки у підтриманні суб'єктивного благополуччя. У сучасних англомовних дослідженнях також активно вивчається взаємозв'язок між психологічним благополуччям підприємців, професійною ефективністю та здатністю адаптуватися до кризових умов, що є особливо актуальним у контексті сучасних соціально-економічних викликів.

Об'єкт дослідження: феномен суб'єктивного благополуччя.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підприємців.

Мета дослідження: дослідити соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підприємців та встановити особливості взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя із самооцінкою, копінг-поведінкою у стресових ситуаціях і переживанням самотності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя особистості, його структури та соціально-психологічних детермінант.

2. Обґрунтувати та підібрати психодіагностичний інструментарій, розробити анкету для дослідження суб'єктивного благополуччя підприємців та його соціально-психологічних чинників.
3. Провести емпіричне дослідження серед підприємців з метою виявлення особливостей їх суб'єктивного благополуччя, самооцінки, копінг-поведінки та переживання самотності.
4. Проаналізувати взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям та соціально-психологічними детермінантами підприємців за допомогою статистичних методів.
5. Визначити соціально-психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя підприємців та розробити практичні рекомендації щодо підтримання їх психологічного благополуччя в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності.

Для реалізації завдань дослідження використані такі **методи дослідження**:

Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел з проблематики дослідження.

Емпіричні методи:

- Анамнестична анкета;
- Шкала задоволеності життям (*Satisfaction With Life Scale, E. Diener*);
- Шкала самооцінки М. Розенберга (*Rosenberg Self-Esteem Scale*);
- Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер (*Coping Inventory for Stressful Situations*);
- Шкала самотності UCLA Д. Рассела (*UCLA Loneliness Scale*).

Статистичні методи: описова статистика, порівняльна статистика, показник Альфа-Кронбаха, Т-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз, регресійний аналіз з використанням програмного забезпечення Google Sheets та jamovi 2.6.44.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяло участь 107 респондентів, віком від 22 до 47 років. Серед них 59 власників бізнесу, 34 найманих працівників і 14 респондентів, що працюють на фрилансі.

Дослідницькі питання:

1. Який рівень самооцінки та задоволеності життям властивий сучасним підприємцям?
2. Які копінг-стратегії найчастіше використовують підприємці у стресових ситуаціях? Чи пов'язане переважання проблемно-орієнтованого копінгу з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя підприємців?
3. Який взаємозв'язок існує між рівнем суб'єктивного благополуччя підприємців та їх самооцінкою, переживанням самотності і особливостями копінг-поведінки?
4. Які соціально-психологічні чинники можуть виступати ресурсами підтримання суб'єктивного благополуччя підприємців в умовах стресу та невизначеності?

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підприємців в умовах сучасної соціально-економічної нестабільності. У дослідженні розширено розуміння особливостей взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя із самооцінкою, копінг-поведінкою та переживанням самотності у осіб, що займаються підприємницькою діяльністю.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів дослідження для психологічного супроводу підприємців, профілактики емоційного виснаження та підтримки їх психологічного благополуччя в умовах підвищеного стресу і невизначеності. Отримані дані можуть бути використані практичними психологами, організаційними психологами, коучами та фахівцями у сфері бізнес-консультування для розробки програм психологічної підтримки підприємців, розвитку ефективних копінг-стратегій та зміцнення особистісних ресурсів.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДПРИЄМЦІВ

1.1. Суб'єктивне благополуччя особистості як психологічний феномен

Поняття суб'єктивного благополуччя (subjective well-being) є одним із центральних у сучасній позитивній, соціальній та психології особистості. Воно використовується для опису того, як людина оцінює власне життя, наскільки задоволеною себе почуває та які емоції переважають у її повсякденному досвіді.

Інтерес до проблематики суб'єктивного благополуччя значно посилювався наприкінці XX століття у зв'язку зі зміщенням уваги психології від виключно патологічних аспектів функціонування особистості до вивчення ресурсів, психологічного здоров'я та умов повноцінного життя людини (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Одним із засновників концепції суб'єктивного благополуччя є американський психолог Ed Diener, який визначав його як сукупність когнітивних та емоційних оцінок людиною власного життя (Diener, 1984). У межах цього підходу суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральний показник психологічного самопочуття, що включає задоволеність життям, частоту позитивних емоцій та низький рівень негативних переживань.

За Дінером, суб'єктивне благополуччя включає три основні компоненти:

- задоволеність життям як когнітивну оцінку того, наскільки життя загалом відповідає особистим очікуванням і стандартам;
- переважання позитивних емоцій;
- відносно низький рівень негативних емоцій та дистресу (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Ключовою особливістю цього підходу є акцент саме на *суб'єктивності оцінювання*. Благополуччя визначається не стільки зовнішніми умовами життя, скільки тим, як сама людина інтерпретує власний досвід, досягнення та життєві обставини (Diener, 1984). Таким чином, особи з подібними соціальними чи

економічними умовами можуть демонструвати різний рівень суб'єктивного благополуччя залежно від особистісних характеристик, системи цінностей і способів когнітивної оцінки подій.

Поряд із гедоністичним підходом Е. Дінера, у сучасній психології значного поширення набув евдемоністичний підхід до благополуччя, представлений у роботах Carol Ryff (1989).

Гедоністичний підхід розглядає благополуччя через категорії задоволення, щастя та позитивного емоційного досвіду. У межах цього напрямку основним критерієм благополуччя є високий рівень задоволеності життям, переважання позитивних емоцій над негативними та суб'єктивне відчуття щастя. Саме цей підхід став основою концепції суб'єктивного благополуччя.

Евдемоністичний підхід акцентує увагу не стільки на переживанні задоволення, скільки на повноцінному функціонуванні особистості, реалізації внутрішнього потенціалу, наявності життєвого сенсу та особистісному розвитку. У межах цього підходу благополуччя пов'язується із самореалізацією, автономією, особистісним зростанням, позитивними взаєминами та здатністю людини жити відповідно до власних цінностей. У сучасних психологічних дослідженнях обидва підходи дедалі частіше розглядаються як взаємодоповнювальні, оскільки емоційне задоволення життям і психологічна реалізація особистості формують цілісне переживання благополуччя.

К. Ріфф запропонувала модель психологічного благополуччя, яка включає шість основних компонентів:

- самоприйняття;
- позитивні стосунки з іншими;
- автономію;
- компетентність у керуванні середовищем;
- наявність життєвих цілей;
- особистісне зростання (Ryff, 1989).

У межах цього підходу благополуччя розуміється не лише як переживання позитивних емоцій, а як здатність особистості реалізовувати власний потенціал

та підтримувати психологічну цілісність. Такий підхід є особливо важливим для аналізу професійної діяльності, зокрема підприємництва, де значну роль відіграють автономія, самореалізація та особистісна відповідальність.

Суттєвий внесок у розвиток концепції благополуччя зробили також представники **теорії самодетермінації** — Edward Deci та Richard Ryan. Вони розглядали психологічне благополуччя як результат задоволення базових психологічних потреб людини: потреби в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми (Deci & Ryan, 2000). Згідно з цією теорією, саме можливість діяти відповідно до власних цінностей, відчувати ефективність власної діяльності та підтримувати значущі соціальні зв'язки є основою стабільного психологічного благополуччя.

У сучасних дослідженнях суб'єктивне благополуччя також розглядається як багатовимірний феномен, який формується під впливом особистісних, соціальних, економічних та професійних чинників (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

До важливих предикторів благополуччя належать самооцінка, рівень соціальної підтримки, психологічна стійкість, особливості копінг-стратегій, відчуття контролю над життям та рівень професійної реалізації.

Окремі дослідники підкреслюють зв'язок суб'єктивного благополуччя з адаптаційними ресурсами особистості. Так, високий рівень благополуччя асоціюється з кращою стресостійкістю, більш ефективною саморегуляцією, психологічною гнучкістю та здатністю швидше відновлюватися після невдач (Fredrickson, 2001). Відповідно до теорії *broaden-and-build*, позитивні емоції сприяють розширенню репертуару мислення та поведінки людини, а також накопиченню психологічних ресурсів.

У сучасній психологічній науці суб'єктивне благополуччя розглядається як складний багатовимірний феномен, що формується під впливом різних психологічних, соціальних і поведінкових чинників. Значний внесок у систематизацію теоретичних підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя здійснили Kirti V. Das, Carla Jones-Harrell, Yingling Fan, Anu Ramaswami, Ben

Orlove та Nisha Botchwey. На основі аналізу близько ста наукових публікацій, опублікованих упродовж 1985–2018 років, автори узагальнили основні концепції суб'єктивного благополуччя та об'єднали їх у чотири великі групи:

- теорії задоволеності та залученості,
- теорії особистісної орієнтації,
- оцінні теорії,
- емоційні теорії (Das et al., 2020).

Науковці також запропонували концептуальну модель, яка демонструє взаємозв'язок між різними психологічними механізмами та проміжними конструкціями, що впливають на формування суб'єктивного благополуччя. У межах цієї моделі підкреслюється, що будь-які фактори, які впливають на особистісні установки, систему цілей, емоційні переживання, потреби, активність людини або спосіб оцінювання життєвих подій, можуть виступати детермінантами суб'єктивного благополуччя (Das et al., 2020).

Кожна із зазначених груп теорій акцентує увагу на окремих механізмах формування благополуччя.

Так, теорії задоволеності та залученості пояснюють вплив реалізації потреб, досягнення цілей і включеності в діяльність на переживання людиною життєвої задоволеності.

Теорії особистісної орієнтації пов'язують рівень благополуччя з темпераментом, стійкими рисами особистості та індивідуальними стилями реагування. При цьому підкреслюється, що особистісні характеристики впливають на те, як людина взаємодіє із середовищем, інтерпретує власний досвід і досягає психологічного задоволення.

Оцінні теорії розглядають суб'єктивне благополуччя як результат когнітивного аналізу власного життя. Відповідно до цього підходу, людина співвідносить свої життєві обставини з певними внутрішніми або соціально заданими стандартами. Якщо реальні умови життя відповідають або перевищують ці стандарти, рівень суб'єктивного благополуччя підвищується; у

разі невідповідності — знижується. Таким чином, важливе значення має не лише об'єктивна ситуація, а й спосіб її суб'єктивного оцінювання.

Емоційні теорії акцентують увагу на афективному компоненті благополуччя та досліджують взаємозв'язок між переживанням позитивних і негативних емоцій, задоволеністю життям та емоційною стабільністю. У межах цього підходу саме переважання позитивного емоційного досвіду розглядається як один із ключових індикаторів психологічного благополуччя.

Водночас проблематика благополуччя активно розробляється і у філософії. Roger Crisp зазначає, що будь-яка теорія благополуччя має два основні аспекти: описовий та пояснювальний (Crisp, 2006). Перший пов'язаний із визначенням того, що саме становить благополуччя людини, а другий із поясненням, чому певні явища або переживання є цінними для особистості.

У межах філософських підходів традиційно виділяють три основні теорії благополуччя:

- гедоністичний підхід пов'язує благополуччя з переважанням задоволення над стражданням,
- теорія задоволення бажань розглядає благополуччя як результат реалізації значущих для людини прагнень і цілей,
- теорія об'єктивного списку стверджує, що існують певні універсальні цінності та умови, які роблять життя людини кращим незалежно від її суб'єктивних оцінок (Parfit, 1984).

На основі узагальнення великої кількості емпіричних досліджень К. Дас та його колеги також виокремили основні **групи чинників**, що впливають на суб'єктивне благополуччя. До них належать:

- демографічні характеристики (вік, стать, етнічна належність);
- соціально-економічні умови (рівень доходу, освіта, зайнятість, сімейний статус);
- фізичне та психічне здоров'я;
- особистісні характеристики (самооцінка, оптимізм, самоефективність, риси «Великої п'ятірки»);

- соціальна підтримка та якість міжособистісних стосунків;
- релігійні та культурні особливості;
- географічні й інфраструктурні умови життя (Das et al., 2020).

Особливу роль серед психологічних чинників відіграють самооцінка, рівень психологічної стійкості, соціальна підтримка та відчуття контролю над власним життям. Саме ці характеристики значною мірою визначають здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу в умовах стресу, професійної невизначеності та високого навантаження.

Узагальнення підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя дозволяє розглядати його як багаторівневу систему, що включає когнітивні, емоційні та особистісно-ціннісні компоненти. У межах інтегративних моделей підкреслюється, що суб'єктивне благополуччя не може бути зведене лише до емоційного комфорту або задоволеності життям, а є результатом взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх соціальних умов (Diener et al., 2018; Ryff, 2014).

З позиції сучасної позитивної психології суб'єктивне благополуччя розглядається як результат функціонування системи психологічних процесів, що забезпечують адаптацію та розвиток особистості. Зокрема, Martin E. P. Seligman у моделі PERMA виділяє п'ять базових складових благополуччя: позитивні емоції, залученість, міжособистісні відносини, смисл і досягнення (Seligman, 2011). Такий підхід розширює класичне розуміння суб'єктивного благополуччя, включаючи не лише емоційне переживання, але й функціональні аспекти життєдіяльності.

У сучасних емпіричних дослідженнях також підкреслюється, що рівень суб'єктивного благополуччя визначається сукупністю стабільних і динамічних факторів.

До стабільних належать особистісні риси (наприклад, екстраверсія, нейротизм), тоді як динамічні включають життєві події, професійні умови та соціальну підтримку (Lucas & Diener, 2008). Така диференціація дозволяє

пояснити індивідуальні відмінності у рівні благополуччя навіть за схожих зовнішніх умов.

Окрему групу чинників становлять соціально-психологічні детермінанти, серед яких провідну роль відіграють якість міжособистісних відносин, рівень соціальної підтримки, переживання приналежності до групи та відсутність хронічної самотності (Hawkley & Casio, 2010). Дослідження показують, що саме соціальна включеність є одним із найсильніших предикторів суб'єктивного благополуччя незалежно від культурного контексту.

Важливим є також вплив когнітивно-оцінних процесів, зокрема самооцінки та способів інтерпретації життєвих подій. Особи з більш позитивною самооцінкою та адаптивними когнітивними схемами демонструють вищий рівень задоволеності життям і емоційної стабільності (Orth & Robins, 2014). Це підтверджує значення внутрішніх психологічних ресурсів як ключових детермінант суб'єктивного благополуччя.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи — гедоністичний, евдемоністичний, когнітивно-оцінний та мотиваційний — у межах даного дослідження суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральний психологічний конструкт, що відображає суб'єктивну оцінку особистістю якості власного життя, емоційний баланс, рівень задоволеності життям, а також відчуття сенсу, психологічної реалізованості та соціальної включеності.

Робоче визначення суб'єктивного благополуччя для даного дослідження: **суб'єктивне благополуччя** — це інтегральний психологічний стан особистості, який включає когнітивну оцінку задоволеності життям, емоційний баланс (переважання позитивних емоцій над негативними), а також відчуття особистісної реалізованості та соціальної включеності, що формується під впливом індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників.

Упродовж останніх 5–10 років дослідження суб'єктивного благополуччя суттєво розширилися як у зарубіжній, так і в українській психологічній науці. Сучасні підходи дедалі частіше розглядають благополуччя не лише як індивідуальне емоційне переживання, а як комплексний багаторівневий

феномен, пов'язаний із професійною діяльністю, соціальним середовищем, культурним контекстом, психологічною стійкістю та відчуттям сенсу життя.

У міжнародних дослідженнях останніх років значна увага приділяється суб'єктивному благополуччю підприємців, самозайнятих осіб і фахівців, діяльність яких супроводжується високим рівнем невизначеності. Зокрема, Ute Stephan, Mateja Drnovšek, Steven A. Brieger та інші автори акцентують увагу на взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям, професійною автономією, балансом між роботою та особистим життям, психологічною витривалістю й переживанням осмисленості праці (Brieger et al., 2021; Drnovšek et al., 2024; Stephan et al., 2020).

Одним із провідних сучасних напрямів є вивчення евдемонічного благополуччя, тобто переживання людиною сенсу, особистісного розвитку та внутрішньої реалізованості. Сучасні автори підкреслюють, що саме відчуття осмисленості діяльності, а не лише позитивні емоції чи матеріальний успіх, є важливим чинником психологічного благополуччя підприємців і фахівців у нестабільних умовах праці (Stephan et al., 2020).

Важливим напрямом досліджень є також аналіз психологічних ресурсів особистості. У сучасній науковій літературі активно вивчаються роль самооцінки, оптимізму, самоефективності, психологічної гнучкості, резильєнтності та соціальної підтримки у підтриманні суб'єктивного благополуччя (Das et al., 2020). Окремі дослідження демонструють, що високий рівень благополуччя пов'язаний із кращою адаптацією до професійного стресу, нижчим рівнем емоційного виснаження та вищою ефективністю діяльності.

Після пандемії COVID-19 та в умовах глобальної соціальної нестабільності значно посилився інтерес до впливу кризових умов на психологічне благополуччя. Сучасні дослідження аналізують взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя з дистанційною роботою, інформаційним перевантаженням, цифровим середовищем, соціальною ізоляцією та хронічним стресом (Russo et al., 2020; Kushlev & Leitaο, 2020).

Ще одним актуальним напрямом є дослідження взаємозв'язку благополуччя з відчуттям сенсу та соціальної значущості діяльності. Автори наголошують, що переживання людиною власної корисності, включеності у спільноту та відповідності діяльності особистим цінностям позитивно впливає на рівень суб'єктивного благополуччя й психологічної стійкості (Burrow, 2025).

Узагальнюючи, можемо стверджувати, що на сьогодні дослідження суб'єктивного благополуччя характеризуються міждисциплінарністю та зміщенням акценту від виключно емоційного розуміння благополуччя до комплексного аналізу особистісних ресурсів, професійної реалізації, осмисленості життя, соціального контексту та психологічної адаптації людини в умовах швидких суспільних змін.

В українській психологічній науці останніх років проблема суб'єктивного благополуччя набула особливої актуальності у зв'язку з тривалими соціальними кризами, пандемією, економічною нестабільністю та особливо повномасштабною війною. Сучасні українські дослідження дедалі частіше зосереджуються не лише на рівні благополуччя населення, а й на механізмах психологічної адаптації до умов хронічного стресу, невизначеності та травматичного досвіду.

У працях Тетяни Титаренко суб'єктивне благополуччя розглядається як динамічний процес підтримання внутрішньої цілісності особистості в умовах життєвих криз. Дослідниця підкреслює, що в ситуаціях соціальної нестабільності особливого значення набувають психологічна гнучкість, здатність переосмислювати життєвий досвід, конструювати нові життєві смисли та зберігати суб'єктність навіть в умовах тривалої невизначеності (Титаренко, 2021).

У сучасних українських реаліях благополуччя дедалі частіше пов'язується не з відсутністю труднощів, а зі здатністю особистості підтримувати психологічну стійкість попри високий рівень зовнішнього стресу.

Значний внесок у дослідження професійного благополуччя та психологічних ресурсів особистості здійснює Лариса Карамушка. У її роботах

аналізується вплив професійного стресу, емоційного виснаження та організаційних змін на психологічний стан фахівців в умовах суспільної нестабільності.

Дослідження показують, що високий рівень невизначеності, інформаційного перевантаження та емоційного напруження негативно впливає на суб'єктивне благополуччя, підвищує ризик професійного вигорання та погіршує психологічну адаптацію (Карамушка, 2022). Особлива увага приділяється ролі внутрішніх ресурсів (самоефективності, стресостійкості, адаптивних копінг-стратегій та соціальної підтримки) як чинників збереження психологічної рівноваги.

У працях Олени Ходакевич благополуччя розглядається крізь призму особистісної самореалізації, емоційної регуляції та здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій. Дослідниця підкреслює, що в умовах війни значно посилюється роль емоційної саморегуляції, підтримання міжособистісних зв'язків та відчуття контролю над власним життям (Ходакевич, 2023).

Сучасні українські дослідження також демонструють, що тривале перебування в умовах воєнної загрози призводить до зростання рівня тривожності, емоційного виснаження, переживання самотності та психологічної дезадаптації. Разом із цим виявлено, що наявність внутрішніх психологічних ресурсів може суттєво знижувати негативний вплив стресу на суб'єктивне благополуччя особистості (Титаренко, 2021; Карамушка, 2022).

Додатково в українському науковому просторі дедалі активніше досліджується і проблема психологічного функціонування професійних груп в умовах війни, зокрема підприємців, волонтерів, медичних працівників та фахівців допомагаючих професій. Основний акцент робиться на вивченні психологічної стійкості, механізмів адаптації до невизначеності, впливу хронічного стресу на професійну ефективність та ресурсів підтримання суб'єктивного благополуччя в кризових умовах (Максименко & Кокун, 2022; Завацький, 2021; Мащак & Кучвара, 2022).

Також сучасні дослідження свідчать, що суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною характеристикою, однак воно може змінюватися під впливом життєвих подій, професійного середовища та соціального контексту (Lucas & Diener, 2008). Особливо чутливими до цих чинників є професійні групи, діяльність яких супроводжується високою відповідальністю, невизначеністю та необхідністю постійного прийняття рішень.

У цьому контексті особливого значення набуває дослідження суб'єктивного благополуччя підприємців.

Підприємницька діяльність характеризується високим рівнем автономії, необхідністю діяти в умовах ризику та нестабільності, значним емоційним навантаженням і персональною відповідальністю за результати діяльності (Stephan, 2018). На відміну від найманої праці, у підприємництві професійні досягнення та невдачі часто сприймаються як відображення власної компетентності та особистісної цінності.

Дослідження показують, що підприємництво може одночасно бути джерелом самореалізації, внутрішньої свободи та високої задоволеності життям, але також супроводжуватися хронічним стресом, емоційним виснаженням і психологічною нестабільністю (Stephan, 2018). Саме тому суб'єктивне благополуччя підприємців значною мірою залежить не лише від об'єктивних результатів діяльності, а й від особистісних ресурсів, способів інтерпретації професійного досвіду та здатності підтримувати внутрішню психологічну рівновагу.

У межах даного дослідження суб'єктивне благополуччя розглядається як комплексне переживання особистістю задоволеності власним життям, емоційного комфорту та психологічної реалізованості, яке формується під впливом індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників та проявляється у здатності підтримувати позитивне функціонування в умовах професійної діяльності.

1.2. Психологічні особливості підприємницької діяльності та вимоги до особистісних ресурсів підприємця

Підприємницька діяльність у сучасній психології розглядається як один із найбільш складних видів професійної активності, що поєднує високий рівень автономії, відповідальності та невизначеності. На відміну від регламентованої найманої праці, підприємництво передбачає самостійну організацію діяльності, прийняття стратегічних рішень у ситуації неповної інформації та безпосередню відповідальність за результати бізнесу. У цьому контексті психологічне функціонування підприємця набуває особливої значущості, оскільки саме внутрішні ресурси значною мірою визначають ефективність адаптації до зовнішніх викликів.

Підприємницька діяльність як специфічний вид професійної активності

Підприємництво визначається як діяльність, що спрямована на створення та розвиток економічної цінності в умовах ризику та невизначеності. У класичних економіко-психологічних підходах Joseph Schumpeter розглядав підприємця як інноваційного агента, який ініціює економічні зміни через впровадження нових рішень, продуктів або організаційних форм (Schumpeter, 1934). У цьому контексті підприємницька діяльність пов'язується з постійною необхідністю виходу за межі усталених моделей поведінки.

З позиції сучасної підприємницької психології Howard Stevenson підкреслює, що сутністю підприємництва є не стільки володіння ресурсами, скільки здатність їх мобілізувати та ефективно використовувати в умовах обмежень і невизначеності (Stevenson, 1983). Це визначає високу роль когнітивної гнучкості, стратегічного мислення та швидкого прийняття рішень.

Дослідник Scott Shane акцентує увагу на тому, що підприємницька діяльність є процесом виявлення та реалізації можливостей, який відбувається в умовах інформаційної асиметрії та ризику (Shane, 2003).

Таким чином, підприємництво передбачає постійну оцінку невизначених ситуацій і готовність діяти в умовах потенційної втрати ресурсів.

До ключових психологічних характеристик підприємницької діяльності належать:

- високий рівень автономії та самостійності у прийнятті рішень;
- відповідальність за фінансові та організаційні результати;
- постійна присутність ризику та невизначеності;
- необхідність високого рівня саморегуляції;
- емоційна включеність у результати власної діяльності;
- багатозадачність і необхідність швидкої адаптації до змін середовища.

У сукупності ці характеристики формують специфічне психологічне середовище, яке вимагає від підприємця розвинених внутрішніх ресурсів та стійких адаптаційних стратегій.

Стресогенні аспекти підприємницької діяльності

Підприємницька діяльність є потенційно стресогенною через поєднання хронічної невизначеності, високої відповідальності та нестабільності зовнішнього середовища. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що підприємці регулярно стикаються з підвищеним рівнем психологічного навантаження, який може призводити до емоційного виснаження, професійного вигорання та зниження суб'єктивного благополуччя (Stephan, 2018).

Окремим фактором стресогенності є фінансова нестабільність, яка створює постійне відчуття загрози та необхідності контролювати ресурси. Додаткове навантаження формує багатозадачність, коли підприємець одночасно виконує управлінські, фінансові, маркетингові та операційні функції.

У дослідженнях Dean A. Shepherd підкреслюється, що підприємницькі невдачі та невизначеність мають не лише економічний, але й значний психологічний ефект, оскільки пов'язані з переживанням втрати контролю та зниженням самооцінки (Shepherd, 2003). Це робить підприємців вразливими до розвитку тривожних станів від постійного перебування під хронічним стресом.

Суттєвий внесок у вивчення психічного здоров'я підприємців зробив Michael A. Freeman, який звертає увагу на підвищену поширеність тривожних станів, депресивних проявів та емоційного виснаження серед осіб, що

займаються підприємницькою діяльністю (Freeman et al., 2015). У цьому контексті підприємництво розглядається як професійна сфера з підвищеним ризиком порушення психологічної рівноваги.

Окремим сучасним напрямом досліджень є феномен **entrepreneurial burnout**, професійного вигорання підприємців, що формується під впливом тривалого стресу, емоційного перенавантаження, високої відповідальності та дефіциту ресурсів відновлення.

У англомовних дослідженнях підприємницьке вигорання розглядається як специфічний стан емоційного виснаження, когнітивного перевантаження та зниження професійної ефективності, який виникає внаслідок хронічної залученості в бізнесову діяльність (Shepherd et al., 2010; Wincent et al., 2008). Дослідники підкреслюють, що підприємці часто працюють в умовах нечітких меж між професійним та особистим життям, що підвищує ризик тривалого психологічного виснаження.

Не менш важливим напрямом досліджень є феномен **entrepreneurial loneliness** або переживання самотності в підприємницькій діяльності.

Попри високу соціальну активність і постійну взаємодію з людьми, підприємці нерідко стикаються з емоційною ізоляцією через необхідність самотійно приймати відповідальні і складні рішення, підтримувати роль лідера та обмежену можливість відкрито демонструвати власну вразливість у професійному середовищі (Stephan, 2018; Fernet et al., 2016). У сучасних роботах підкреслюється, що переживання самотності може негативно впливати на психологічне благополуччя підприємців, посилювати тривожність, емоційне виснаження та знижувати ефективність копінг-поведінки.

На сьогодні по всьому світу додатковим стресогенним чинником виступає соціально-економічна нестабільність, зокрема воєнні та кризові ситуації, які посилюють невизначеність, підвищують ризики втрати бізнесу, ускладнюють довгострокове планування та створюють постійну емоційну напругу. За таких умов суттєво зростають вимоги до психологічної стійкості підприємців, їхньої

здатності адаптуватися до швидких змін та підтримувати внутрішні ресурси попри тривалий стрес.

Особистісні ресурси підприємця

У сучасній психології підприємництва особистісні ресурси розглядаються як ключові внутрішні детермінанти, що забезпечують здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах високої невизначеності, ризику та хронічного стресу. У межах ресурсних підходів (Conservation of Resources Theory) підкреслюється, що психологічне благополуччя зберігається тоді, коли особистість має достатній запас внутрішніх ресурсів або здатна їх відновлювати (Hobfoll, 1989; Hobfoll et al., 2018).

У підприємницькому контексті це положення набуває особливої актуальності, оскільки підприємці функціонують у середовищі, яке характеризується одночасною наявністю ресурсних можливостей і значних психологічних втрат. Як показують сучасні метааналітичні дослідження, підприємництво може бути пов'язане як із підвищеним рівнем позитивного суб'єктивного благополуччя, так і з підвищеним рівнем психологічного дистресу, залежно від доступності ресурсів та контекстуальних умов (Stephan, 2018; Stephan et al., 2020).

Одним із ключових особистісних ресурсів підприємця є **самооцінка**, яка визначає рівень впевненості у власній компетентності, здатність до ризику та стійкість до невдач. У класичній традиції Morris Rosenberg самооцінка розглядається як глобальна оцінка власної цінності, що впливає на емоційну стабільність та поведінкові стратегії особистості.

Дослідження підтверджують, що висока самооцінка пов'язана з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, більш адаптивними копінг-стратегіями та меншою вразливістю до стресу (Orth & Robins, 2014). У підприємницьких вибірках самооцінка виступає предиктором підприємницької самоефективності та здатності до прийняття ризикових рішень (Freeman et al., 2015).

Українські дослідження також підкреслюють значення самооцінки у професійній адаптації підприємців, зокрема в умовах соціальної нестабільності

та кризових трансформацій економіки, де внутрішня впевненість виступає компенсаторним механізмом зовнішньої невизначеності (Romanova & Lisetska, 2020).

Наступним важливим психологічним ресурсом підприємця є **самоефективність**, яка визначається як система переконань особистості щодо власної здатності успішно організовувати та реалізовувати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей.

У межах соціально-когнітивної теорії самоефективність розглядається не лише як оцінка власних здібностей, а як один із ключових механізмів саморегуляції поведінки, що впливає на мотивацію, витривалість, емоційні реакції та вибір поведінкових стратегій (Bandura, 1997).

Концепція Albert Bandura є одним із центральних пояснювальних механізмів підприємницької поведінки. Дослідник підкреслював, що люди з високим рівнем самоефективності схильні сприймати складні завдання як виклик, а не як загрозу, демонструють вищий рівень наполегливості та активніше використовують адаптивні способи подолання труднощів. Натомість низька самоефективність часто супроводжується уникненням ризику, підвищеною тривожністю та швидшим виснаженням у ситуаціях невизначеності (Bandura, 1997).

У сфері підприємництва самоефективність розглядається як один із базових особистісних ресурсів, що визначає готовність людини започатковувати власну справу, приймати ризиковані рішення та зберігати професійну активність навіть в умовах невдач.

У сучасних дослідженнях використовується поняття підприємницької самоефективності - *entrepreneurial self-efficacy* - яка описує впевненість особистості у здатності успішно виконувати завдання, пов'язані з підприємницькою діяльністю: управлінням бізнесом, комунікацією, прийняттям рішень, пошуком ресурсів та подоланням кризових ситуацій (Chen et al., 1998).

Дослідження показують, що високий рівень підприємницької самоефективності пов'язаний із більшою психологічною стійкістю, вищою

мотивацією досягнення, адаптивнішими копінг-стратегіями та вищим рівнем суб'єктивного благополуччя підприємців (Newman et al., 2019). Особи з високою самоефективністю демонструють більшу готовність діяти в умовах невизначеності, краще витримують професійний стрес та ефективніше відновлюються після невдач.

Особливого значення самоефективність набуває в умовах соціально-економічної нестабільності та кризових ситуацій. Для підприємців, які функціонують в умовах війни, економічних ризиків і постійної невизначеності, переконання у власній здатності контролювати ситуацію та впливати на результати діяльності виступає важливим чинником підтримання психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що саме самоефективність може виступати буфером між професійним стресом та емоційним виснаженням, знижуючи негативний вплив тривалих кризових факторів на психологічний стан особистості.

Резильєнтність (або стресостійкість) у підприємницькій психології розглядається як здатність ефективно відновлюватися після стресових подій, невдач і фінансових втрат. У сучасних моделях підкреслюється, що вона не є стабільною рисою, а формується через взаємодію індивідуальних ресурсів і контекстуальних факторів (Ahmed et al., 2022).

У підприємницькому середовищі резильєнтність відіграє критичну роль у процесі «психологічного відновлення після невдач» (*entrepreneurial failure recovery*), що безпосередньо впливає на подальшу мотивацію та рівень суб'єктивного благополуччя (Shepherd, 2003; Shepherd et al., 2011).

Міжнародні дослідження демонструють, що в умовах високої невизначеності, економічної нестабільності та кризових ситуацій саме резильєнтність і кризова самоефективність виступають ключовими психологічними ресурсами підтримання підприємницької активності та професійної ефективності. Дослідники зазначають, що підприємці з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу здатність адаптуватися до змін,

швидше відновлюються після невдач та ефективніше функціонують в умовах тривалого стресу (Bullough & Renko, 2013; Fisher et al., 2016). Водночас кризова самоефективність пов'язана зі здатністю особистості зберігати відчуття контролю над ситуацією, підтримувати мотивацію до діяльності та генерувати нові бізнес-рішення навіть за умов екстремального навантаження (Hmieleski & Carr, 2008; Kiefl et al., 2024). Підкреслюється, що саме поєднання внутрішньої стійкості, гнучкості мислення та впевненості у власних можливостях дозволяє підприємцям підтримувати психологічне благополуччя та професійну активність у кризових обставинах.

Психологічна гнучкість у психології розглядається як одна з ключових характеристик адаптивного функціонування особистості. Вона визначається як здатність людини усвідомлено змінювати поведінкові стратегії відповідно до вимог ситуації, зберігаючи при цьому контакт із власними цінностями, цілями та актуальним досвідом (Kashdan & Rottenberg, 2010).

У межах сучасних підходів психологічна гнучкість пов'язується зі здатністю особистості ефективно регулювати емоції, переносити невизначеність, адаптуватися до змін та уникати ригідних моделей реагування.

Особливого поширення концепція психологічної гнучкості набула в межах Acceptance and Commitment Therapy (ACT), де вона розглядається як центральний механізм психологічного благополуччя та стресостійкості (Hayes et al., 2006). Дослідження показують, що високий рівень психологічної гнучкості асоціюється з нижчим рівнем тривожності, депресивності, емоційного виснаження та професійного вигорання, а також із вищими показниками суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та адаптації до стресу (Gloster et al., 2017).

У професійному контексті психологічна гнучкість є особливо значущою для діяльності, що характеризується високою динамічністю та невизначеністю. Для підприємців ця характеристика має критичне значення, оскільки бізнес-середовище вимагає постійної адаптації до нових економічних умов, швидкого прийняття рішень, готовності до ризику та здатності змінювати

стратегії поведінки залежно від ситуації. Сучасні дослідження демонструють, що психологічна гнучкість позитивно пов'язана з підприємницькою ефективністю, інноваційністю, толерантністю до невизначеності та здатністю долати професійний стрес (Uy et al., 2013; Baron et al., 2016).

Крім того, психологічна гнучкість розглядається як один із важливих буферних механізмів у процесі подолання кризових ситуацій. Особи з високим рівнем гнучкості менш схильні до катастрофізації подій, ефективніше використовують адаптивні копінг-стратегії та демонструють вищу здатність підтримувати психологічну рівновагу в умовах тривалого навантаження. У сучасних дослідженнях також підкреслюється, що психологічна гнучкість може опосередковувати взаємозв'язок між професійним стресом та суб'єктивним благополуччям, знижуючи негативний вплив хронічної напруги на емоційний стан особистості (Levin et al., 2014).

Соціальна підтримка виступає одним із найсильніших захисних факторів психологічного благополуччя. Водночас сучасні дослідження підприємництва демонструють парадоксальну ситуацію: підприємці можуть мати високу соціальну активність, але водночас переживати суб'єктивну самотність через специфіку ролі та дефіцит рівного емоційного обміну (Cardon & Arwine, 2023).

Феномен *entrepreneurial loneliness* розглядається як важливий фактор зниження психологічного благополуччя, особливо у малих та середніх підприємців, які приймають ключові рішення самотійно (Cardon et al., 2023).

В українському науковому просторі проблема психологічного функціонування підприємців в умовах війни лише починає активно досліджуватися. Повномасштабне вторгнення 2022 року суттєво трансформувало умови ведення бізнесу та значно посилило психологічне навантаження на всіх суб'єктів підприємницької діяльності. За даними досліджень, вже в перший місяць війни понад 80% підприємств скоротили або призупинили свою діяльність, а станом на 2024 рік загальні збитки бізнес-сектору перевищили 80 млрд доларів США (Жигайло та ін., 2024).

Найбільш вразливими виявилися мікропідприємства: саме серед них зафіксовано найвищу частку закриття (18,4%), що безпосередньо пов'язане з обмеженістю фінансових ресурсів і меншою інституційною підтримкою (Жигайло та ін., 2024).

Дослідження показують, що основними стресогенними чинниками для підприємців є фінансова нестабільність, вимушене переміщення бізнесу, порушення логістичних ланцюгів, втрата персоналу, постійна загроза безпеці та високий рівень невизначеності щодо майбутнього (Карамушка, 2024; Чиханцова, 2025). Непрогнозованість розвитку ситуації на внутрішньому ринку, недоступність кредитів та різке зниження платоспроможності споживачів утворюють стресогенну тріаду, яка суттєво ускладнює прийняття управлінських рішень і виснажує адаптивні ресурси особистості (Жигайло та ін., 2024). На рівні переживань підприємці описують хронічний стрес, тривогу, ризик емоційного вигорання та зниження мотивації як основні психологічні наслідки тривалого функціонування в умовах воєнного часу (Карамушка, 2024).

Українські дослідники підкреслюють, що в умовах війни особливого значення набувають психологічна гнучкість, життєстійкість, здатність до емоційної саморегуляції та використання адаптивних копінг-стратегій як ресурсів підтримання професійної ефективності та суб'єктивного благополуччя. Зокрема, Л. М. Карамушка (2022) на матеріалі персоналу організацій показала, що «активні» та «продуктивні» копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення завдань, позитивно пов'язані з показниками психічного здоров'я, тоді як домінування «пасивних» емоційно-орієнтованих копінгів ці показники погіршує (Карамушка, 2022).

Резильєнтність, як здатність відновлюватися після стресових впливів і зберігати функціональність, розглядається дослідниками як системний інтегральний ресурс, розвиток якого зумовлений поєднанням індивідуально-особистісних рис, соціального контексту та культурних цінностей — при цьому у осіб, які залишаються в Україні та безпосередньо протидіють зовнішнім викликам, зафіксовано вищі показники резильєнтності

порівняно з тими, хто перебуває за кордоном (Чиханцова, 2025). Це свідчить про те, що психологічна стійкість підприємців формується не лише на основі внутрішніх особистісних диспозицій, але й значною мірою детермінується контекстом активної включеності та прийняттям відповідальності за власну діяльність в умовах кризи.

Отже, дослідження дозволяють розглядати особистісні ресурси підприємця як багаторівневу систему, що включає когнітивні (самоефективність, самооцінка), емоційні (резильєнтність, оптимізм), поведінкові (копінг-стратегії) та соціальні (підтримка, включеність) компоненти. Їхня сукупна дія визначає здатність підприємця зберігати психологічну рівновагу та підтримувати суб'єктивне благополуччя в умовах високої професійної напруги.

Узагальнюючи, можна зазначити, що чим вищий рівень розвитку особистісних ресурсів, тим більш стабільним є суб'єктивне благополуччя підприємця навіть в умовах кризових соціально-економічних трансформацій (Stephan et al., 2020; Ahmed et al., 2022).

1.3. Самооцінка, копінг-поведінка та переживання самотності як соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя

Суб'єктивне благополуччя особистості формується під впливом як зовнішніх умов життя та професійної діяльності, так і внутрішніх соціально-психологічних ресурсів, які визначають особливості сприйняття себе, взаємодії зі стресовими ситуаціями та характер міжособистісних відносин. Серед таких чинників важливе місце займають самооцінка, копінг-поведінка та переживання самотності.

Для підприємців значення цих чинників особливо зростає через високий рівень професійного стресу, необхідність постійного прийняття рішень, емоційну відповідальність та функціонування в умовах невизначеності. У зв'язку з цим аналіз взаємозв'язку самооцінки, копінг-поведінки та переживання самотності із суб'єктивним благополуччям є напрямом даного дослідження.

Самооцінка є одним із ключових когнітивних конструктів у структурі самосвідомості особистості та розглядається як інтегральна оцінка людиною власної цінності, компетентності та значущості. У класичній психологічній традиції William James одним із перших запропонував розглядати самооцінку як результат співвідношення досягнень індивіда та його домагань, підкреслюючи її динамічний і контекстуальний характер (James, 1890).

У подальшому Morris Rosenberg концептуалізував самооцінку як глобальне ставлення особистості до самої себе, яке відображає ступінь позитивного або негативного самосприйняття (Rosenberg, 1965). У межах цього підходу самооцінка розглядається як відносно стабільна характеристика, що впливає на емоційне благополуччя, соціальну поведінку та здатність до адаптації.

Сучасні дослідження підтверджують, що самооцінка виконує функцію базового психологічного ресурсу, який впливає на регуляцію поведінки, вибір стратегій подолання труднощів та загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Зокрема, високий рівень самооцінки пов'язаний із більшою емоційною стабільністю, оптимістичним сприйняттям життєвих подій та вищим рівнем задоволеності життям (Orth & Robins, 2014).

У моделі розвитку самооцінки, запропонованій Ulrich Orth та Richard Robins, підкреслюється її двонаправлений зв'язок із суб'єктивним благополуччям: з одного боку, висока самооцінка сприяє зростанню рівня благополуччя, з іншого ж - позитивний життєвий досвід та задоволеність життям можуть підвищувати самооцінку (Orth & Robins, 2014; Orth et al., 2012).

У контексті професійної діяльності самооцінка відіграє особливо важливу роль, оскільки вона впливає на рівень впевненості у власних можливостях, готовність до ризику та прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Особи з більш високою самооцінкою демонструють більшу стійкість до невдач, меншу схильність до уникнення складних завдань та більш адаптивні стратегії саморегуляції, що безпосередньо пов'язано з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Копінг-поведінка є одним із центральних механізмів психологічної адаптації до стресових ситуацій та розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління внутрішніми та зовнішніми вимогами, які перевищують ресурси особистості. Основоположною є транзакційна модель стресу Richard Lazarus та Susan Folkman, відповідно до якої стрес є результатом суб'єктивної оцінки ситуації та власних ресурсів для її подолання (Lazarus & Folkman, 1984).

У межах цієї моделі копінг поділяється на кілька основних типів:

- **проблемно-орієнтований копінг**, спрямований на зміну самої ситуації;
- **емоційно-орієнтований копінг**, спрямований на регуляцію емоційного стану;
- **копінг уникнення**, який передбачає відхід від стресової ситуації.

Сучасні дослідження показують, що саме проблемно-орієнтований копінг асоціюється з більш високим рівнем психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя та професійної ефективності, тоді як уникнення та дезадаптивні стратегії пов'язані з підвищеним рівнем стресу та емоційного виснаження (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Charles Carver та Michael Scheier у своїх дослідженнях також підкреслюють роль диспозиційного оптимізму як важливого ресурсу, що визначає вибір більш адаптивних копінг-стратегій і позитивно впливає на психологічне благополуччя (Scheier & Carver, 1985).

У контексті підприємницької діяльності копінг-поведінка набуває особливого значення, оскільки підприємці регулярно стикаються з високим рівнем невизначеності, фінансового ризику та необхідністю швидкого прийняття рішень. У таких умовах ефективні копінг-стратегії виступають критичним фактором збереження психологічної рівноваги, зниження рівня стресу та підтримання суб'єктивного благополуччя.

Дослідження показують, що підприємці з більш розвиненими адаптивними копінг-стратегіями демонструють вищий рівень стресостійкості, краще відновлення після невдач і більш стабільний рівень емоційного благополуччя.

навіть у кризових умовах (Stephan, 2018; Shepherd et al., 2011), а проблемно-орієнтований копінг пов'язаний із вищим рівнем психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя, тоді як уникнення та емоційне реагування - з вищим ризиком вигорання (Ahmed et al., 2022; Stephan, 2018).

Самотність у сучасній психології розглядається як суб'єктивний, емоційно-когнітивний стан, що виникає внаслідок невідповідності між бажаним і фактичним рівнем соціальних зв'язків.

Важливо розрізняти об'єктивну соціальну ізоляцію та суб'єктивне переживання самотності, оскільки ці явища не є тотожними. Соціальна ізоляція описує кількісну відсутність соціальних контактів, тоді як самотність є якісним психологічним переживанням дефіциту значущих, емоційно насичених відносин (Weiss, 1973; Cacioppo & Cacioppo, 2018).

У концепції Robert Weiss самотність поділяється на два основні типи:

- ☐ емоційну (відсутність близьких, інтимних зв'язків),
- ☐ соціальну (відсутність ширшої мережі соціальної інтеграції).

Такий підхід дозволяє розглядати самотність як багатовимірний феномен, що має різні джерела виникнення та різні психологічні наслідки (Weiss, 1973).

Сучасні нейропсихологічні дослідження John T. Cacioppo та Louise Hawkey демонструють, що хронічна самотність активує механізми соціальної загрози, підвищує рівень гіпернастороженості та призводить до когнітивних викривлень у сприйнятті соціальних взаємодій (Cacioppo et al., 2015). Це формує замкнене коло: негативні очікування → уникнення взаємодії → посилення самотності.

Daniel Russell у своїх дослідженнях підкреслює, що самотність є стабільним психологічним предиктором зниження суб'єктивного благополуччя та пов'язана з підвищеним рівнем депресивності, тривожності та загального емоційного дистресу (Russell, 1996). Метадослідження також підтверджують, що самотність має потужний негативний вплив на загальне психологічне та фізичне здоров'я, порівнюваний із такими факторами ризику, як хронічний стрес або соціальна депривація (Holt-Lunstad et al., 2015).

У професійному контексті, зокрема серед підприємців, феномен самотності набуває специфічних форм. Незважаючи на активну соціальну взаємодію, підприємці часто переживають суб'єктивну ізоляцію, що пов'язано з необхідністю самостійного прийняття рішень, високою відповідальністю та дефіцитом рівних емоційних відносин у професійному середовищі. У сучасних дослідженнях цей феномен визначається як *entrepreneurial loneliness* (підприємницька самотність), який негативно впливає на мотивацію, емоційний стан та загальне суб'єктивне благополуччя (Cardon et al., 2023).

На відміну від звичайної соціальної ізоляції, *entrepreneurial loneliness* формується навіть за наявності активної комунікації та широкої мережі професійних контактів. Основою цього переживання є суб'єктивне відчуття емоційної віддаленості, недостатності підтримки, неможливості повноцінного обговорення власних переживань і відповідальності з іншими людьми (Cardon & Arwine, 2023). Дослідники підкреслюють, що підприємці часто змушені підтримувати образ впевненого лідера, приховуючи власну тривогу, невизначеність та емоційне виснаження, що посилює внутрішню ізоляцію.

У англomовній літературі *entrepreneurial loneliness* розглядається як окремий напрям дослідження підприємницького ментального здоров'я. Melissa Cardon та Rebecca Arwine (2023) зазначають, що підприємці є особливо вразливими до переживання самотності через поєднання високої відповідальності, невизначеності, дефіциту часу, фінансового тиску та необхідності самостійно приймати стратегічні рішення. Автори також наголошують, що підприємницька самотність може мати як ситуативний, так і більш стабільний характер, поступово перетворюючись на хронічний психологічний стан.

Сучасні дослідження демонструють, що *entrepreneurial loneliness* негативно впливає не лише на емоційний стан підприємців, а й на професійну мотивацію, когнітивне функціонування та ефективність бізнес-рішень. Зокрема, Fei Zhu, Wei Yu та колеги (2023) встановили, що високий рівень самотності у підприємців пов'язаний зі зниженням *entrepreneurial passion* (підприємницької

пристрасті) та залученості до власної діяльності. Самотність виснажує психологічні ресурси особистості, знижує рівень внутрішньої енергії та підвищує наміри припинення підприємницької діяльності.

Окремі автори також підкреслюють зв'язок *entrepreneurial loneliness* із професійним вигоранням, тривожністю, депресивними переживаннями та зниженням суб'єктивного благополуччя. У роботах Fernet та співавторів (2016) показано, що переживання професійної самотності в підприємницькій діяльності асоціюється з емоційним виснаженням, зниженням задоволеності діяльністю та погіршенням психологічного здоров'я. Водночас підприємці часто мають обмежений доступ до емоційної підтримки, оскільки їхнє професійне оточення нерідко побудоване на конкурентних або ієрархічних взаєминах.

У міждисциплінарних дослідженнях *entrepreneurial loneliness* дедалі частіше розглядається як результат взаємодії індивідуальних, соціальних та професійних чинників. Дослідники наголошують, що ризик переживання самотності підвищується в умовах тривалого стресу, нестабільності, відсутності співзасновників, високого навантаження та недостатньої соціальної підтримки (Umdasch & Berger, 2025). Особливо актуальною ця проблема є для власників малого бізнесу та підприємців, які функціонують у кризових або воєнних умовах.

Показово, що феномен підприємницької самотності активно обговорюється не лише у науковому середовищі, а й у професійних підприємницьких спільнотах. У численних дискусіях підприємці описують переживання ізоляції, труднощі підтримання особистих стосунків, відчуття нерозуміння з боку оточення та емоційне виснаження через постійну включеність у бізнес-процеси.

Таким чином, самотність виступає важливим соціально-психологічним чинником, який опосередковано та безпосередньо знижує рівень суб'єктивного благополуччя через порушення емоційної регуляції, когнітивні викривлення та зменшення відчуття соціальної підтримки.

Інтегративна модель взаємозв'язку самооцінки, копінгу та самотності із суб'єктивним благополуччям

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє розглядати самооцінку, копінг-поведінку та переживання самотності як взаємопов'язані соціально-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя, які утворюють єдину динамічну систему регуляції психологічного стану особистості.

Концептуальна модель дослідження ґрунтується на уявленні про суб'єктивне благополуччя підприємців як результат взаємодії особистісних, поведінкових та соціально-емоційних чинників. У межах даної роботи самооцінка розглядається як базовий особистісний ресурс, який визначає характер самосприйняття, рівень впевненості у власних можливостях та первинну когнітивну оцінку складних життєвих і професійних ситуацій. Саме через самооцінку значною мірою формується ставлення підприємця до невдач, ризику, професійних викликів і власної ефективності.

Передбачається, що рівень самооцінки впливає на особливості копінг-поведінки. Особи з вищою самооцінкою частіше використовують адаптивні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення труднощів, пошук ресурсів та контроль ситуації. Натомість низька самооцінка може бути пов'язана з більшою схильністю до емоційно-орієнтованого копінгу або уникнення проблемної ситуації, що ускладнює ефективну адаптацію до стресу.

Копінг-поведінка в даній моделі виконує функцію механізму психологічної регуляції, який визначає особливості реагування підприємця на професійне навантаження, невизначеність та кризові ситуації. Від характеру копінг-стратегій залежить рівень переживаного стресу, емоційного виснаження та загальна якість психологічної адаптації. Адаптивні копінг-стратегії можуть виступати фактором підтримання суб'єктивного благополуччя, тоді як неадаптивні способи реагування здатні посилювати напругу та знижувати психологічну стійкість.

Окреме місце в концептуальній моделі займає переживання самотності, зокрема *entrepreneurial loneliness* як специфічний феномен підприємницької діяльності. У дослідженні самотність розглядається як соціально-емоційний чинник, який може посилювати стресові реакції, знижувати ефективність копінгу та погіршувати емоційний стан особистості.

У межах дослідження передбачається, що поєднання високої самооцінки, адаптивних копінг-стратегій та нижчого рівня переживання самотності буде пов'язане з вищими показниками суб'єктивного благополуччя підприємців. Натомість низька самооцінка, переважання неадаптивного копінгу та виражене переживання самотності можуть виступати чинниками зниження задоволеності життям, емоційного виснаження та погіршення психологічного самопочуття.

Схематично логіку моделі можна представити як взаємозв'язок таких компонентів:

- самооцінка → впливає на вибір копінг-стратегій → визначає особливості переживання стресу → впливає на рівень суб'єктивного благополуччя;
- переживання самотності → посилює стресові реакції та ускладнює психологічну адаптацію → опосередковано впливає на суб'єктивне благополуччя підприємця.

Запропонована модель має багаторівневий характер і поєднує:

- когнітивний рівень (самооцінка),
- поведінковий рівень (копінг),
- соціально-емоційний рівень (самотність),
- результативний рівень (суб'єктивне благополуччя).

Таким чином, суб'єктивне благополуччя підприємців у даній роботі розглядається не як ізольований феномен, а як результат складної взаємодії внутрішніх ресурсів та соціально-психологічних умов функціонування особистості.

Висновки до розділу I

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя підприємців та соціально-психологічних чинників, що впливають на його формування. Розглянуто основні підходи до розуміння цього феномену, його структури та детермінант у сучасній психологічній науці.

Встановлено, що суб'єктивне благополуччя є багатовимірним психологічним конструктом, який поєднує когнітивну оцінку власного життя та емоційне переживання його якості. Воно відображає загальний рівень психологічного функціонування особистості, її здатність адаптуватися до умов середовища, підтримувати емоційну рівновагу та ефективно реалізовувати життєві цілі.

Аналіз підприємницької діяльності показав, що вона характеризується підвищеним рівнем невизначеності, ризику, відповідальності та необхідністю постійного прийняття рішень. Такі умови створюють значне психологічне навантаження і підвищують вимоги до особистісних ресурсів підприємця.

Окремо розглянуто специфіку психологічного функціонування підприємців, для яких характерне поєднання високої автономії та водночас підвищеного рівня стресових навантажень. Це зумовлює особливу роль внутрішніх ресурсів у підтриманні стабільного емоційного стану та ефективності діяльності.

У роботі обґрунтовано, що одними з ключових соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя є самооцінка, копінг-поведінка та переживання самотності. Самооцінка визначає рівень самосприйняття, впевненості у власних можливостях та загальну емоційну стабільність. Копінг-поведінка виступає механізмом регуляції стресу та адаптації до складних життєвих і професійних ситуацій. Переживання самотності, навпаки, може виступати фактором зниження психологічного благополуччя через дефіцит якісних соціальних зв'язків та емоційної підтримки.

На основі проведеного аналізу запропоновано інтегративну модель, у якій суб'єктивне благополуччя розглядається як результат взаємодії когнітивних,

поведінкових та соціально-емоційних чинників. Такий підхід дозволяє комплексно описати механізми його формування та визначити можливі напрями емпіричного дослідження.

Отримані теоретичні узагальнення створюють основу для подальшого аналізу емпіричних даних та перевірки гіпотез щодо взаємозв'язку самооцінки, копінг-стратегій і переживання самотності із суб'єктивним благополуччям підприємців.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація і дизайн дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя підприємців та аналіз їх взаємозв'язку із самооцінкою, копінг-поведінкою і переживанням самотності. Дослідження побудоване у межах кількісного кореляційно-порівняльного дизайну з елементами регресійного аналізу.

Методологічно робота базується на припущенні, що суб'єктивне благополуччя підприємців формується як результат взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів та соціально-емоційних чинників. Відповідно, дослідження спрямоване не лише на опис рівнів змінних, а й на виявлення їх структурних взаємозв'язків і можливих предикторних ефектів.

Концептуальна модель дослідження

Концептуальна модель відображає систему теоретично обґрунтованих взаємозв'язків між досліджуваними конструктами і є основою для побудови емпіричного дослідження (рис. 2.1).

Модель охоплює чотири рівні аналізу:

- когнітивний — самооцінка як базовий особистісний ресурс, що визначає ставлення підприємця до себе та власних можливостей;
- поведінковий — копінг-поведінка як механізм регуляції стресових реакцій і психологічної адаптації;
- соціально-емоційний — переживання самотності як чинник, що може знижувати ефективність копіngu та погіршувати психологічний стан;
- результативний — суб'єктивне благополуччя як інтегральний показник задоволеності життям.

Соціально-демографічні характеристики (вид зайнятості, вік, рівень доходу) розглядаються як контрольні змінні. Концептуальна модель передбачає, що самооцінка впливає на суб'єктивне благополуччя як безпосередньо, так і

через особливості копінг-поведінки; переживання самотності, своєю чергою, може посилювати стресові реакції та опосередковано знижувати рівень благополуччя.

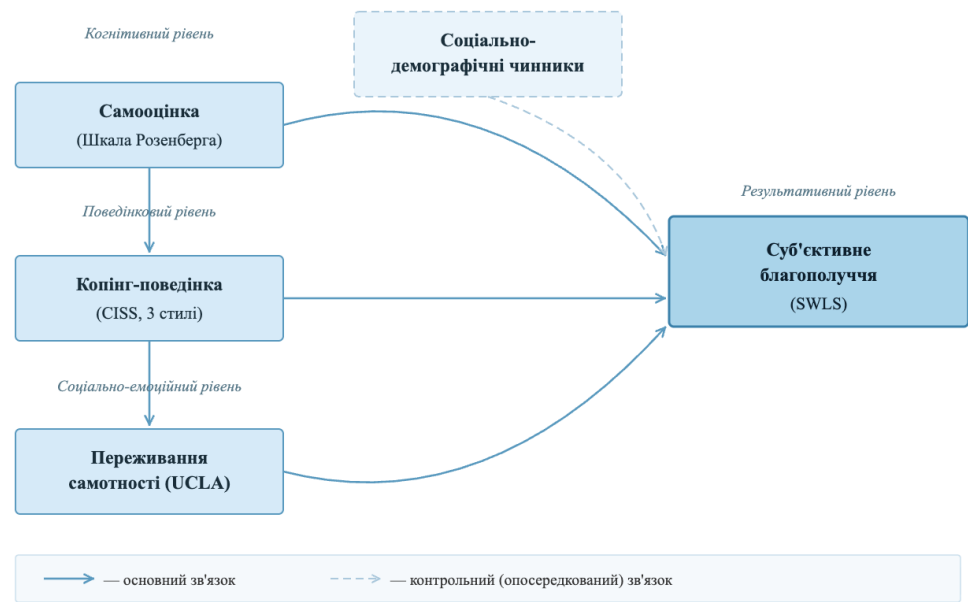


Рис. 2.1. Концептуальна модель соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя підприємців

Операційна модель дослідження

Операційна модель конкретизує, яким чином кожен конструкт концептуальної моделі вимірюється в емпіричній частині дослідження (табл. 2.1).

Табл. 2.1.

Операційна модель дослідження

Конструкт	Рівень моделі	Операціоналізація	Методика	Показник
Суб'єктивне благополуччя	Результативний	Когнітивна оцінка задоволеності життям	SWLS (Дінер)	Сума 5 пунктів (5–35)
Самооцінка	Когнітивний	Глобальне позитивне самоставлення	Шкала Розенберга	Сума 10 пунктів (10–40)

Копінг-поведінка	Поведінковий	Стилі подолання стресу	CISS (Ендлер, Паркер)	3 субшкали: завдання, емоції, уникнення
Переживання самотності	Соціально-емоційний	Суб'єктивний дефіцит значущих зв'язків	Шкала UCLA (Рассел)	Загальний бал (20–80)
Соц.-дем. характеристики	Контрольний	Вид зайнятості, вік, дохід	Авторська анкета	Номінальні та порядкові шкали

Таким чином, кожен елемент концептуальної моделі має чітке операційне визначення та відповідний психодіагностичний інструмент, що забезпечує можливість кількісного вимірювання та статистичного аналізу досліджуваних змінних.

Дизайн дослідження

Дослідження має неекспериментальний поперечний (cross-sectional) дизайн, що передбачає одноразове вимірювання всіх змінних у вибірці респондентів. Такий підхід дозволяє фіксувати актуальний стан психологічних характеристик та аналізувати їх статистичні зв'язки без втручання в природний перебіг професійної діяльності учасників.

У межах дизайну були визначені такі змінні:

- ✓ Залежна змінна: суб'єктивне благополуччя (задоволеність життям як його когнітивна складова);
- ✓ Незалежні змінні (предиктори): самооцінка, переживання самотності; соціально-демографічні показники (вік, професійний статус, тип зайнятості),
- ✓ Проміжна змінна (потенційний медіатор): копінг-поведінка (окремі стилі подолання стресу).

Організація збору даних

Збір емпіричних даних здійснювався шляхом анонімного опитування респондентів із використанням стандартизованих психодіагностичних методик

та авторської анамнестичної анкети. Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google Forms, що забезпечило доступ до ширшої вибірки підприємців різних сфер діяльності та рівнів бізнесу.

Перед початком участі респонденти отримували інформацію про мету дослідження, добровільність участі та конфіденційність отриманих даних. Заповнення опитувальника здійснювалося індивідуально, без обмеження часу, що знижувало ризик ситуативного впливу стресу або поспішних відповідей.

Логіка дослідження

Загальна логіка емпіричної частини полягає у послідовному переході від опису психологічних характеристик до аналізу їх взаємозв'язків та визначення предикторів суб'єктивного благополуччя.

Передбачається, що:

- самооцінка формує базовий рівень внутрішньої впевненості та впливає на загальну оцінку задоволеністю життям;
- копінг-стратегії виступають механізмом регуляції стресових реакцій і опосередковано впливають на рівень суб'єктивного благополуччя;
- переживання самотності може посилювати негативний емоційний фон і знижувати ефективність адаптаційних стратегій;
- у сукупності ці чинники визначають рівень суб'єктивного благополуччя підприємців.

Такий підхід дозволяє не лише описати окремі психологічні характеристики, а й перейти до їх системного аналізу в межах єдиної пояснювальної моделі.

Методи статистичної обробки даних

Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням програмного забезпечення Google Sheets та jamovi 2.6.44. Для аналізу отриманих даних було застосовано комплекс методів математичної статистики, що дозволили оцінити особливості розподілу показників, виявити взаємозв'язки між змінними та визначити соціально-психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя підприємців.

Для перевірки внутрішньої узгодженості використаних психодіагностичних методик застосовувався показник Альфа-Кронбаха (Cronbach's alpha), який дозволяє оцінити надійність шкал та ступінь взаємопов'язаності їхніх пунктів. Отримані значення дають можливість визначити рівень психометричної надійності використаного інструментарію.

На першому етапі аналізу використовувалася описова статистика, яка дала змогу охарактеризувати основні параметри досліджуваних змінних, зокрема середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні показники.

З метою виявлення відмінностей між окремими групами респондентів використовувався Т-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Цей метод дозволив оцінити статистичну значущість відмінностей між групами.

Для дослідження взаємозв'язків між змінними застосовувався кореляційний аналіз. За його допомогою визначалися напрямки, сила та статистична значущість зв'язків між рівнем суб'єктивного благополуччя, самооцінкою, копінг-стратегіями та переживанням самотності. Це дозволило виявити, які саме соціально-психологічні чинники найбільшою мірою пов'язані з психологічним благополуччям підприємців.

На завершальному етапі використовувався регресійний аналіз, спрямований на визначення предикторів суб'єктивного благополуччя підприємців. Метод множинної регресії дозволив оцінити внесок окремих психологічних змінних у пояснення рівня суб'єктивного благополуччя та визначити, які фактори мають найбільшу прогностичну значущість у межах побудованої дослідницької моделі.

Методологічні обмеження

Дослідження має ряд обмежень, пов'язаних із поперечним дизайном, що не дозволяє робити повні і вичерпні висновки про причинно-наслідкові зв'язки. Отримані результати відображають лише кореляційні та предикторні взаємозв'язки між змінними в конкретний момент часу.

2.2 Методичне забезпечення дослідження, психометричні характеристики обраних методик

Відповідно до мети та завдань дослідження, для вивчення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя підприємців в умовах війни було сформовано діагностичний комплекс із чотирьох психометричних методик.

Вибір інструментарію здійснювався на основі таких критеріїв:

- відповідність визначень конструктів теоретичним засадам дослідження,
- наявність україномовних адаптацій,
- прийнятні психометричні характеристики (надійність, валідність, факторна структура),
- практичність застосування в онлайн-форматі.

Кожна методика спрямована на вимірювання окремого конструкту, що в сукупності дозволяє отримати багатовимірну картину психологічного стану та поведінкових стратегій підприємців у кризових умовах.

Шкалу задоволеності життям розроблено E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen та S. Griffin у 1985 році (Diener et al., 1985). Незважаючи на визнану теоретичну та практичну цінність серед психологів усього світу, методика тривалий час не мала в Україні психометрично обґрунтованої версії. У 2024 році В. О. Олефір та В. Ф. Боснюк здійснили повноцінну адаптацію методики до україномовного середовища: переклад виконано двома психологами-білінгвами методом зворотного перекладу, підтверджено одновимірну структуру, а також задовільний рівень конвергентної та дискримінантної валідності (Олефір & Боснюк, 2024).

SWLS є вузько спрямованим інструментом для оцінки глобальної задоволеності життям. Автори визначають глобальну задоволеність життям як когнітивну оцінку якості власного життя: судження про задоволеність залежать від порівняння поточних обставин людини з тим, що вона вважає відповідним стандартом або з власними очікуваннями. Таким чином, шкала вимірює когнітивний, а не емоційний компонент суб'єктивного благополуччя, причому

критерії оцінки людина встановлює самостійно, незалежно від свого актуального емоційного стану.

Шкала є одновимірною і не має субшкал - усі п'ять пунктів навантажують єдиний фактор глобальної задоволеності життям. П'ять тверджень методики: «У більшості аспектів моє життя близьке до ідеального», «Умови мого життя є чудовими», «Я задоволений своїм життям», «Досі я отримував важливі речі, яких хотів від життя», «Якби я міг прожити своє життя знову, я майже нічого б не змінив».

Респондент оцінює своє погодження з кожним із п'яти тверджень за 7-бальною шкалою Лайкерта (1 — «цілком не погоджуюся», 7 — «цілком погоджуюся»).

Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування відповідей на всі п'ять пунктів. Усі твердження є прямими, зворотних (інвертованих) пунктів немає.

Референтні значення

Діапазон сумарного балу від 5 до 35. Інтерпретація за Pavot & Diener (1993):

- 5–9 — вкрай незадоволений;
- 10–14 — незадоволений;
- 15–19 — дещо незадоволений;
- 20 — нейтральний;
- 21–25 — дещо задоволений;
- 26–30 — задоволений;
- 31–35 — вкрай задоволений.

За даними нормативних досліджень, у загальнопопуляційних неклінічних вибірках показники зазвичай перебувають у діапазоні 23–28 балів, що відповідає помірному та вираженому рівням задоволеності.

Психометричні характеристики.

SWLS демонструє високу внутрішню узгодженість: коефіцієнт альфа Кронбаха у оригінальному дослідженні становив $\alpha = 0,87$, ретестова надійність

за двомісячний інтервал $r = 0,82$. В українській адаптації Олефіра та Боснюка (2024) підтверджено зіставні психометричні характеристики й рекомендовано методику до застосування в психодіагностичній практиці.

Шкалу самооцінки розроблено американським соціологом М. Rosenberg у 1965 році (Rosenberg, 1965). Повноцінну україномовну адаптацію здійснено О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецькою у 2025 році відповідно до сучасних стандартів культурної адаптації (Велдбрехт та ін., 2025).

Шкала призначена для вимірювання глобальної самооцінки - позитивного або негативного ставлення особистості до самої себе. Автор підкреслює, що самооцінка у розумінні шкали не означає усвідомлення власної досконалості або переваг над іншими - це загальне позитивне самоставлення, уявлення про себе як «достатньо хорошу» людину. Висока самооцінка передбачає стабільне відчуття особистісної цінності, самоприйняття, самоповагу та впевненість у собі; натомість низька - незадоволеність, невіру та неприйняття власного «Я».

Аналіз головних компонент підтвердив одновимірну структуру шкали, однак конфірмаційний факторний аналіз показав кращу відповідність емпіричним даним для двофакторної моделі. Два фактори відповідають самокомпетентності (Self-Competence — впевненість у власних здібностях та відчуття дієвості) та самоприйняттю (Self-Liking — переживання власної внутрішньої цінності та самоповаги). Утім, у нашому дослідженні використовується єдиний інтегральний показник глобальної самооцінки.

Шкала містить 10 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта («повністю погоджуюсь» — «зовсім не погоджуюсь»). П'ять тверджень сформульовано позитивно (пункти 1, 3, 4, 7, 10), п'ять — негативно (пункти 2, 5, 6, 8, 9); негативні твердження підлягають інвертуванню перед підрахунком.

При кодуванні 1–4 кожне твердження отримує від 1 до 4 балів (для прямих тверджень: «повністю погоджуюсь» = 4, «зовсім не погоджуюсь» = 1; для зворотних — навпаки). Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування всіх 10 пунктів після інвертування зворотних і коливається від 10 до 40.

Референтні значення:

- бали нижче 25 свідчать про знижену самооцінку;
- показники від 25 до 35 вважаються в межах норми;
- бали вище 35 свідчать про високу самооцінку.

За результатами української адаптації, середній показник у вибірці становив приблизно 28–29 балів, що відповідає помірно високій самооцінці; глобальна самооцінка не відрізняється в осіб різної статі, але значуще залежить від віку — найнижчий рівень зафіксовано в підліткових групах (Вельдбрехт та ін., 2025).

Шкала має високі показники внутрішньої узгодженості: α Кронбаха = .88, λ Гуттмана = .89; усі пункти мають достатню розподільну здатність (значення δ Фергюсона від .61 до .75). Коефіцієнт ретестової надійності за інтервал 12–15 тижнів становить $r = .74$. Рівень самооцінки прямо корелює з показниками психологічного благополуччя і негативно - з вираженістю стресу.

Опитувальник **«Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS)** розроблено N. S. Endler та J. D. A. Parker у 1990 році (Endler & Parker, 1990). CISS є широко використовуваним психометричним інструментом, призначеним для вимірювання стійких індивідуальних відмінностей у стилях копіngu в умовах протидії стресовим ситуаціям. В україномовних дослідженнях застосовується адаптація, здійснена Т. Л. Крюковою у 2001 році (Крюкова, 2001).

Під час розробки CISS автори спиралися на диспозиційний підхід, зосереджуючись на виявленні та порівнянні базових стратегій копіngu, які різні індивіди використовують у різних типах стресових ситуацій. Методика вимірює не ситуативну реакцію, а стійкі копінг-диспозиції, тобто характерні для особи способи реагування на стрес. Відповідаючи на запитання, респондент оцінює, як часто він вдається до певних реакцій, опинившись у складних обставинах.

CISS містить 48 тверджень, рівномірно розподілених між трьома основними шкалами по 16 пунктів кожна:

- копінг, орієнтований на вирішення завдання (Task scale, T);

- копінг, орієнтований на емоції (Emotion scale, E);
- копінг, орієнтований на уникнення (Avoidance scale, A).

Шкала уникнення додатково диференціюється на дві субшкали: відволікання (Distraction, DIS; 8 пунктів) та соціальне відволікання (Social Diversion, SOC; 5 пунктів).

Зміст шкал такий:

- **копінг, орієнтований на завдання** — когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на вирішення проблеми, планування дій та зміну стресової ситуації,
- **копінг, орієнтований на емоції** — концентрація на власних емоційних реакціях, самозвинувачення, фантазування, уявлення кращих обставин,
- **копінг, орієнтований на уникнення** — відхід від стресової ситуації шляхом переключення на інші види діяльності (відволікання) або пошук соціального контакту (соціальне відволікання).

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (1 — «зовсім не властиво», 5 — «дуже властиво»). Бали за пунктами кожної шкали підсумовуються окремо, формуючи три основні показники. Вищий бал свідчить про активніше використання відповідного стилю копіngu. Усі твердження є прямими — зворотних (інвертованих) пунктів немає.

Методика не передбачає єдиного порогового балу «норми/патології»; результати інтерпретуються профільно через порівняння відносної вираженості трьох стилів у конкретного респондента та зіставлення з нормативними даними для відповідної статево-вікової групи. У стандартизованому варіанті сирі бали конвертуються у гендерно скориговані Т-бали ($M = 50$, $SD = 10$), що дозволяє порівнювати профілі копіngu між особами різної статі; діапазон Т-балів — від 25 до 75.

Дослідження психометричних властивостей CISS засвідчили переконливу підтримку мультимірності опитувальника: шкали незалежно оцінюють три базові виміри (орієнтований на завдання, орієнтований на емоції та орієнтований на уникнення копінг). Endler та Parker (1994) встановили високу

внутрішню узгодженість субшкал: коефіцієнти альфа Кронбаха коливаються від 0,83 до 0,90.

Шкалу самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) розроблено D. Russell, L. A. Replau та M. L. Ferguson у 1978 році (Russell et al., 1978). В Україні зазвичай використовується переклад, представлений у навчальному посібнику В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської та О. В. Федана (Зливков та ін., 2016).

Основне призначення методики - визначення рівня переживання самотності, який виступає показником гармонійності-дисгармонійності міжособистісних відносин і показником близькості-віддаленості між суб'єктами відносин. Самотність розуміється як суб'єктивне переживання, незалежне від об'єктивної кількості соціальних контактів: людина може почуватися самотньою в оточенні людей і не почуватися такою на самоті.

Конфірматорний факторний аналіз підтверджує модель із загальним біполярним фактором самотності та двома методичними факторами, що відображають вплив напрямку формулювання тверджень (прямі та зворотні). Втім, у більшості прикладних досліджень використовується єдиний сумарний показник самотності. В даному дослідженні також буде використаний загальний бал шкали.

Шкала містить 20 тверджень, оцінюваних за 4-бальною шкалою Лайкерта: 0 — «ніколи», 1 — «рідко», 2 — «іноді», 3 — «часто». Частина тверджень сформульована позитивно і потребує інвертування балу перед підрахунком, зокрема, це пункти 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20. Після інвертування бали підсумовуються. Таким чином, серед 20 тверджень 10 є зворотними (позитивно сформульованими) та 10 прямими (негативно сформульованими). Діапазон загального балу: від 20 до 80.

Референтні значення.

Загальноприйнятий розподіл за рівнями самотності:

0 – 20 – низький рівень самотності;

20 - 40 – середній рівень самотності;

40 – 60 – високий рівень самотності.

Вищий сумарний бал відповідає вищому суб'єктивному рівню самотності.

За даними Russell (1996), шкала демонструє високу надійність: коефіцієнт альфа Кронбаха коливається від 0,89 до 0,94 залежно від вибірки; ретестова надійність за річний інтервал становить $r = 0,73$.

Обраний діагностичний комплекс охоплює чотири взаємодоповнювальні виміри: когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя (задоволеність життям), соціально-емоційний досвід (самотність), копінг-поведінку в стресових ситуаціях та самооцінку як базовий особистісний ресурс.

Поєднання цих методик забезпечує можливість комплексного аналізу досліджуваного феномену як на рівні інтегральних показників благополуччя підприємців, так і на рівні чинників, що його обумовлюють.

Перевіримо надійність даних і внутрішню узгодженість методик дослідження за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха (табл. 2.2).

Табл. 2.2.

Показники внутрішньої узгодженості методик дослідження (коефіцієнт Альфа Кронбаха)

Методика	Значення Альфа Кронбаха
Шкала задоволеності життям	0.855
Шкала самооцінки	0.904
Шкала самотності	0,786
Копінг, орієнтований на завдання	0,826
Копінг, орієнтований на емоції	0,882
Копінг, орієнтований на уникнення	0,741

Отримані значення коефіцієнта Альфа Кронбаха свідчать про задовільний або високий рівень внутрішньої узгодженості всіх використаних шкал. Шкала самооцінки Розенберга ($\alpha = 0,904$) та шкала копінгу, орієнтованого на емоції ($\alpha = 0,882$), демонструють відмінну внутрішню узгодженість. Шкала задоволеності життям ($\alpha = 0,855$) та шкала копінгу, орієнтованого на завдання ($\alpha = 0,826$),

характеризуються хорошим рівнем надійності. Шкала самотності UCLA ($\alpha = 0,786$) та шкала копінгу, орієнтованого на уникнення ($\alpha = 0,741$), мають прийнятний рівень узгодженості, що відповідає загальноприйнятому мінімальному порогу $\alpha \geq 0,70$, рекомендованому для дослідницьких цілей (Nunnally, 1978).

Таким чином, усі шість шкал відповідають психометричним вимогам до надійності інструментарію і можуть бути використані для подальшого статистичного аналізу даних у межах цього дослідження.

2.3 Опис вибірки

Важливим етапом емпіричного дослідження є характеристика вибірки, оскільки особливості її формування впливають на можливості інтерпретації отриманих результатів та межі їх узагальнення.

У межах даної роботи вибірка формувалася за принципом добровільної участі респондентів шляхом онлайн-опитування. Такий формат дозволив залучити осіб із різним професійним досвідом та особливостями зайнятості, а також забезпечив можливість збору даних в умовах високої територіальної мобільності та соціальної нестабільності.

Опитування проводилося в період з 10 листопада по 9 грудня. Анкета поширювалася через соціальні мережі Instagram та Threads з особистої сторінки дослідниці. Аудиторія сторінки переважно жінки, які цікавляться психологією, особистісним розвитком та підприємницькою діяльністю, що зумовило специфіку сформованої вибірки.

У дослідженні взяли участь 107 респондентів.

За статтю вибірка є нерівномірною (рис. 2.2):

- 96,3% — жінки;
- 3,7% — чоловіки.

Вік респондентів варіював у широкому діапазоні, при цьому більшість учасників перебували у віковому проміжку приблизно від 22 до 47 років, що

відповідає активному періоду професійного та підприємницького розвитку (рис. 2.3).

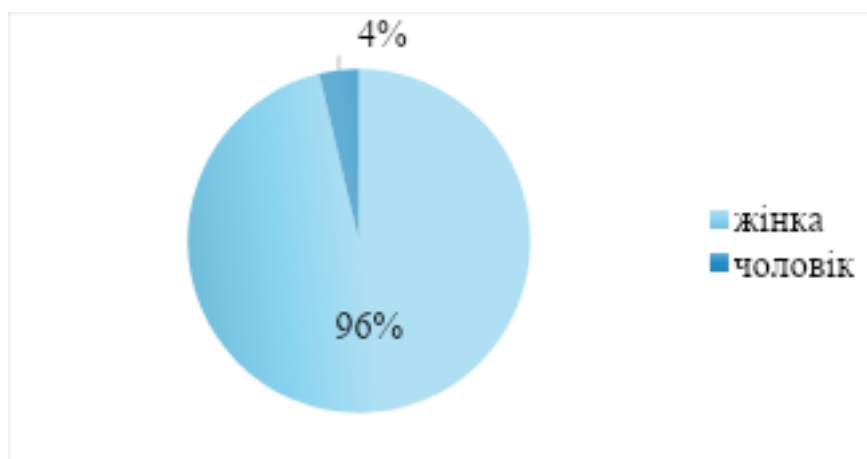


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за статтю

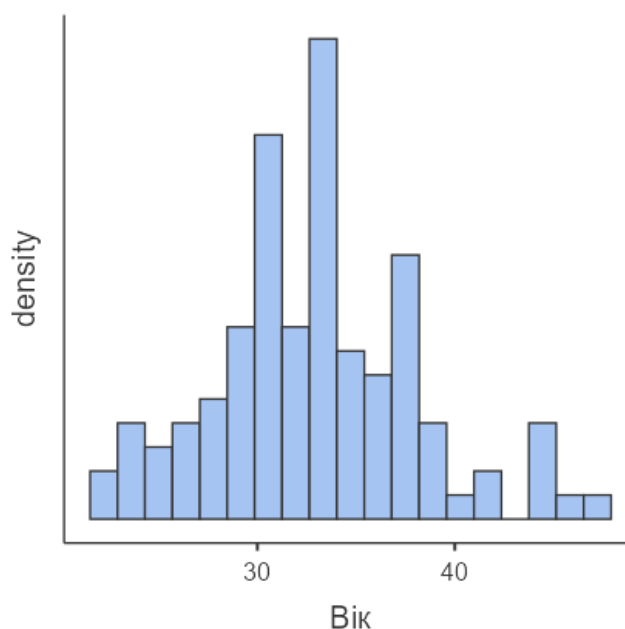


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за віком

Аналіз сімейного стану респондентів показав, що переважна більшість учасників дослідження перебуває у стабільних партнерських стосунках. Зокрема, 61,7% опитаних зазначили, що перебувають у шлюбі, а ще 26,3% — у романтичних стосунках без офіційної реєстрації шлюбу. Частка неодружених або незаміжніх респондентів становить 12% вибірки (рис. 2.4).

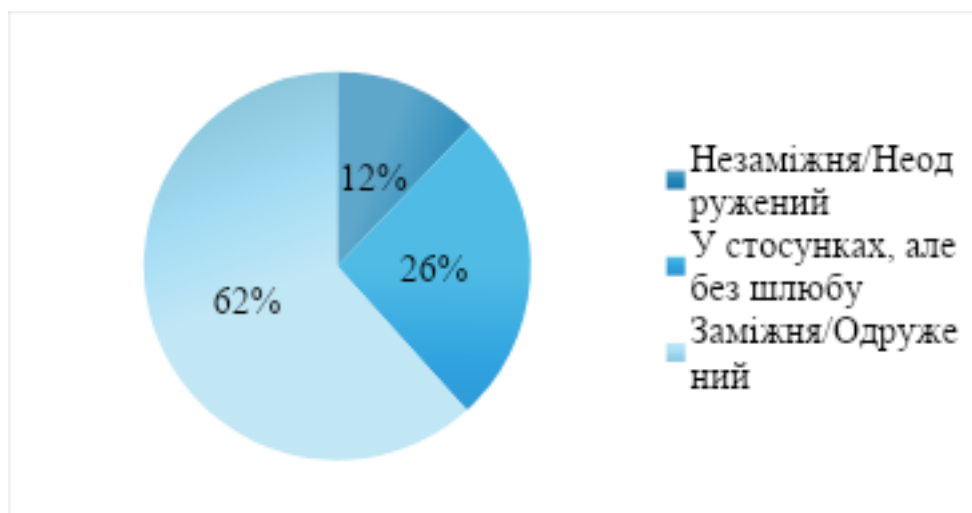


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за сімейним станом

За країною проживання (рис. 2.5) 85,8% респондентів проживають в Україні і ще 14,2% — проживають за кордоном.

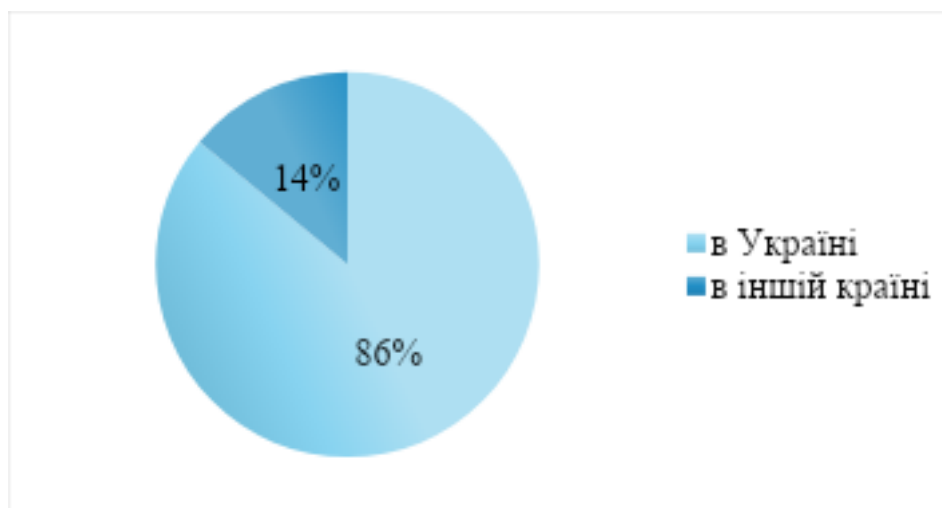


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за країною проживання

Розподіл респондентів за рівнем освіти свідчить про високий освітній рівень учасників дослідження (рис. 2.6). Найбільшу частку вибірки становлять особи з магістерським рівнем освіти — 38,3% респондентів. Ще 24,3% мають освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліста, а 18,7% — ступінь бакалавра. Окрім того, 14,0% учасників зазначили наявність другої вищої освіти або наукового ступеня. Частка респондентів із професійно-технічною освітою становить 1,9%, а із середньою освітою — 2,8%.

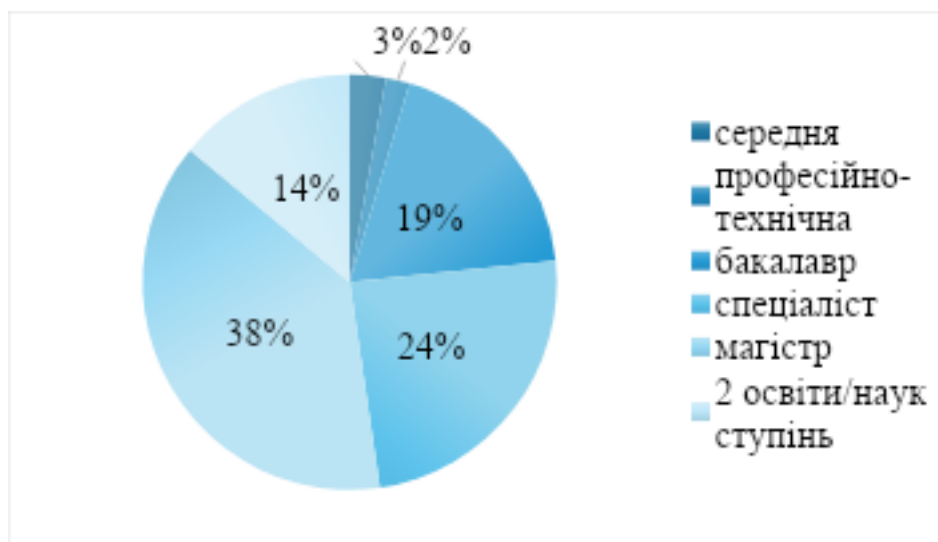


Рис. 2.6. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Розподіл респондентів за видом зайнятості показав, що найбільшу частку вибірки становлять власники бізнесу — 55,1% (59 осіб). Наймані працівники складають 31,8% вибірки (34 особи), а фрилансери — 13,1% (14 осіб) (рис. 2.7).

Така структура вибірки є сприятливою для реалізації завдань дослідження, оскільки дозволяє не лише аналізувати особливості суб'єктивного благополуччя підприємців, а й здійснювати порівняння з іншими формами професійної зайнятості. У подальшому під час аналізу показників, безпосередньо пов'язаних із підприємницькою діяльністю, до вибірки підприємців будуть включатися лише респонденти, які мають власний бізнес. Наймані працівники та фрилансери при такому аналізі виключатимуться.

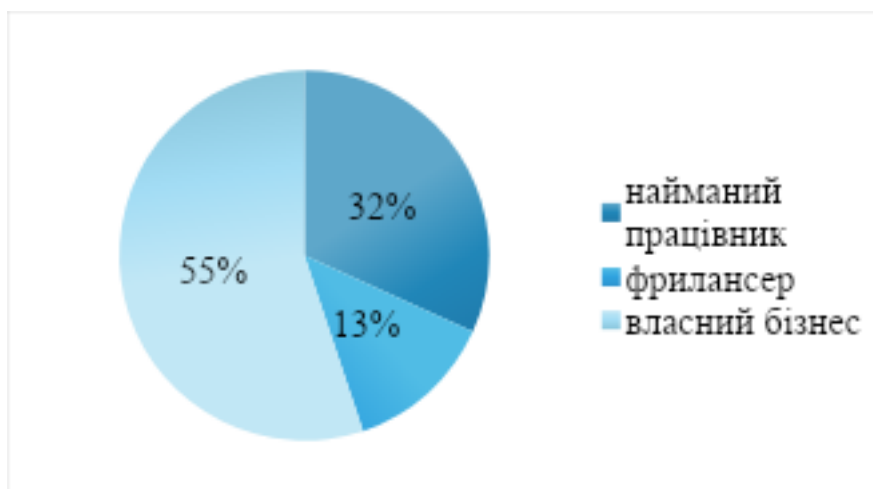


Рис. 2.7. Розподіл вибірки за видом зайнятості

Це дозволить більш точно дослідити психологічні особливості саме підприємницької групи та уникнути впливу відмінностей, зумовлених специфікою інших форматів зайнятості. Крім того, наявність трьох професійних груп створює можливість для подальшого порівняльного аналізу їхніх показників суб'єктивного благополуччя, самооцінки, копінг-поведінки та переживання самотності.

Серед учасників дослідження, які займаються підприємницькою діяльністю, переважають респонденти, що ведуть бізнес самостійно. Зокрема, 45,8% усіх опитаних зазначили, що є єдиними власниками свого бізнесу, тоді як 15,9% здійснюють підприємницьку діяльність у партнерстві. Частка респондентів, які не ведуть власного бізнесу, становить 38,3% вибірки (рис. 2.8).

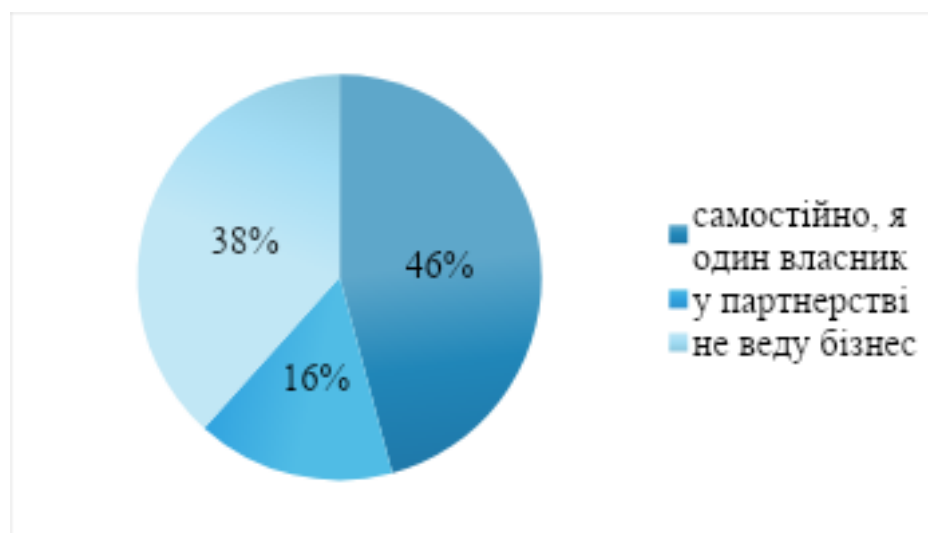


Рис. 2.8. Розподіл вибірки за форматом підприємництва

Отримані дані свідчать про домінування моделі одноосібного підприємництва, за якої відповідальність за прийняття рішень, фінансові ризики та організацію діяльності значною мірою зосереджуються на одній особі. Ця особливість є важливою для інтерпретації результатів дослідження, оскільки самостійне ведення бізнесу може бути пов'язане з вищим рівнем психологічного навантаження, більшою відповідальністю та ризиком переживання професійної самотності.

Розподіл респондентів за тривалістю ведення власного бізнесу свідчить про достатню різноманітність підприємницького досвіду у вибірці (рис. 2.9).

Найбільшу групу становлять особи, які займаються бізнесом від 1,1 до 3 років — 23,4% усіх опитаних. Досвід ведення бізнесу від 3,1 до 6 років мають 13,1% респондентів, від 6,1 до 10 років — 12,1%, а понад 10 років — 7,5%. Початківці, які ведуть бізнес до одного року, складають 6,5% вибірки. Частка учасників, які не мають власного бізнесу, становить 37,4%.

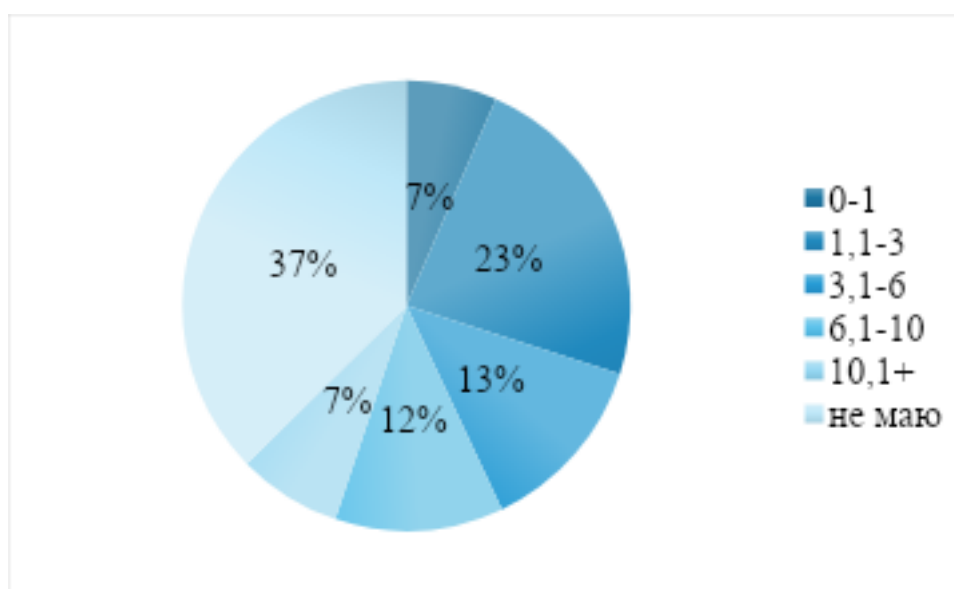


Рис. 2.9. Розподіл вибірки за тривалістю підприємницької діяльності, років

Якщо розглядати лише підприємців ($n = 67$), то найбільш чисельною є група респондентів із досвідом ведення бізнесу від одного до трьох років. Це може свідчити про значне представництво підприємців, які вже пройшли початковий етап запуску власної справи, але продовжують перебувати на етапі активного розвитку та адаптації бізнесу до ринкових умов.

Розподіл респондентів за розміром команди показав, що найбільша частка учасників дослідження або працює з невеликими колективами, або взагалі не виконує управлінських функцій (рис. 2.10). Зокрема, 30,8% респондентів керують командами чисельністю від 1 до 4 осіб. Команди від 5 до 9 працівників мають 6,5% опитаних, від 10 до 19 працівників — 8,4%, а від 20 до 49 працівників — 3,7%. Водночас 50,5% учасників зазначили, що не керують командою.

Отримані результати свідчать про те, що серед підприємців вибірки переважають власники мікро- та малого бізнесу, для яких характерна безпосередня залученість до операційної діяльності, поєднання управлінських і виконавчих функцій, а також високий рівень особистої відповідальності за результати роботи.

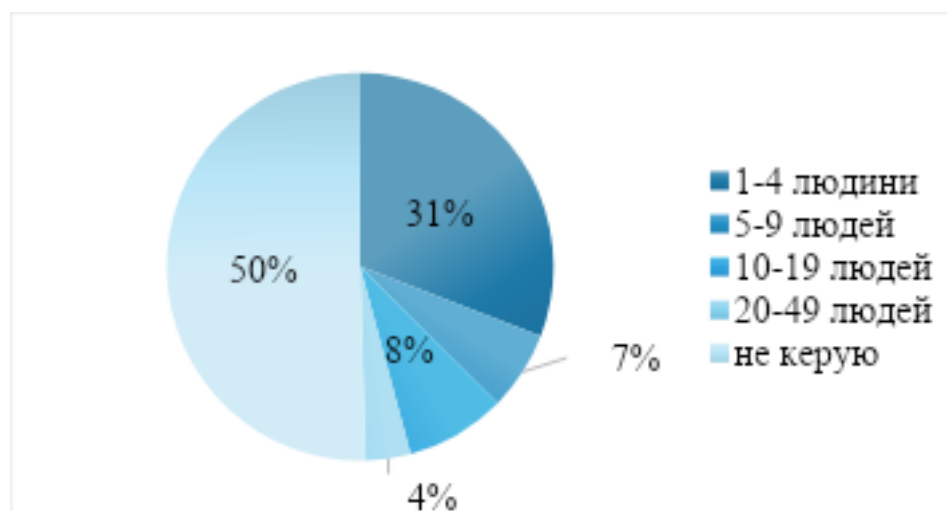


Рис. 2.10. Розподіл вибірки за управлінським досвідом

Розподіл респондентів за рівнем щомісячного доходу свідчить про достатню економічну різноманітність вибірки (рис. 2.11). Найбільша частка учасників дослідження (29,9%) зазначила дохід у межах від 20 до 40 тис. грн на місяць. По 16,8% респондентів належать до груп із доходом до 20 тис. грн, від 40 до 60 тис. грн та від 60 до 100 тис. грн. Водночас 19,6% опитаних повідомили про дохід понад 100 тис. грн на місяць.

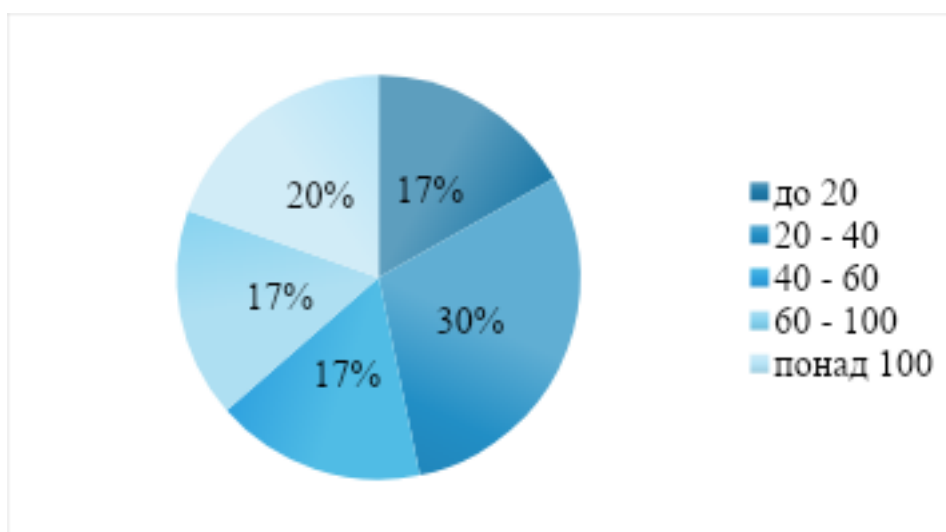


Рис. 2.11. Розподіл вибірки за рівнем доходу

Отримані результати демонструють відносно широкий діапазон матеріального становища респондентів, що дозволяє враховувати можливий вплив економічних факторів на досліджувані психологічні показники. Майже третина вибірки представлена особами із середнім рівнем доходу, тоді як близько п'ятої частини учасників належить до групи з високим рівнем доходу.

Результати, наведені на рис. 2.12, свідчать про те, що для значної частини респондентів професійна успішність тісно пов'язана зі сприйняттям власної цінності. Зокрема, 23,4% опитаних зазначили, що постійно відчують такий взаємозв'язок, ще 23,4% — часто. Отже, майже половина учасників дослідження (46,8%) регулярно пов'язує власну самоцінність із результатами своєї підприємницької діяльності.

Ще 15,9% респондентів повідомили, що відчують цей зв'язок лише іноді, тоді як лише 2,8% зазначили, що подібна залежність проявляється рідко. Частка учасників, які не займаються бізнесом, становить 34,6% вибірки.

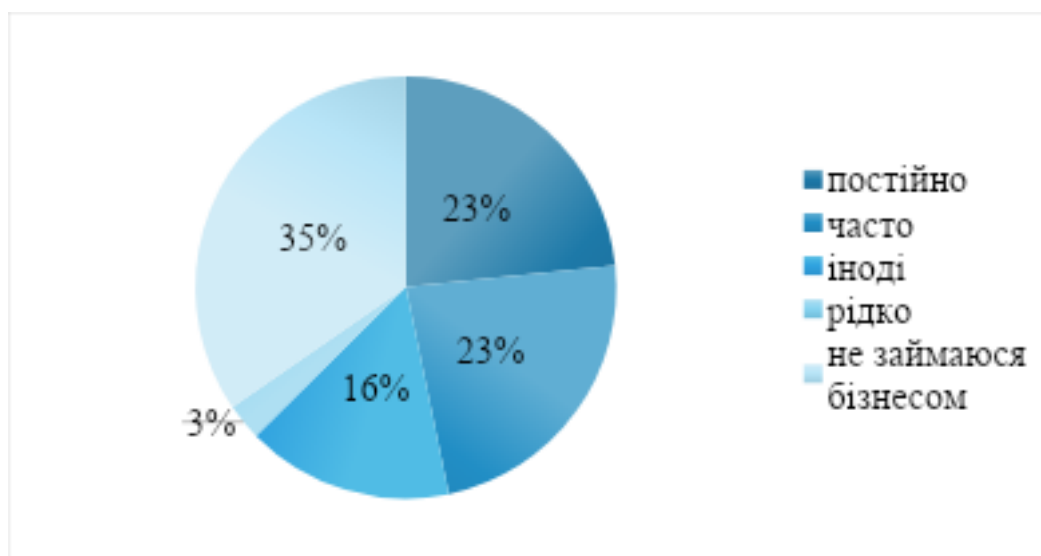


Рис. 2.12. Розподіл відповідей респондентів щодо взаємозв'язку між відчуттям власної цінності та успіхами в бізнесі

Якщо аналізувати лише респондентів, які ведуть власний бізнес ($n = 70$), то стає очевидним, що для більшості з них професійні досягнення є важливим джерелом формування позитивного образу себе. Такий результат узгоджується з сучасними дослідженнями психології підприємництва, які вказують на високий рівень особистісної залученості підприємців у власну діяльність. На відміну від

багатьох інших професій, результати бізнесу часто сприймаються підприємцем як відображення його компетентності, здатності приймати рішення та досягати поставлених цілей.

Результати, представлені на рис. 2.13, відображають особливості соціальної та емоційної підтримки респондентів у контексті підприємницької діяльності. Лише 24,3% опитаних зазначили, що мають людей, з якими можуть відкрито ділитися своїми переживаннями та емоціями, пов'язаними з веденням бізнесу. Ще 19,6% респондентів вказали, що така підтримка є, проте її недостатньо для повноцінного обговорення власних труднощів і переживань. Крім того, 10,3% учасників повідомили, що мають можливість ділитися емоціями лише іноді, а 7,5% — рідко. Повну відсутність людей, з якими можна обговорювати емоційні аспекти підприємницької діяльності, відзначили 2,8% респондентів. Частка осіб, які не займаються бізнесом, становить 35,5% вибірки.

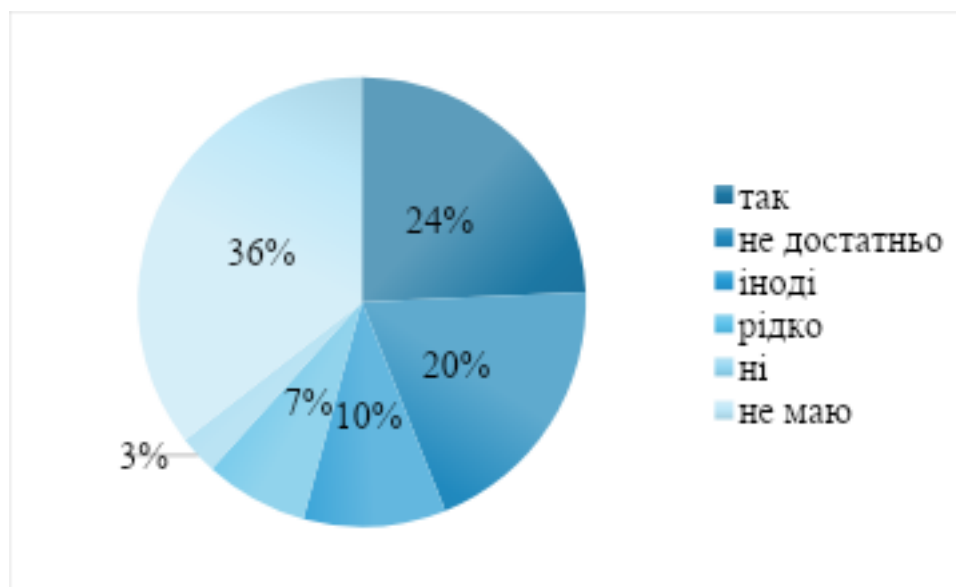


Рис. 2.13. Розподіл відповідей респондентів щодо наявності людей, з якими вони можуть ділитися емоційними переживаннями, пов'язаними з бізнесом

Якщо розглядати лише підприємців, то можна побачити, що далеко не всі мають достатній рівень емоційної підтримки у професійному контексті. Лише

близько чверті респондентів повідомили про наявність стабільного кола осіб, з якими можуть відкрито обговорювати труднощі, пов'язані з бізнесом. Водночас значна частина підприємців відчуває дефіцит такої підтримки або має її лише епізодично.

Дані, наведені на рис. 2.14, відображають особливості звернення респондентів по психологічну допомогу у зв'язку з труднощами, пов'язаними з підприємницькою діяльністю або питаннями самооцінки. Серед усіх учасників дослідження 13,1% зазначили, що зверталися до психолога з таких питань, а ще 21,5% повідомили, що робили це періодично або в окремі періоди життя. Водночас 29,9% респондентів зазначили, що не зверталися по психологічну допомогу з цих причин. Частка осіб, які не займаються бізнесом, становить 35,5% вибірки.

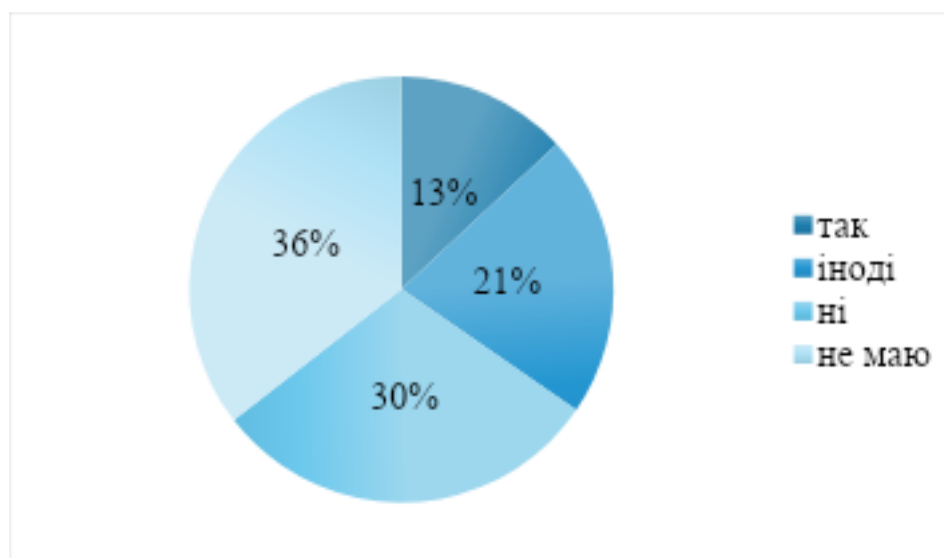


Рис. 2.14. Розподіл відповідей респондентів щодо звернення до психолога з питань, пов'язаних із бізнесом або самооцінкою

Якщо розглядати лише учасників, пов'язаних із підприємницькою діяльністю, можна побачити, що понад третина респондентів має досвід звернення до психолога з питань, які стосуються бізнесу, професійного стресу, невпевненості в собі або самооцінки. Це свідчить про усвідомлення значною частиною підприємців важливості психологічних чинників для професійного функціонування та особистого благополуччя.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що сформована вибірка загалом відповідає меті дослідження та дозволяє комплексно вивчати соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підприємців. Вибірка характеризується переважанням жінок, високим рівнем освіти, значною часткою осіб, які перебувають у шлюбі або стабільних партнерських стосунках, а також різноманітністю професійного досвіду та рівня доходів.

Більше половини учасників є власниками бізнесу, причому переважно йдеться про представників малого підприємництва, які самостійно ведуть власну справу або працюють із невеликими командами. Отримані анкетні дані свідчать про важливу роль самооцінки у професійному функціонуванні підприємців, а також вказують на актуальність питань емоційної підтримки та психологічної допомоги в бізнес-середовищі. Наявність у вибірці як підприємців, так і представників інших форм зайнятості створює додаткові можливості для порівняльного аналізу досліджуваних показників. Сукупність соціально-демографічних та професійних характеристик респондентів забезпечує належні умови для подальшого вивчення взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям, самооцінкою, копінг-поведінкою та переживанням самотності.

Висновки до розділу II

У другому розділі було представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя підприємців. Відповідно до поставленої мети та завдань розроблено дизайн дослідження, який дає змогу комплексно вивчити взаємозв'язки між рівнем суб'єктивного благополуччя, самооцінкою, копінг-поведінкою та переживанням самотності.

Дослідження має кількісний характер, а збір даних проводився методом онлайн-опитування. Такий підхід забезпечив можливість охопити респондентів із різним професійним досвідом та соціально-демографічними

характеристиками, а також отримати стандартизовані дані для подальшого статистичного аналізу.

Логіка дослідження була побудована відповідно до теоретичної моделі, сформованої у першому розділі, де самооцінка розглядалася як базовий особистісний ресурс, копінг-поведінка як механізм адаптації до стресу, а переживання самотності як важливий соціально-психологічний чинник, здатний впливати на рівень суб'єктивного благополуччя.

Для реалізації завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які широко застосовуються у міжнародних психологічних дослідженнях та мають підтверджені психометричні характеристики. Обраний інструментарій дозволяє оцінити як загальний рівень задоволеності життям, так і особливості самооцінки, переважні способи подолання стресових ситуацій та інтенсивність переживання самотності.

Використання показника Альфа Кронбаха, методів описової статистики, порівняльного аналізу, кореляційного та регресійного аналізу забезпечує достатню надійність і статистичну обґрунтованість отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 107 респондентів, серед яких були власники бізнесу, наймані працівники та фрилансери. Найбільшу дослідницьку цінність для реалізації мети роботи становить група підприємців, яка налічує понад половину вибірки. Респонденти відрізнялися за рівнем освіти, сімейним станом, підприємницьким досвідом, розміром команди та рівнем доходу, що забезпечує достатню варіативність даних для подальшого аналізу.

Додаткові анкетні питання дозволили отримати інформацію про суб'єктивне сприйняття зв'язку між самоцінністю та бізнес-успіхом, особливості емоційної підтримки в підприємницькому середовищі, а також досвід звернення по психологічну допомогу. Отримані характеристики вибірки підтверджують актуальність дослідження та створюють належні умови для подальшого аналізу соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя підприємців, який представлено в наступному розділі.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДПРИЄМЦІВ

3.1. Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя, самооцінки, копінг-поведінки та переживання самотності

На першому етапі аналізу результатів було здійснено описову статистичну обробку отриманих даних. Метою цього етапу стало визначення загальних характеристик досліджуваних показників, оцінка їх середніх значень, варіативності та відповідності нормативним або референтним показникам. Аналіз описової статистики дозволяє сформулювати загальне уявлення про рівень суб'єктивного благополуччя, самооцінки, особливості копінг-поведінки та переживання самотності серед учасників дослідження, а також створює підґрунтя для подальшого кореляційного та регресійного аналізу.

Першим було проаналізовано показник задоволеності життям як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, виміряний за допомогою шкали Satisfaction With Life Scale (SWLS) Е. Дінера. Результати описової статистики наведені в таблиці 3.1.

Табл. 3.1.

Описова статистика показника задоволеності життям

	Задоволеність життям
Кількість респондентів	107
Пропущені значення	0
Середнє значення	22.5
Медіана	23
Стандартне відхилення	5.53
Мінімальне значення	9
Максимальне значення	34

Середній показник задоволеності життям у вибірці становить $M = 22,5$ бала при стандартному відхиленні $SD = 5,53$. Медіанне значення дорівнює 23 балам, що практично збігається із середнім показником та свідчить про відсутність суттєвої асиметрії розподілу. Мінімальне значення становить 9 балів, максимальне — 34 бали, що вказує на достатньо широкий діапазон індивідуальних відмінностей між респондентами.

Для інтерпретації результатів було використано рекомендовані нормативи шкали SWLS (Diener et al., 1985). Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям представлений на рис.3.1.

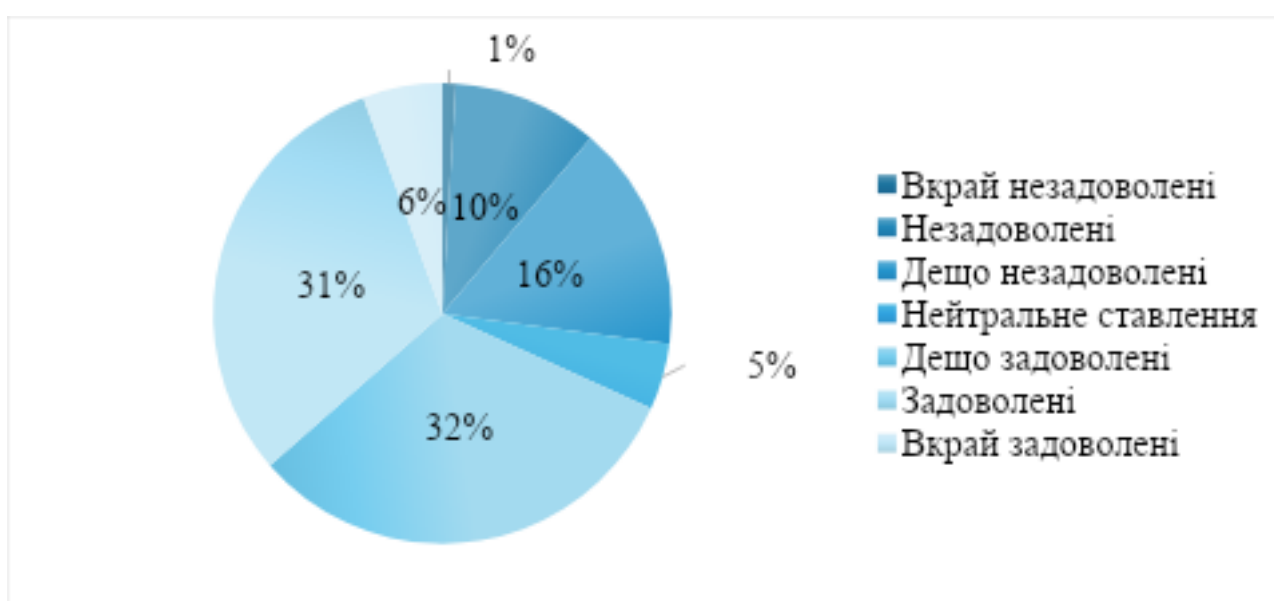


Рис. 3.1. Розподіл за рівнем задоволеності життям

Аналіз розподілу результатів показав, що найбільша частка респондентів демонструє позитивне ставлення до власного життя. Так, 31,8% учасників дослідження належать до категорії «дещо задоволені життям», а ще 30,8% — до категорії «задоволені життям». Крім того, 5,6% респондентів характеризуються дуже високим рівнем задоволеності життям і потрапляють до категорії «вкрай задоволені». Загалом понад дві третини вибірки (68,2%) оцінюють своє життя переважно позитивно.

Водночас 15,9% опитаних виявилися дещо незадоволеними життям, а 10,3% — незадоволеними. Лише один респондент (0,9%) продемонстрував

вкрай низький рівень задоволеності життям. Нейтральну позицію щодо оцінки власного життя займають 4,7% учасників дослідження.

Отриманий розподіл узгоджується з раніше проаналізованим середнім значенням ($M = 22,5$), яке відповідає категорії «дещо задоволений життям». При цьому структура результатів свідчить про переважання позитивних оцінок над негативними. З огляду на те, що дослідження проводилося в умовах тривалої соціальної та економічної нестабільності, отримані результати можна розглядати як відносно сприятливі. Попри наявність численних зовнішніх стресорів, середній рівень задоволеності життям у вибірці не виходить за межі нормативних значень. Це може вказувати на наявність психологічних ресурсів адаптації та достатнього рівня суб'єктивного благополуччя в досліджуваній вибірці.

Наступним було проаналізовано показник самооцінки, який вимірювався за допомогою шкали самооцінки М. Розенберга. Результати описової статистики наведені в таблиці 3.2.

Табл. 3.2.

Описова статистика показника самооцінки

	Самооцінка
Кількість респондентів	107
Пропущені значення	0
Середнє значення	29.1
Медіана	30
Стандартне відхилення	5.17
Мінімальне значення	18
Максимальне значення	40

Середнє значення самооцінки у вибірці становить $M = 29,1$ бала при стандартному відхиленні $SD = 5,17$. Медіана дорівнює 30 балам, що є дуже близьким до середнього значення та свідчить про відносно симетричний

розподіл показників. Мінімальне значення склало 18 балів, максимальне — 40 балів, що вказує на наявність помітних індивідуальних відмінностей у рівні самосприйняття респондентів.

Відповідно до загальноприйнятих рекомендацій щодо інтерпретації шкали Розенберга, показники нижче 25 балів можуть свідчити про знижену самооцінку, результати в межах 26–29 балів відповідають середньому рівню, а показники від 30 балів і вище зазвичай інтерпретуються як високий рівень самооцінки. Отримане середнє значення (29,1 бала) розташоване на межі між середнім і високим рівнями самооцінки та свідчить про загалом позитивне ставлення респондентів до себе, власних якостей і можливостей.

Аналіз розподілу (рис. 3.2) показав, що понад половина респондентів (51,4%) характеризуються високим рівнем самооцінки. Майже третина вибірки (29,0%) має середній рівень самооцінки, який відповідає нормативним показникам позитивного самоставлення та адекватної оцінки власних можливостей. Низький рівень самооцінки виявлено у 19,6% учасників дослідження.

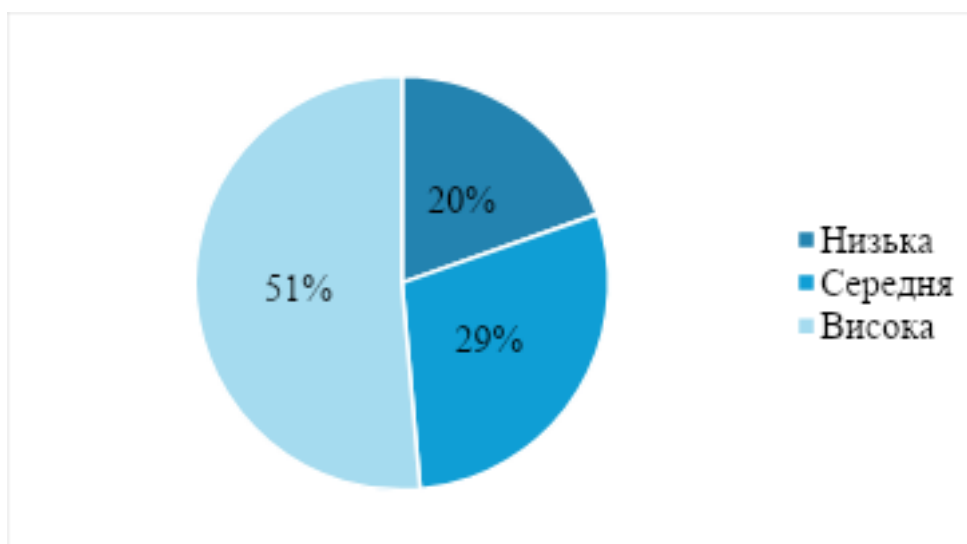


Рис. 3.2. Розподіл за рівнем самооцінки

Отримані результати загалом узгоджуються з раніше проаналізованим середнім значенням ($M = 29,1$ бала), яке знаходиться на межі середнього та високого рівнів самооцінки. Такі результати свідчать, що загалом учасники дослідження характеризуються достатньо позитивним образом себе та відносно

високим рівнем особистісної впевненості. З огляду на те, що більше половини вибірки становлять підприємці, такі показники можуть бути пов'язані зі специфікою підприємницької діяльності, яка часто вимагає високого рівня автономності, відповідальності та віри у власну здатність впливати на результати своєї діяльності. Подальший аналіз дозволить встановити, наскільки рівень самооцінки пов'язаний із показниками задоволеності життям, самотності та особливостями копінг-поведінки.

Далі було проаналізовано показник переживання самотності, який оцінювався за допомогою шкали UCLA Loneliness Scale. Результати описової статистики наведені в таблиці 3.3.

Табл. 3.3.

Описова статистика показника переживання самотності

	Самотність
Кількість респондентів	107
Пропущені значення	0
Середнє значення	32.7
Медіана	32
Стандартне відхилення	3.49
Мінімальне значення	24
Максимальне значення	40

Середнє значення показника самотності у вибірці становить $M = 32,7$ бала при стандартному відхиленні $SD = 3,49$. Медіана дорівнює 32 балам, що практично збігається із середнім значенням та свідчить про відносно рівномірний розподіл результатів. Мінімальний показник склав 24 бали, максимальний — 40 балів. Отриманий середній показник (32,7 бала) вказує на помірний рівень переживання самотності у досліджуваній вибірці.

Водночас звертає на себе увагу відносно невелике стандартне відхилення. Це свідчить про те, що більшість респондентів демонструє близькі за рівнем

показники самотності, а виражених крайніх значень у вибірці небагато. Розподіл по рівням самотності відповідно до референтних значень методики зображений на рис.3.3

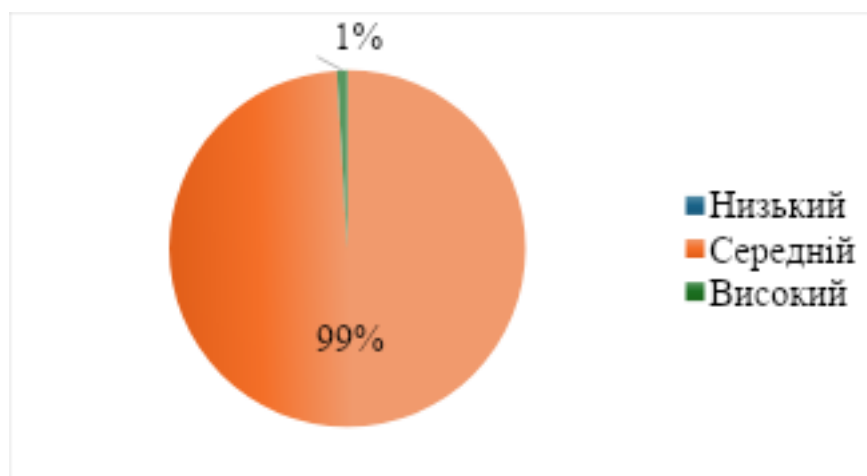


Рис. 3.3. Розподіл за рівнем самотності

Аналіз розподілу результатів показав, що переважна більшість учасників дослідження (99,1%) продемонстрували середній рівень переживання самотності. Лише один респондент (0,9%) потрапив до категорії високого рівня самотності, а випадків низького рівня самотності у вибірці не виявлено.

На перший погляд такий результат може створювати враження однорідності вибірки. Проте це значною мірою пов'язано зі специфікою використаних інтерпретаційних меж, оскільки діапазон середнього рівня охоплює дуже широкий спектр значень — від 20 до 40 балів. Додатковий аналіз гістограм (рис. 3.4) підтверджує результати описової статистики та дозволяє краще оцінити характер розподілу показників самотності у вибірці.

Графік демонструє незначну правосторонню асиметрію: частина респондентів має відносно високі показники самотності (37–40 балів), унаслідок чого правий «хвіст» розподілу є дещо більш вираженим. Це може свідчити про наявність у вибірці окремої групи учасників із підвищеним рівнем переживання самотності, хоча їхня кількість не є достатньою для формування окремого піку розподілу.

Також на гістограмі відсутні різко виражені викиди або ізольовані екстремальні значення. Більшість результатів розташована в межах одного

стандартного відхилення від середнього значення, що підтверджує відносну однорідність вибірки за даним показником.

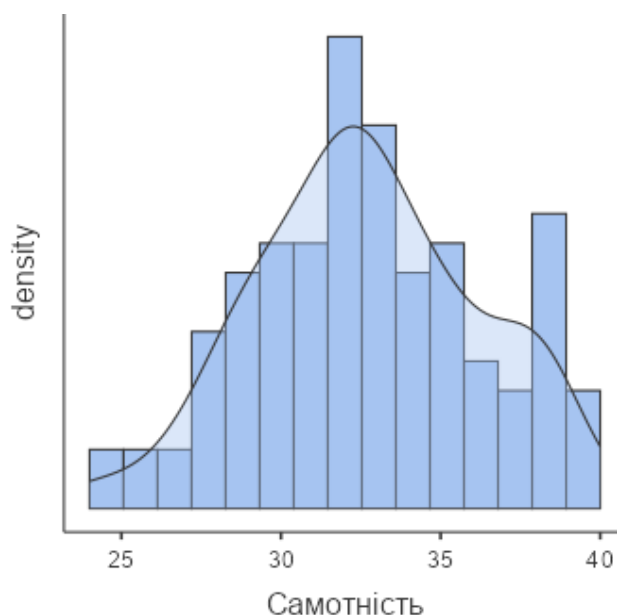


Рис. 3.4. Гістограма розподілу за рівнем самотності

Отримані результати є особливо цікавими з огляду на соціально-демографічні характеристики вибірки. Більшість учасників перебувають у шлюбі або стабільних партнерських стосунках, мають професійну зайнятість та активно взаємодіють із соціальним оточенням. Це підтверджує сучасне розуміння самотності як насамперед суб'єктивного психологічного переживання, яке не обов'язково пов'язане з фактичною відсутністю соціальних контактів. Людина може мати широке коло спілкування, але водночас відчувати дефіцит емоційної близькості, підтримки або взаєморозуміння.

Враховуючи, що понад половину вибірки становлять власники бізнесу, можна припустити, що переживання самотності може виступати важливим чинником їхнього психологічного функціонування та суб'єктивного благополуччя.

Порівнюючи отримані результати з показниками задоволеності життям та самооцінки, можна відзначити певну особливість досліджуваної вибірки: поряд із достатньо високою самооцінкою та середнім рівнем задоволеності життям спостерігається помірно виражене переживання самотності. Це дозволяє

припустити, що позитивне ставлення до себе не завжди супроводжується відчуттям достатньої емоційної підтримки та соціальної включеності.

Отже, хоча більшість респондентів формально належать до категорії середнього рівня самотності, отримані результати вказують на актуальність цього феномену для досліджуваної вибірки та підтверджують доцільність подальшого аналізу.

Для оцінки особливостей подолання стресових ситуацій було використано методику CISS, яка дозволяє визначити переважання трьох типів копінг-поведінки: копінгу, орієнтованого на завдання, копінгу, орієнтованого на емоції, та копінгу, орієнтованого на уникнення. Результати вибірки представлені у табл. 3.4.

Табл. 3.4.

Описова статистика показників копінг-поведінки

	Копінг, орієнтован ий на завдання	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на уникнення
Кількість респондентів	107	107	107
Пропущені значення	0	0	0
Середнє значення	56.4	47.1	47.4
Медіана	57	47	47
Стандартне відхилення	6.27	9.23	6.21
Мінімальне значення	41	29	32
Максимальне значення	69	73	61

Середнє значення **проблемно-орієнтованого копінгу** становить $M = 56,4$ бала при стандартному відхиленні $SD = 6,27$. Медіана дорівнює 57 балам, мінімальне значення — 41, максимальне — 69 балів. Отримані результати свідчать про те, що у вибірці переважає схильність до активного подолання труднощів. Для підприємницької діяльності такий тип копінгу є особливо

важливим, оскільки він пов'язаний із вищою здатністю до адаптації, прийняття рішень і підтримання професійної ефективності в умовах невизначеності.

Середній показник **копінгу, орієнтованого на емоції** становить $M = 47,1$ бала при стандартному відхиленні $SD = 9,23$, що є найбільшим серед трьох шкал. Медіана дорівнює 47 балам, мінімальне значення — 29, максимальне — 73 бали. Значна варіативність результатів свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у використанні емоційно-орієнтованих стратегій. Помірний середній рівень цієї шкали свідчить, що емоційні реакції є важливою складовою стресового реагування респондентів, однак не домінують над активними способами подолання труднощів.

Копінг, орієнтований на уникнення має середнє значення $M = 47,4$ бала при стандартному відхиленні $SD = 6,21$. Медіана дорівнює 47 балам, мінімальне значення — 32, максимальне — 61 бал. Отримані результати свідчать про помірне використання стратегій уникнення у вибірці. Копінг, орієнтований на уникнення, включає відволікання від проблеми, уникнення думок про неї або переключення на інші види діяльності.

Оскільки саме за шкалою копінгу, орієнтованого на емоції, було зафіксовано найбільше стандартне відхилення ($SD = 9,23$), доцільно додатково проаналізувати характер розподілу результатів за допомогою гістограми (рис. 3.5).

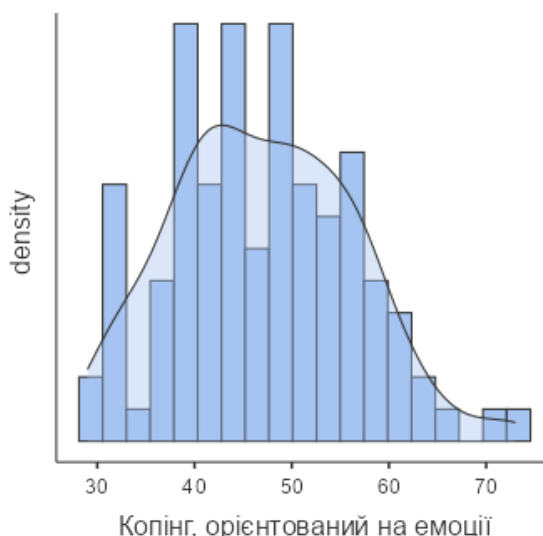


Рис. 3.5. Гістограма розподілу показників емоційно-орієнтованого копінгу

Як видно з рисунка, розподіл показників емоційно-орієнтованого копінгу загалом наближений до нормального, проте не є повністю симетричним. На гістограмі помітний більш подовжений правий «хвіст», який простягається до значень понад 70 балів. Це вказує на наявність невеликої групи респондентів із вираженою схильністю до емоційно-орієнтованого реагування на стрес. Отримані результати можуть свідчити про те, що саме емоційно-орієнтований копінг є найбільш індивідуалізованою складовою структури копінг-поведінки в досліджуваній вибірці.

Відповідно до особливостей методики CISS, інтерпретація результатів здійснюється не через оцінку абсолютних значень як «високих» чи «низьких», а через аналіз співвідношення між трьома стилями копінгу.

Порівняння середніх значень показує, що найвищим у вибірці є рівень копінг, орієнтованого на завдання (56,4 бала), тоді як показники емоційного копінг (47,1 бала) та копінг уникнення (47,4 бала) є нижчими та близькими між собою. Переважання проблемно-орієнтованого копінг вказує на активну спрямованість респондентів на вирішення труднощів, а не лише на емоційне реагування або уникнення.

Порівняльний аналіз показників суб'єктивного благополуччя, самооцінки, самотності та копінг-поведінки залежно від виду зайнятості

Для перевірки наявності відмінностей між власниками бізнесу, найманими працівниками та фрилансерами було проведено однофакторний дисперсійний аналіз. Перед проведенням однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) було перевірено виконання його основних статистичних припущень: нормальність розподілу змінних та однорідність дисперсій між групами.

Результати критерію Шапіро—Вілка (табл. 3.5) показали, що для більшості досліджуваних показників розподіл статистично не відрізняється від нормального. Зокрема, нормальний розподіл було виявлено для показників самооцінки ($W = 0,978$; $p = 0,069$), самотності ($W = 0,983$; $p = 0,187$), копінг, орієнтованого на емоції ($W = 0,986$; $p = 0,331$), та копінг, орієнтованого на уникнення ($W = 0,987$; $p = 0,414$).

Табл. 3.5.

**Результати перевірки нормальності розподілу досліджуваних
показників за критерієм Шапіро—Вілکا**

	W	p
Задоволеність життям	0.968	0.010
Самооцінка	0.978	0.069
Самотність	0.983	0.187
Копінг, орієнтований на завдання	0.973	0.026
Копінг, орієнтований на емоції	0.986	0.331
Копінг, орієнтований на уникнення	0.987	0.414
Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality		

Для показників задоволеності життям ($W = 0,968$; $p = 0,010$) та копіngu, орієнтованого на завдання ($W = 0,973$; $p = 0,026$), було зафіксовано статистично значущі відхилення від нормального розподілу. Проте ці порушення не є критичними для застосування однофакторного дисперсійного аналізу.

Перевірка гомогенності дисперсій за критерієм Левена (табл. 3.6) показала, що для всіх досліджуваних змінних припущення про рівність дисперсій між групами не порушується (усі значення $p > 0,05$).

Табл. 3.6.

**Результати перевірки однорідності дисперсій досліджуваних
показників за критерієм Левена**

	F	df1	df2	p
Задоволеність життям	0.9185	2	104	0.402
Самооцінка	0.0649	2	104	0.937
Самотність	0.5747	2	104	0.565
Копінг, орієнтований на завдання	2.8781	2	104	0.061
Копінг, орієнтований на емоції	1.0284	2	104	0.361
Копінг, орієнтований на уникнення	0.6058	2	104	0.548

Найменше значення було отримано для копіngu, орієнтованого на завдання ($F = 2,878$; $p = 0,061$), однак воно також перевищує критичний рівень статистичної значущості. Це свідчить про відсутність суттєвих відмінностей у варіативності показників між підприємцями, найманими працівниками та фрилансерами.

Оскільки для більшості досліджуваних змінних не було виявлено суттєвих порушень нормальності розподілу, а критерій Левена підтвердив однорідність дисперсій між групами, для подальшого аналізу міжгрупових відмінностей було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). З огляду на нерівномірність чисельності груп для оцінки статистичної значущості використовувався критерій Welch's ANOVA. Аналіз проводився для показників задоволеності життям, самооцінки, переживання самотності та трьох стилів копінг-поведінки (табл. 3.7).

Табл. 3.7.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу показників
суб'єктивного благополуччя, самооцінки, самотності та копінг-поведінки
залежно від виду зайнятості**

	F	df1	df2	p
Задоволеність життям	0.03445	2	32.8	0.966
Самооцінка	0.24687	2	34.4	0.783
Самотність	0.79986	2	33.2	0.458
Копінг, орієнтований на завдання	1.31169	2	41.8	0.280
Копінг, орієнтований на емоції	0.00643	2	32.7	0.994
Копінг, орієнтований на уникнення	0.18485	2	37.9	0.832

Результати Welch's ANOVA засвідчили **відсутність статистично значущих відмінностей між групами** за всіма досліджуваними показниками.

Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя, самооцінки, самотності та копінг-поведінки у групах з різним видом зайнятості, середні значення, стандарні відхилення і стандартні похибки представлені у табл. 3.8.

Табл. 3.8.

**Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя,
самооцінки, самотності та копінг-поведінки у групах з різним видом
зайнятості**

	Вид зайнятості	N	Mean	SD	SE
Задоволеність життям	найманий працівник	34	22.5	6.04	1.036
	фрилансер	14	22.1	6.32	1.690
	власний бізнес	59	22.6	5.11	0.665
Самооцінка	найманий працівник	34	28.6	4.92	0.844
	фрилансер	14	29.7	5.69	1.521
	власний бізнес	59	29.2	5.25	0.684
Самотність	найманий працівник	34	32.6	3.72	0.638
	фрилансер	14	31.6	3.92	1.047
	власний бізнес	59	33.0	3.25	0.423
Копінг, орієнтований на завдання	найманий працівник	34	54.9	7.37	1.264
	фрилансер	14	57.4	4.01	1.073
	власний бізнес	59	57.1	5.94	0.773
Копінг, орієнтований на емоції	найманий працівник	34	47.2	9.25	1.586
	фрилансер	14	46.9	11.48	3.069
	власний бізнес	59	47.0	8.81	1.146
Копінг, орієнтований на уникнення	найманий працівник	34	47.5	6.51	1.116
	фрилансер	14	48.2	5.22	1.395
	власний бізнес	59	47.2	6.33	0.824

Для задоволеності життям статистично значущих відмінностей не виявлено ($F = 0,034$; $p = 0,966$). Середні значення є практично однаковими у всіх

трьох групах. Аналогічна ситуація спостерігається щодо самооцінки ($F = 0,247$; $p = 0,783$).

За показником самотності також не виявлено значущих міжгрупових відмінностей ($F = 0,800$; $p = 0,458$). Найвищий середній рівень самотності спостерігається серед власників бізнесу ($M = 33,0$), тоді як у найманих працівників він становить 32,6 бала, а у фрилансерів — 31,6 бала.

Відсутні статистично значущі відмінності і щодо копінг-поведінки. Для копінгу, орієнтованого на завдання, отримано $F = 1,312$ при $p = 0,280$. Хоча власники бізнесу ($M = 57,1$) та фрилансери ($M = 57,4$) демонструють дещо вищі показники порівняно з найманими працівниками ($M = 54,9$), ці відмінності не є статистично значущими.

Для копінгу, орієнтованого на емоції, групові середні практично збігаються ($F = 0,006$; $p = 0,994$). Середні значення становлять 47,2 бала серед найманих працівників, 46,9 бала серед фрилансерів та 47,0 бала серед підприємців. Подібний результат отримано і для копінгу, орієнтованого на уникнення ($F = 0,185$; $p = 0,832$) - значення коливаються в дуже вузькому діапазоні — від 47,2 до 48,2 бала.

Отже, жоден із досліджуваних показників не продемонстрував статистично значущих відмінностей залежно від виду зайнятості (усі $p > 0,05$).

Серед усіх показників найменше значення p зафіксоване за показником копінг, орієнтований на завдання. Хоч він і не досяг статистичної значущості, різниця середніх між групами була помітна, тому можемо говорити про певну тенденцію.

На рис. 3.6 представлені середні значення проблемно-орієнтованого копінгу в групах респондентів із різним видом зайнятості разом із 95% довірчими інтервалами.

Попри відсутність статистично значущих відмінностей, отримана тенденція має певний теоретичний інтерес. Вищі середні показники серед підприємців і фрилансерів можуть бути пов'язані зі специфікою їхньої професійної діяльності. Самостійна організація роботи, необхідність приймати

рішення в умовах невизначеності, відповідальність за фінансові результати та постійне вирішення нових завдань сприяють формуванню більш активного стилю подолання стресових ситуацій.

Для найманих працівників частина відповідальності за стратегічні рішення розподіляється між керівництвом та організаційною структурою, що може зменшувати потребу в постійному використанні проблемно-орієнтованих стратегій на індивідуальному рівні.

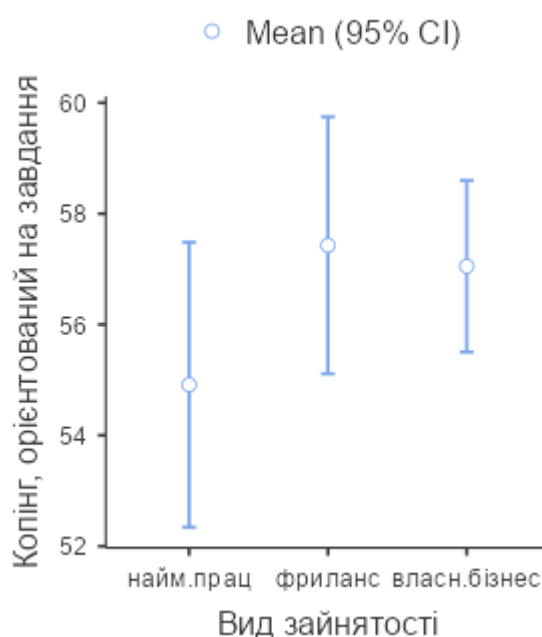


Рис. 3.6. Показники проблемно-орієнтованого копінгу у групах з різним видом зайнятості

Отримані результати свідчать про те, що належність до певного типу професійної зайнятості сама по собі не є визначальним чинником суб'єктивного благополуччя, самооцінки, переживання самотності чи особливостей копінг-поведінки. Незважаючи на суттєві відмінності в організації праці, рівні автономії та професійної відповідальності, підприємці, фрилансери та наймані працівники демонструють подібні психологічні характеристики.

Можна припустити, що більший вплив на суб'єктивне благополуччя мають не формальні особливості зайнятості, а індивідуально-психологічні ресурси особистості.

Водночас варто звернути увагу на певні тенденції. Власники бізнесу демонструють найвищий середній рівень самотності серед усіх груп, що узгоджується із сучасними дослідженнями феномену *entrepreneurial loneliness*. Хоча ці відмінності не досягли статистичної значущості, вони можуть свідчити про специфічні труднощі соціально-емоційного характеру, пов'язані з підприємницькою діяльністю.

Крім того, підприємці та фрилансери демонструють дещо вищу орієнтацію на проблемно-орієнтований копінг порівняно з найманими працівниками. Це може відображати необхідність більшої самостійності та активного вирішення проблем у професійній діяльності. Проте отримані відмінності мають характер статистичної тенденції та потребують подальшої перевірки на більших вибірках.

Загалом результати порівняльного аналізу дозволяють зробити висновок, що психологічне благополуччя досліджуваних респондентів більшою мірою визначається особистісними та соціально-психологічними чинниками, ніж видом професійної зайнятості. Саме тому подальший аналіз доцільно зосередити на вивченні взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям, самооцінкою, копінг-поведінкою та переживанням самотності.

3.2. Аналіз взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям та соціально-психологічними чинниками та їх психологічна інтерпретація

Після проведення описового та порівняльного аналізу наступним етапом дослідження стало вивчення взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя та соціально-психологічними чинниками, які були визначені в теоретичній моделі дослідження.

Для оцінки сили та напрямку взаємозв'язків було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (Spearman's rho). Вибір цього методу зумовлений результатами перевірки нормальності розподілу досліджуваних показників (розділ 3.1). Зокрема, для показників задоволеності життям та копінгу, орієнтованого на завдання, було виявлено статистично значущі відхилення від

нормального розподілу, що обмежує використання параметричних методів кореляційного аналізу.

Результати кореляційного аналізу між показниками задоволеності життям, самооцінки, переживання самотності та копінг-поведінки подані у таблиці 3.9.

Табл. 3.9.

Кореляційна матриця, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

		Задоволе ність життям	Самооці нка	Самотні сть	Копінг, орієнтова ний на завдання	Копінг, орієнтова ний на емоції	Копінг, орієнтова ний на уникнен ня
Задоволе ність життям	Spearman's rho	—					
	df	—					
	p-value	—					
Самооцін ка	Spearman's rho	0.490***	—				
	df	105	—				
	p-value	<.001	—				
Самотніс ть	Spearman's rho	0.283**	0.381***	—			
	df	105	105	—			
	p-value	0.003	<.001	—			
Копінг, орієнтова ний на завдання	Spearman's rho	0.271**	0.298**	0.231*	—		
	df	105	105	105	—		
	p-value	0.005	0.002	0.017	—		
Копінг, орієнтова ний на емоції	Spearman's rho	-0.362***	-0.583** *	-0.288**	-0.221*	—	
	df	105	105	105	105	—	
	p-value	<.001	<.001	0.003	0.022	—	
Копінг, орієнтова	Spearman's rho	0.134	0.188	0.212*	0.274**	0.017	—

ний на	df	105	105	105	105	105	—
уникненн я	p-value	0.170	0.053	0.029	0.004	0.861	—
Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$							

Найбільш вираженим виявився позитивний зв'язок між самооцінкою та задоволеністю життям ($\rho = 0.490$, $p < .001$), що свідчить про те, що підприємці з вищим рівнем самооцінки демонструють загалом вищий рівень суб'єктивного благополуччя (рис. 3.7). Цей результат узгоджується з теоретичними положеннями про самооцінку як ключовий особистісний ресурс, що забезпечує психологічну стійкість та здатність долати труднощі в умовах невизначеності.

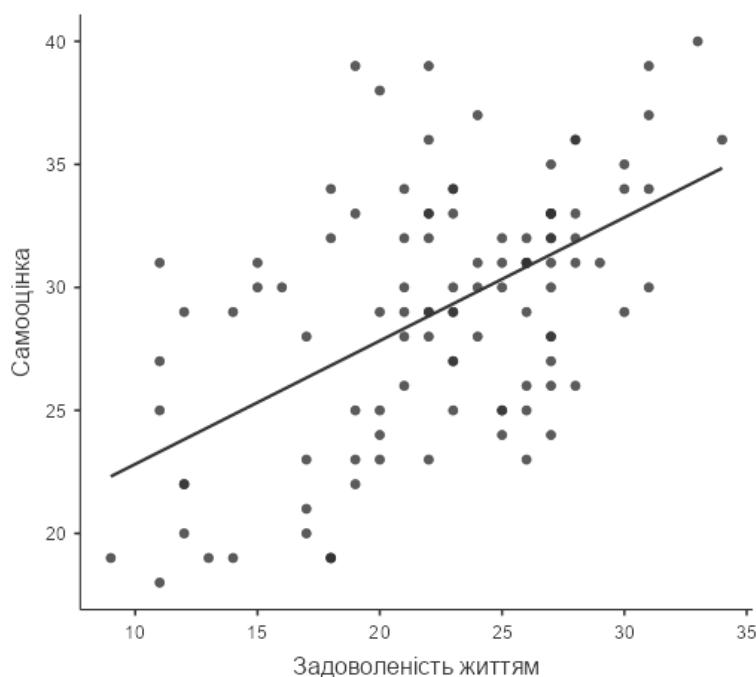


Рис. 3.7. Діаграма розсіювання взаємозв'язку між задоволеністю життям та самотністю у розрізі виду зайнятості респондентів

Найпотужнішим зв'язком у матриці виявився негативний зв'язок між самооцінкою та емоційно-орієнтованим копінгем ($\rho = -0.583$, $p < .001$). Це свідчить про те, що низька самооцінка суттєво підвищує схильність підприємця до дезадаптивного стилю реагування на стрес — зосередження на негативних переживаннях, самозвинуваченні та тривожних реакціях. Отриманий результат

дозволяє розглядати самооцінку не лише як показник суб'єктивного благополуччя, а й як регулятор вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Емоційно-орієнтований копінг також виявив значущий негативний зв'язок із задоволеністю життям ($\rho = -0.362$, $p < .001$), що підтверджує його дезадаптивний характер у контексті підприємницької діяльності. Підприємці, які у відповідь на стрес схильні фокусуватися на власних переживаннях, а не на вирішенні проблеми, демонструють нижчий рівень суб'єктивного благополуччя.

Натомість копінг, орієнтований на завдання, позитивно пов'язаний як із задоволеністю життям ($\rho = 0.271$, $p = .005$), так і з самооцінкою ($\rho = 0.298$, $p = .002$). Це узгоджується з концепцією Лазаруса і Фолкман про адаптивність проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу: активне, цілеспрямоване реагування на стресову ситуацію сприяє збереженню суб'єктивного благополуччя та корелює з більш позитивним самостваренням.

Копінг, орієнтований на уникнення, не виявив статистично значущого зв'язку із задоволеністю життям ($\rho = 0.134$, $p = .170$) та самооцінкою ($\rho = 0.188$, $p = .053$), що може свідчити про неоднорідний характер цієї стратегії у досліджуваній вибірці. Зокрема, окремі форми уникання — переключення на інші види діяльності або соціальне відволікання — можуть виконувати ситуативно адаптивну функцію, не впливаючи на загальний рівень благополуччя.

Окремої уваги заслуговує характер взаємозв'язку між самотністю та задоволеністю життям. Отримане значення кореляції є позитивним і статистично значущим ($\rho = 0.283$, $p = .003$), що на перший погляд суперечить традиційним уявленням про самотність як негативний чинник суб'єктивного благополуччя. Зазначена тенденція простежується в усіх трьох групах за видом зайнятості, що відображено на рисунку 3.8 (діаграма розсіювання).

Однак цей результат може отримати змістовне пояснення з огляду на специфіку досліджуваної вибірки.

По-перше, для підприємців певний рівень переживання самотності є характерним супутником лідерської позиції та підвищеної відповідальності —

так звана «самотність на вершині» — і не обов'язково супроводжується зниженням задоволеності життям.

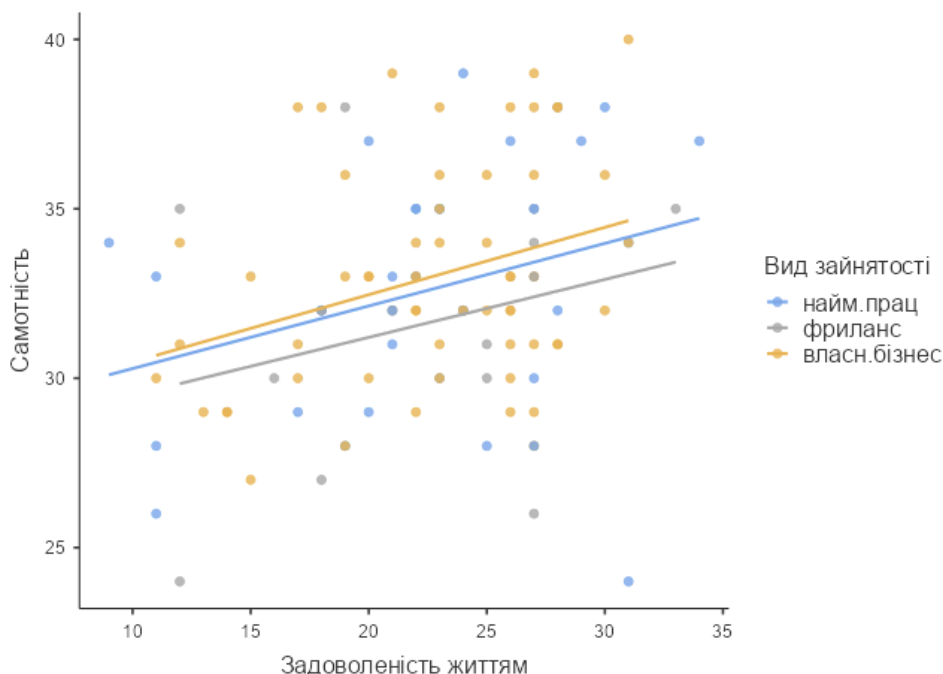


Рис. 3.8. Діаграма розсіювання взаємозв'язку між задоволеністю життям та самотністю у розрізі виду зайнятості респондентів

По-друге, у підприємницькому контексті самотність може набувати конотації автономії та самодостатності: переживання власної здатності самотійно долати труднощі, покладатися на себе та впоратися з викликами без зовнішньої підтримки. Така інтерпретація узгоджується зі значущим позитивним зв'язком між самотністю та самооцінкою ($\rho = 0.381$, $p < .001$): підприємці з вищою самооцінкою можуть демонструвати вищі показники за шкалою самотності саме тому, що ця самотність є суб'єктивно прийнятною і навіть ресурсною, а не дистресовою.

По-третє, певну роль може відігравати ефект соціально бажаних відповідей: підприємці схильні презентувати себе як самодостатніх і успішних, що може одночасно підвищувати показники і задоволеності життям, і самотності у самозвітних методиках.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що самооцінка та стиль копінг-поведінки є найбільш вираженими соціально-психологічними чинниками суб'єктивного благополуччя підприємців у досліджуваній вибірці. Роль самотності у структурі благополуччя підприємців виявляється неоднозначною і потребує подальшого осмислення з урахуванням специфіки підприємницької ідентичності та контексту дослідження.

З метою визначення предикторів суб'єктивного благополуччя підприємців було проведено серію лінійних регресійних аналізів із задоволеністю життям як залежною змінною. Регресійний аналіз дозволяє не лише встановити наявність зв'язку між змінними, як це було здійснено в кореляційному аналізі, а й оцінити відносний внесок кожного чинника у прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя за умови одночасного контролю решти змінних. Для забезпечення комплексного охоплення потенційних детермінант благополуччя було побудовано три окремі моделі, що відповідають трьом блокам предикторів: соціально-демографічним характеристикам респондентів, підприємницьким характеристикам та психологічним змінним. Такий підхід дозволяє порівняти пояснювальну силу різних груп чинників та визначити, які з них є найбільш значущими предикторами задоволеності життям підприємців в умовах сучасних соціально-економічних викликів.

Для визначення соціально-демографічних предикторів задоволеності життям підприємців було проведено перший блок регресійного аналізу. До моделі було включено такі предиктори: стать, вік, сімейний стан, країна проживання, рівень освіти, рівень матеріального благополуччя та вид зайнятості.

Моделі виявилась статистично прийнятною: коефіцієнт множинної кореляції становить $R = 0.542$, коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.294$, що свідчить про те, що включені предиктори пояснюють приблизно 29% дисперсії задоволеності життям у досліджуваній вибірці (табл. 3.10).

Табл. 3.9.

Показники якості регресійної моделі на основі соціо-демографічних факторів

Model	R	R²
1	0.542	0.294
Note. Models estimated using sample size of N=107		

Аналіз індивідуальних предикторів засвідчив, що більшість соціально-демографічних змінних не досягають рівня статистичної значущості (табл. 3.10).

Табл. 3.10.

Коефіцієнти регресійної моделі прогнозування задоволеності життям на основі соціо-демографічних факторів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	22.3888	4.760	4.7033	<.001
Стать:				
чоловік – жінка	-3.5754	2.814	-1.2707	0.207
Вік	-0.1683	0.108	-1.5583	0.123
Сімейний стан:				
У стосунках, але без шлюбу – Незаміжня/Неодружений	1.1769	1.805	0.6520	0.516
Заміжня/Одружений – Незаміжня/Неодружений	2.1517	1.691	1.2722	0.207
Країна проживання:				
в іншій країні – в Україні	-2.8792	1.467	-1.9624	0.053
Освіта:				
професійно-технічна – середня	-4.7650	4.862	-0.9800	0.330
бакалавр – середня	0.1676	3.450	0.0486	0.961
спеціаліст – середня	-0.5662	3.587	-0.1579	0.875
магістр – середня	0.8488	3.364	0.2523	0.801
2 освіти/наук ступінь – середня	0.0448	3.630	0.0124	0.990
Рівень матеріального благополуччя:				
нижче середнього – низький	2.3914	1.952	1.2252	0.224
середній – низький	5.6030	1.806	3.1029	0.003

вище середнього – низький	8.2097	2.311	3.5527	<.001
високий – низький	7.4465	5.672	1.3129	0.193
Вид зайнятості:				
фриланс – найм.прац	-0.3073	1.673	-0.1837	0.855
власн.бізнес – найм.прац	-0.0269	1.235	-0.0218	0.983
^a Represents reference level				

Зокрема, стать ($\beta = -3.575$, $p = .207$), вік ($\beta = -0.168$, $p = .123$), сімейний стан ($p > .05$ для всіх категорій), рівень освіти ($p > .05$ для всіх категорій) та вид зайнятості ($p > .05$ для обох категорій) не є значущими предикторами задоволеності життям у даній вибірці. Варто зазначити, що власники бізнесу та фрилансери не відрізнялись за рівнем задоволеності життям від найманих працівників ($\beta = -0.027$, $p = .983$ та $\beta = -0.307$, $p = .855$ відповідно), що свідчить про відсутність суттєвого впливу форми зайнятості на суб'єктивне благополуччя у цій вибірці.

Країна проживання наближається до межі статистичної значущості ($\beta = -2.879$, $p = .053$): респонденти, які проживають за межами України, демонструють тенденцію до нижчого рівня задоволеності життям порівняно з тими, хто залишився в Україні. Хоча цей результат формально не досягає рівня $p < .05$, він заслуговує на змістовну увагу: ведення підприємницької діяльності в умовах вимушеної міграції може бути пов'язане з додатковими труднощами адаптації, втратою усталених соціальних та ділових зв'язків, що негативно позначається на суб'єктивному благополуччі.

Єдиним статистично значущим предиктором задоволеності життям виявився рівень матеріального благополуччя. Порівняно з групою з низьким рівнем матеріального благополуччя, респонденти із середнім рівнем демонстрували значущо вищу задоволеність життям ($\beta = 5.603$, $p = .003$), а респонденти з рівнем вище середнього — ще вищу ($\beta = 8.210$, $p < .001$). Група з високим рівнем матеріального благополуччя також виявляла вищі показники (β

= 7.447), однак ця різниця не досягла рівня статистичної значущості ($p = .193$), що, найімовірніше, зумовлено малим розміром цієї підгрупи у вибірці.

Таким чином, серед усіх включених до моделі соціально-демографічних чинників **рівень матеріального благополуччя є єдиним статистично значущим предиктором** задоволеності життям. Цей результат узгоджується з теоретичними положеннями про роль фінансової стабільності у формуванні суб'єктивного благополуччя, особливо в умовах економічної нестабільності та воєнного стану в Україні. Водночас відсутність значущого впливу форми зайнятості на задоволеність життям свідчить про те, що психологічне благополуччя підприємців визначається не стільки статусом власника бізнесу, скільки об'єктивними матеріальними умовами та, як було показано в кореляційному аналізі, психологічними характеристиками особистості.

Другу регресійну модель було побудовано з метою визначення предикторів задоволеності життям серед підприємницьких характеристик респондентів. До моделі увійшли: рівень доходу, наявність підлеглих та керівника, форма ведення бізнесу, зв'язок між відчуттям власної цінності та успіхами в бізнесі, а також наявність осіб, з якими респондент ділиться емоційно щодо бізнесу.

Модель пояснює 21.7% дисперсії задоволеності життям ($R = 0.466$, $R^2 = 0.217$), що є дещо нижчим показником порівняно з попередньою моделлю соціально-демографічних чинників ($R^2 = 0.294$) (табл. 3.11).

Табл. 3.11.

Показники якості регресійної моделі для блоку підприємницьких характеристик

Model	R	R ²
1	0.466	0.217
Note. Models estimated using sample size of N=107		

Більшість включених предикторів не досягають рівня статистичної значущості. Зокрема, рівень доходу ($p > .05$ для всіх категорій), наявність підлеглих та керівника ($p > .05$), а також форма ведення бізнесу — самостійно

чи у партнерстві — не є значущими предикторами задоволеності життям (табл. 3.12).

Статистично значущими виявились два предиктори.

Перший — суб'єктивний зв'язок між відчуттям власної цінності та успіхами в бізнесі. Респонденти, які відчують цей зв'язок лише часто (а не постійно), демонструють значущо вищий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто відчуває його постійно ($\beta = 3.512$, $p = .042$). Цей результат є змістовно цікавим: можливо, особи, у яких самооцінка повністю залежить від бізнес-результатів, переживають більшу нестабільність благополуччя, тоді як певна психологічна дистанція між самоцінністю та діловими успіхами виступає захисним чинником.

Табл. 3.12.

Коефіцієнти регресійної моделі прогнозування задоволеності життям за підприємницькими характеристиками

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	21.300	2.58	8.2410	<.001
Рівень доходу:				
20 - 40 – до 20	2.141	1.76	1.2182	0.226
40 - 60 – до 20	-1.307	2.00	-0.653	0.515
60 - 100 – до 20	2.200	2.06	1.0677	0.289
понад 100 – до 20	2.956	1.94	1.5252	0.131
Чи керуєте ви людьми?:				
Не керую і маю керівника – Керую та маю керівника	-2.019	1.78	-1.135	0.259
Керую і не маю керівника – Керую та маю керівника	0.292	2.13	0.1373	0.891
Не керую ніким, і не маю керівника – Керую та маю керівника	-0.462	2.12	-0.218	0.828
Ви ведете бізнес...:				
у партнерстві – самотійно, я один власник	-2.012	1.79	-1.121	0.265
не веду бізнес – самотійно, я один власник	0.274	3.37	0.0813	0.935

Чи відчуваєте ви взаємозв'язок між відчуттям власної цінності та успіхами в бізнесі?:				
часто – постійно	3.512	1.70	2.0668	0.042
іноді – постійно	1.375	1.81	0.7595	0.450
рідко – постійно	2.410	3.60	0.6690	0.505
не займаюся бізнесом – постійно	1.535	6.22	0.2470	0.805
Чи є у вас люди, з ким ви ділитесь емоційно стосовно бізнесу?:				
не достатньо – так	0.248	1.80	0.1380	0.891
іноді – так	-3.989	2.19	-1.818	0.072
рідко – так	-0.873	2.35	-0.371	0.711
ні – так	-7.490	3.57	-2.096	0.039
не маю – так	-1.316	6.71	-0.196	0.845
^a Represents reference level				

Другий значущий предиктор — відсутність осіб, з якими респондент може ділитися емоційно щодо бізнесу. Респонденти, які зазначили, що таких людей у них немає зовсім, демонстрували значущо нижчий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто має таку підтримку ($\beta = -7.490$, $p = .039$). Цей результат підкреслює важливість емоційної підтримки у підприємницькому контексті: відсутність можливості поділитися переживаннями, пов'язаними з бізнесом, є суттєвим ризик-фактором для суб'єктивного благополуччя. Варто зазначити, що категорія «іноді» також демонструє тенденцію до нижчої задоволеності ($\beta = -3.989$, $p = .072$), однак формально не досягає рівня статистичної значущості.

Таким чином, результати цієї моделі свідчать про те, що серед підприємницьких характеристик ключову роль у формуванні суб'єктивного благополуччя відіграють не об'єктивні показники — рівень доходу, масштаб бізнесу чи форма його організації — а психологічні та соціальні чинники: характер зв'язку між самооцінкою і бізнес-результатами та наявність емоційної підтримки. Ці результати узгоджуються з даними кореляційного аналізу щодо

центральної ролі самооцінки у структурі суб'єктивного благополуччя підприємців.

Третю регресійну модель було побудовано для визначення внеску психологічних змінних у прогнозування задоволеності життям. До моделі увійшли: самооцінка, самотність і три види копінг-поведінки.

Модель виявилась найбільш потужною серед усіх побудованих: $R = 0.564$, $R^2 = 0.318$, тобто психологічні змінні пояснюють 31.8% дисперсії задоволеності життям — більше, ніж соціально-демографічні (29.4%) та підприємницькі характеристики (21.7%) окремо (табл. 3.13).

Табл. 3.13.

Показники якості регресійної моделі для блоку психологічних змінних

Model	R	R ²
1	0.564	0.318
Note. Models estimated using sample size of N=107		

Єдиним статистично значущим предиктором у цій моделі виявилась самооцінка ($\beta = 0.415$, $p < .001$): зі зростанням самооцінки на один бал задоволеність життям зростає на 0.415 бала за умови контролю решти змінних (табл. 3.14). Цей результат узгоджується з даними кореляційного аналізу та підтверджує самооцінку як центральний психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя підприємців.

Табл. 3.14.

Коефіцієнти регресійної моделі прогнозування задоволеності життям за психологічними змінними

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.0840	7.6756	0.402	0.689
Самооцінка	0.4150	0.1205	3.444	<.001
Самотність	0.1789	0.1412	1.267	0.208
Копінг, орієнтований на завдання	0.0739	0.0806	0.918	0.361

Копінг, орієнтований на емоції	-0.0725	0.0646	-1.123	0.264
Копінг, орієнтований на уникнення	0.0158	0.0792	0.199	0.843

Решта психологічних змінних не досягають рівня статистичної значущості в регресійній моделі: самотність ($\beta = 0.179$, $p = .208$), копінг орієнтований на завдання ($\beta = 0.074$, $p = .361$), копінг орієнтований на емоції ($\beta = -0.073$, $p = .264$) та копінг орієнтований на уникнення ($\beta = 0.016$, $p = .843$).

Зникнення значущості копінг-змінних у регресії, попри їх значущі кореляції із задоволеністю життям, може свідчити про те, що їхній вплив на благополуччя є опосередкованим — зокрема, через самооцінку, яка корелює як із задоволеністю життям, так і з усіма трьома стилями копіngu. Це припущення узгоджується з виявленим у кореляційному аналізі найпотужнішим зв'язком між самооцінкою та емоційно-орієнтованим копіngом ($\rho = -0.583$, $p < .001$).

Таким чином, результати третьої регресійної моделі підтверджують провідну роль самооцінки серед психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя підприємців. Копінг-стратегії та самотність, попри значущі кореляційні зв'язки із задоволеністю життям, не виявляють самостійного предикторного внеску в умовах одночасного контролю самооцінки, що вказує на складну опосередковану структуру їхніх взаємозв'язків.

На завершальному етапі регресійного аналізу було побудовано інтегровану модель, до якої увійшли всі статистично значущі предиктори, виявлені в попередніх трьох моделях: рівень матеріального благополуччя, самооцінка, суб'єктивний зв'язок між відчуттям власної цінності та успіхами в бізнесі, а також наявність осіб для емоційного обміну щодо бізнесу.

Інтегрована модель виявилась найпотужнішою серед усіх побудованих: $R = 0.678$, $R^2 = 0.459$, тобто сукупність включених предикторів пояснює 45.9% дисперсії задоволеності життям — суттєво більше, ніж кожна з окремих моделей (табл. 3.15).

Показники якості інтегрованої регресійної моделі

Model	R	R ²
1	0.678	0.459
Note. Models estimated using sample size of N=107		

Однак при одночасному включенні всіх предикторів до єдиної моделі більшість із них втрачають статистичну значущість (табл. 3.16). Рівень матеріального благополуччя, який був значущим у першій моделі, не досягає рівня $p < .05$ в жодній категорії ($p > .05$ для всіх). Аналогічно, суб'єктивний зв'язок між самоцінністю та бізнес-результатами наближається до межі значущості у категорії «часто» ($\beta = 2.489$, $p = .070$), проте формально її не досягає. Категорія «іноді» у змінній емоційної підтримки також демонструє тенденцію ($\beta = -3.519$, $p = .058$), не досягаючи статистичної значущості.

Єдиним предиктором, який зберігає високу статистичну значущість в інтегрованій моделі, є самооцінка ($\beta = 0.551$, $p < .001$). За умови контролю всіх інших змінних, зростання самооцінки на один бал пов'язане зі зростанням задоволеності життям на 0.551 бала. Це є найвищим коефіцієнтом серед усіх значущих предикторів у всіх побудованих моделях.

Табл. 3.16.

Коефіцієнти інтегрованої регресійної моделі прогнозування задоволеності ЖИТТЯМ

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	6.402	2.8916	2.214	0.029
Рівень матеріального благополуччя:				
нижче середнього – низький	-1.273	1.8410	-0.69	0.491
середній – низький	0.330	1.8037	0.183	0.855
вище середнього – низький	3.164	2.1126	1.498	0.138
високий – низький	5.951	4.6864	1.270	0.207
Самооцінка	0.551	0.0971	5.672	<.001

Чи відчуваєте ви взаємозв'язок між відчуттям власної цінності та успіхами в бізнесі?:				
часто – постійно	2.489	1.3554	1.836	0.070
іноді – постійно	-0.828	1.5300	-0.54	0.590
рідко – постійно	0.715	2.8860	0.248	0.805
не займаюся бізнесом – постійно	2.670	4.6684	0.572	0.569
Чи є у вас люди, з ким ви ділитесь емоційно стосовно бізнесу?:				
не достатньо – так	1.150	1.3265	0.867	0.388
іноді – так	-3.519	1.8321	-1.92	0.058
рідко – так	-0.395	1.8186	-0.21	0.829
ні – так	-7.994	2.8617	-2.79	0.006
не маю – так	-3.242	4.6064	-0.70	0.483
^a Represents reference level				

Другим значущим предиктором залишається повна відсутність емоційної підтримки щодо бізнесу: респонденти, які зазначили, що не мають нікого, з ким могли б поділитися емоційно, демонструють значущо нижчий рівень задоволеності життям ($\beta = -7.994$, $p = .006$) навіть після контролю самооцінки та матеріального благополуччя.

Зникнення значущості матеріального благополуччя в інтегрованій моделі свідчить про те, що його вплив на задоволеність життям може бути частково опосередкованим психологічними чинниками — зокрема самооцінкою. Особи з вищим матеріальним благополуччям, вірогідно, мають і вищу самооцінку, яка є більш безпосереднім предиктором задоволеності життям.

Серія регресійних моделей дозволила послідовно оцінити внесок соціально-демографічних, підприємницьких та психологічних чинників у прогнозування задоволеності життям підприємців. Пояснювальна сила моделей зростала від 21.7% для підприємницьких характеристик до 29.4% для

соціально-демографічних і 31.8% для психологічних змінних, досягаючи максимуму в 45.9% в інтегрованій моделі.

Наскрізним і найбільш стійким предиктором задоволеності життям у всіх моделях виявилась самооцінка: вона зберігала статистичну значущість як в окремій психологічній моделі, так і в інтегрованій, демонструючи найвищий стандартизований внесок серед усіх включених змінних. Цей результат підтверджує самооцінку як центральний психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя підприємців незалежно від об'єктивних соціально-демографічних та підприємницьких характеристик.

Серед соціально-демографічних чинників значущим предиктором виявився рівень матеріального благополуччя, однак його вплив зникає при введенні психологічних змінних до інтегрованої моделі, що може свідчити про опосередковану роль самооцінки у цьому зв'язку. Серед підприємницьких характеристик значущим предиктором виявилась відсутність емоційної підтримки щодо бізнесу, причому цей ефект зберігся і в інтегрованій моделі, підкреслюючи важливість соціальної підтримки як самостійного ресурсу благополуччя підприємців.

Копінг-стратегії, попри значущі кореляції з задоволеністю життям, не виявили самостійного предикторного внеску в регресійних моделях, що вказує на їхню ймовірно опосередковану роль через самооцінку. Самотність також не виявила значущого предикторного ефекту в регресії, що узгоджується з неоднозначним характером її зв'язку із благополуччям, виявленим у кореляційному аналізі.

Отже, результати регресійного аналізу свідчать про те, що суб'єктивне благополуччя підприємців визначається передусім психологічними чинниками — самооцінкою та наявністю емоційної підтримки — а не об'єктивними соціально-демографічними характеристиками чи формальними показниками підприємницької діяльності.

3.3. Практичні рекомендації щодо підтримання суб'єктивного благополуччя підприємців

Результати проведеного емпіричного дослідження мають не лише теоретичну, а й виражену практичну цінність. Виявлені предиктори суб'єктивного благополуччя підприємців — самооцінка, наявність емоційної підтримки, характер зв'язку між самоцінністю та бізнес-результатами, рівень матеріального благополуччя та стиль копінг-поведінки — окреслюють конкретні мішені для психологічного втручання та профілактичної роботи. Особливої актуальності ці дані набувають в умовах тривалої соціально-економічної нестабільності та воєнного стану в Україні, коли підприємці функціонують в умовах хронічного стресу, підвищеної невизначеності та необхідності постійної адаптації.

Самооцінка виявилась єдиним предиктором, який зберігав статистичну значущість у всіх побудованих регресійних моделях, включно з інтегрованою. Це робить її центральною мішенню психологічної роботи з підприємцями, спрямованої на підтримання суб'єктивного благополуччя.

Окремої уваги заслуговує виявлена закономірність щодо зв'язку між відчуттям власної цінності та успіхами в бізнесі: підприємці, у яких самооцінка постійно залежить від бізнес-результатів, демонструють нижчий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто відчуває цей зв'язок лише частково. Це свідчить про те, що злиття особистісної цінності з професійними досягненнями є психологічно небезпечним патерном, який робить благополуччя підприємця вразливим до будь-яких ділових невдач, коливань ринку чи зовнішніх криз.

У зв'язку з цим рекомендується наступне. По-перше, в індивідуальній психологічній роботі доцільно приділяти увагу дослідженню та диференціації джерел самооцінки підприємця: наскільки його відчуття власної цінності є стабільним і внутрішньо обґрунтованим, а наскільки — реактивним і залежним від зовнішніх результатів. Гештальт-підхід, зокрема, пропонує ефективні інструменти для роботи з цим запитом через дослідження контакту між

особистістю та середовищем, усвідомлення власних потреб і цінностей, незалежних від досягнень.

По-друге, корисним може бути розвиток так званої психологічної дистанції між «Я як особистість» і «Я як підприємець»: усвідомлення того, що ділові невдачі не є свідченням особистісної неспроможності, а успіхи — не єдиним підґрунтям для позитивного самоствавлення.

По-третє, у коучинговому та тренінговому форматах доцільно включати вправи, спрямовані на рефлексію некондиційної самоцінності, визначення власних цінностей і сильних сторін поза контекстом бізнесу, а також практики підтримки стабільного позитивного самоствавлення в умовах невизначеності.

Результати інтегрованої регресійної моделі засвідчили, що повна відсутність осіб, з якими підприємець може поділитися емоційно щодо бізнесу, є одним із найсильніших предикторів низької задоволеності життям ($\beta = -7.994$, $p = .006$). Цей результат підкреслює, що емоційна підтримка є самостійним і незамінним ресурсом суб'єктивного благополуччя, який не компенсується навіть високою самооцінкою чи матеріальним благополуччям.

На індивідуальному рівні рекомендується цілеспрямовано розбудовувати коло довіри — осіб, з якими можливий відвертий емоційний обмін щодо підприємницьких викликів, тривог і труднощів. Психологічна робота може бути спрямована на дослідження бар'єрів, які заважають підприємцю звертатися по підтримку: переконань щодо необхідності бути «сильним», страху осуду чи нерозуміння, або тенденції до надмірної самодостатності.

На груповому та організаційному рівні перспективним форматом є супервізійні та реєг-групи для підприємців — регулярні зустрічі в колі рівних, де учасники можуть ділитися досвідом, отримувати емоційну підтримку та зворотний зв'язок від людей, які розуміють специфіку підприємницької діяльності зсередини. Такі групи можуть фасилітуватися психологом або коучем і слугують одночасно ресурсом емоційної підтримки, професійного розвитку та зниження відчуття ізоляції.

Результати кореляційного аналізу виявили чіткий диференційований патерн у зв'язку копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям підприємців. Ці результати свідчать про те, що стиль реагування на стрес є важливим чинником психологічного благополуччя підприємця, і робота з копінг-поведінкою є обґрунтованим напрямом психологічного втручання.

Розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій передбачає формування у підприємця здатності у стресових ситуаціях утримувати фокус на аналізі проблеми, плануванні конкретних кроків та цілеспрямованих діях. У психологічній та коучинговій роботі для цього можуть застосовуватися техніки структурованого вирішення проблем, декомпозиції складних завдань на керовані етапи, а також навички розмежування між тим, що підприємець може контролювати, і тим, що виходить за межі його впливу. Останнє є особливо важливим в умовах воєнної та економічної нестабільності, коли значна частина зовнішніх обставин є невідконтрольною, і збереження відчуття власної дієвості у межах доступного є ключовим ресурсом благополуччя.

Зниження емоційно-орієнтованого копінгу як дезадаптивного патерну є не менш важливим напрямом роботи. Емоційно-орієнтований копінг у контексті даного дослідження включає самозвинувачення, зосередження на негативних переживаннях, тривожну румінацію та пасивне реагування на стрес.

Психологічна робота з цим патерном може включати технології когнітивної реструктуризації — виявлення та оскарження дисфункційних переконань, що підживлюють тривожне реагування. У гештальт-підході ефективними є техніки усвідомлення емоційних реакцій та їх диференціації: розмежування між самою емоцією як інформативним сигналом та злиттям з нею, яке блокує активні дії. Важливо підкреслити, що метою роботи є не пригнічення емоцій, а розвиток здатності переживати та інтегрувати їх без втрати орієнтації на дію.

Окремої уваги заслуговує розвиток навичок емоційної регуляції як превентивного ресурсу: практики майндфулнес, техніки заземлення, регуляція фізіологічного збудження через дихальні вправи та тілесні практики. У тренінговому форматі доцільно включати модулі, присвячені розпізнаванню

власних стресових реакцій та формуванню індивідуального репертуару адаптивних копінг-стратегій, що відповідають специфіці підприємницької діяльності.

Як було показано в кореляційному аналізі, самотність у досліджуваній вибірці виявила неоднозначний характер зв'язку із суб'єктивним благополуччям. Позитивна кореляція між самотністю та задоволеністю життям ($\rho = 0.283$, $p = .003$), а також між самотністю та самооцінкою ($\rho = 0.381$, $p < .001$), свідчить про те, що у підприємців самотність може набувати двох принципово різних форм: адаптивної автономії та дистресової ізоляції. Розмежування цих форм є ключовим завданням як для психологічної діагностики, так і для практичної роботи.

Адаптивна автономія — це усвідомлена самодостатність, здатність покладатися на власні ресурси, приймати рішення незалежно та комфортно переносити ситуації, коли зовнішня підтримка недоступна. У підприємницькому контексті ця якість є функціональною і може бути пов'язана з вищою самооцінкою та відчуттям власної компетентності. Психологічна робота з підприємцями, які демонструють цей тип самотності, не потребує корекції — навпаки, важливо підтримувати та зміцнювати усвідомлення цього ресурсу.

Дистресова самотність, натомість, є переживанням небажаної ізоляції, відсутності значущих зв'язків та нерозуміння з боку оточення. Вона може маскуватися під зовнішньою соціальною активністю підприємця і виявлятися передусім у дефіциті глибокого, рівноправного емоційного контакту. Саме цей тип самотності є ризик-фактором для суб'єктивного благополуччя і потребує цілеспрямованої уваги.

У практичній роботі рекомендується починати з діагностичного прояснення: яку саме самотність переживає підприємець — обрану чи вимушену, тимчасову чи хронічну, пов'язану з конкретними стосунками чи з загальним відчуттям відчуженості. На основі цього прояснення будується індивідуальна стратегія: для одних — робота з бар'єрами до близькості та

довіри, для інших — розвиток навичок побудови значущих стосунків поза бізнес-контекстом, для третіх — прийняття та інтеграція самотності як частини підприємницького досвіду без надання їй катастрофічного значення. Профілактика соціальної ізоляції на організаційному рівні може включати створення спільнот підприємців, менторських програм та неформальних мереж підтримки.

Рівень матеріального благополуччя виявився значущим предиктором задоволеності життям у соціально-демографічній регресійній моделі: респонденти із середнім рівнем матеріального благополуччя демонстрували значущо вищу задоволеність порівняно з групою з низьким, а з рівнем вище середнього — ще вищу. Хоча в інтегрованій моделі цей ефект послаблювався після введення психологічних змінних, його практична значущість залишається беззаперечною, особливо в умовах економічної нестабільності воєнного часу.

Важливо підкреслити, що психологічна робота з темою фінансів у підприємців не є суто економічною — вона має виражений психологічний вимір. Фінансова нестабільність діє не лише як об'єктивний стресор, а й через суб'єктивне переживання загрози, втрати контролю та невизначеності щодо майбутнього. Тому рекомендації у цьому напрямі охоплюють як практичний, так і психологічний рівень.

На практичному рівні доцільно розвивати навички фінансового планування в умовах невизначеності: формування фінансової подушки безпеки, диверсифікація джерел доходу, сценарне планування з урахуванням різних варіантів розвитку подій. Ці практики не лише підвищують об'єктивну фінансову стійкість, а й знижують суб'єктивне відчуття вразливості та безпорадності.

На психологічному рівні важливо працювати з когнітивними та емоційними реакціями на фінансову нестабільність: катастрофізацією, тривожним прогнозуванням, надмірним контролем або, навпаки, уникненням фінансової теми. Корисним може бути дослідження суб'єктивного значення грошей для підприємця — як пов'язані фінансові результати з його відчуттям

безпеки, самоцінності та компетентності, і яким чином ця прив'язка впливає на його емоційний стан та рішення.

Результати проведеного дослідження дозволяють окреслити інтегровану модель психологічної підтримки підприємців, яка охоплює кілька взаємопов'язаних рівнів втручання.

Центральним елементом цієї моделі є робота із самооцінкою як найбільш стійким предиктором суб'єктивного благополуччя. Формування стабільної, внутрішньо обґрунтованої самооцінки, психологічно незалежної від коливань бізнес-результатів, є базовим завданням, яке створює підґрунтя для ефективного функціонування решти ресурсів. Навколо цього центрального елемента вибудовуються додаткові напрями: оптимізація копінг-поведінки, формування емоційної підтримки, робота з самотністю та фінансовою стабільністю.

Щодо форматів психологічної роботи, результати дослідження вказують на доцільність поєднання кількох підходів. Індивідуальна психологічна робота або психотерапія є найбільш ефективним форматом для глибокої роботи з самооцінкою, дезадаптивними копінг-патернами та переживанням самотності, оскільки дозволяє враховувати індивідуальну історію та специфіку психологічного функціонування конкретного підприємця. Групові формати — зокрема терапевтичні групи, групи підтримки підприємців або супервізійні реєс-групи — є особливо цінними для подолання емоційної ізоляції та формування відчуття причетності до спільноти рівних. Коучинг та бізнес-психологічний супровід можуть бути ефективними для розвитку адаптивних копінг-стратегій, навичок фінансового планування та зміцнення особистісних ресурсів у контексті підприємницької діяльності.

Важливо підкреслити, що психологічна підтримка підприємців в умовах воєнного стану та соціально-економічної нестабільності є не розкішшю, а необхідною умовою збереження як особистісного ресурсу підприємця, так і його професійної ефективності. Підприємці, які зберігають суб'єктивне благополуччя в умовах хронічного стресу, є більш стійкими, ухвалюють більш зважені рішення та роблять вагоміший внесок в економічну стійкість

суспільства загалом. Отже, інвестиція у психологічне здоров'я підприємця є водночас інвестицією у сталий розвиток підприємницького середовища України.

Висновки до розділу III

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя підприємців, здійсненого на вибірці з 107 осіб (59 власників бізнесу, 34 найманих працівники, 14 фрилансерів). Аналіз проводився у чотири послідовні етапи: описова статистика, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз та регресійний аналіз.

Описовий аналіз засвідчив, що середній рівень задоволеності життям у вибірці становить $M = 22,5$ бала, що відповідає категорії «дещо задоволений життям» за шкалою SWLS. Понад дві третини вибірки (68,2%) оцінюють своє життя переважно позитивно, що є відносно сприятливим результатом з огляду на умови проведення дослідження. Середній рівень самооцінки ($M = 29,1$) знаходиться на межі середнього та високого рівнів, при цьому понад половина респондентів (51,4%) демонструють високий рівень самооцінки. Переважна більшість учасників (99,1%) виявили середній рівень переживання самотності ($M = 32,7$), що підтверджує суб'єктивний характер цього феномену, незалежний від фактичної соціальної активності. Серед стилів копінг-поведінки домінує проблемно-орієнтований копінг ($M = 56,4$), тоді як емоційно-орієнтований ($M = 47,1$) та копінг уникнення ($M = 47,4$) є нижчими за рівнем і близькими між собою.

Порівняльний аналіз за допомогою Welch's ANOVA не виявив статистично значущих відмінностей між власниками бізнесу, найманими працівниками та фрилансерами за жодним із досліджуваних показників. Єдиною помітною тенденцією є дещо вищий рівень самотності у власників бізнесу ($M = 33,0$) та дещо вищі показники проблемно-орієнтованого копіngu у

підприємців і фрилансерів порівняно з найманими працівниками, однак ці відмінності не досягли рівня статистичної значущості.

Кореляційний аналіз за Спірменом виявив систему значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Найпотужнішим зв'язком у матриці виявився негативний зв'язок між самооцінкою та емоційно-орієнтованим копінгом ($\rho = -0,583$, $p < .001$), що свідчить про те, що низька самооцінка суттєво підвищує схильність до дезадаптивного тривожного реагування на стрес. Самооцінка також позитивно пов'язана із задоволеністю життям ($\rho = 0,490$, $p < .001$) та проблемно-орієнтованим копінгом ($\rho = 0,298$, $p = .002$). Емоційно-орієнтований копінг негативно пов'язаний із задоволеністю життям ($\rho = -0,362$, $p < .001$). Позитивний зв'язок між самотністю та задоволеністю життям ($\rho = 0,283$, $p = .003$) інтерпретується крізь призму специфіки підприємницької вибірки: самотність може набувати характеру адаптивної автономії та самодостатності, що не знижує, а подекуди підтримує рівень благополуччя.

Регресійний аналіз охопив три окремі моделі та інтегровану модель. Серед соціально-демографічних чинників єдиним значущим предиктором задоволеності життям виявився рівень матеріального благополуччя ($\beta = 8,210$ для рівня «вище середнього», $p < .001$). Серед підприємницьких характеристик значущими предикторами стали: відсутність осіб для емоційного обміну щодо бізнесу ($\beta = -7,490$, $p = .039$) та часткова психологічна дистанція між самооцінкою та бізнес-результатами ($\beta = 3,512$, $p = .042$). Серед психологічних змінних єдиним значущим предиктором виявилась самооцінка ($\beta = 0,415$, $p < .001$). В інтегрованій моделі, яка забезпечила найвищу пояснювальну силу ($R^2 = 0,459$), статистичну значущість зберегли лише самооцінка ($\beta = 0,551$, $p < .001$) та повна відсутність емоційної підтримки ($\beta = -7,994$, $p = .006$).

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що суб'єктивне благополуччя підприємців визначається передусім психологічними чинниками — самооцінкою та наявністю емоційної підтримки — а не формальними характеристиками зайнятості чи об'єктивними показниками

діяльності. Отримані дані стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу підприємців, орієнтованих на зміцнення самооцінки, оптимізацію копінг-поведінки та формування системи емоційної підтримки.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз сучасних підходів — гедоністичного (Дінер), евдемоністичного (Ріфф), мотиваційного (Десі та Раян) та позитивно-психологічного (Селігман) — дозволив визначити суб'єктивне благополуччя як багаторівневий інтегральний конструкт, що охоплює когнітивну оцінку задоволеності життям, емоційний баланс та відчуття особистісної реалізованості. Серед детермінант благополуччя підприємців особливе значення мають самооцінка, адаптивні копінг-стратегії та якість соціальної підтримки.

2. Обґрунтовано та підібрано комплекс психодіагностичних методик: Шкала задоволеності життям SWLS (Дінер), Шкала самооцінки Розенберга, методика копінг-поведінки CISS та Шкала самотності UCLA. Додатково розроблено авторську анкету для збору соціально-демографічних та підприємницьких характеристик. Усі методики продемонстрували задовільні психометричні показники (α Кронбаха від 0,74 до 0,90).

3. Емпіричне дослідження ($n = 107$) показало, що вибірка характеризується помірно позитивним рівнем суб'єктивного благополуччя ($M = 22,5$ за SWLS), самооцінкою на межі середнього та високого рівнів ($M = 29,1$), середнім рівнем самотності ($M = 32,7$) та домінуванням проблемно-орієнтованого копіngu ($M = 56,4$). Порівняльний аналіз не виявив значущих відмінностей між власниками бізнесу, найманими працівниками та фрилансерами ($p > .05$), що свідчить про провідну роль індивідуально-психологічних, а не статусних чинників.

4. Кореляційний аналіз виявив розгалужену систему значущих взаємозв'язків. Самооцінка посідає центральне місце: вона негативно пов'язана з емоційно-орієнтованим копіngом ($\rho = -0,583, p < .001$) та позитивно — із задоволеністю життям ($\rho = 0,490, p < .001$) і проблемно-орієнтованим копіngом ($\rho = 0,298, p = .002$). Виявлено контрінтуїтивний позитивний зв'язок

між самотністю та задоволеністю життям ($\rho = 0,283$, $p = .003$), що інтерпретується як прояв адаптивної автономії підприємців.

5. Регресійний аналіз визначив самооцінку як найпотужніший предиктор суб'єктивного благополуччя ($\beta = 0,551$, $p < .001$). Інтегрована модель пояснює 45,9% дисперсії задоволеності життям ($R = 0,678$); другим значущим предиктором є повна відсутність емоційної підтримки у підприємницькому контексті ($\beta = -7,994$, $p = .006$). На основі результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку стабільної самооцінки, подолання підприємницької ізоляції та оптимізації копінг-поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельдбрехт, О., Зінченко, Н., & Тавровецька, Н. (2025). Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 13, 142–172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
2. Завацький, Ю. А. (2021). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя особистості: матримоніальний вимір. *Психологія особистості*, 12(1), 35–41. <https://doi.org/10.15330/ps.12.1.35-41>
3. Жигайло, Н., Цимбалюк, М., & Демчишак, Н. (2024). Психологія бізнесу та управління в умовах війни: виклики та перспективи. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 22, 45–56. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.6>
4. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Педагогічна думка.
5. Карамушка, Л. М. (2022). Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*, 4(27), 31–41.
6. Карамушка, Л. М. (2022). Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні виклики та ресурси підтримки. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 6–16.
7. Карамушка, Л. М. (2024). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842/>
8. Карамушка, Л. М., & Шевченко, А. М. (2023). Психологічні особливості професійної діяльності підприємців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(30), 37–48.

9. Ключко, Л. В. (2019). Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості. *Психологія: реальність і перспективи*, 13, 93–98. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.120
10. Корольчук, М. С. (2022). Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної та воєнної нестабільності. *Психологічний часопис*, 8(7), 52–63.
11. Крюкова, Т. Л. (2005). Методологія дослідження та адаптація опитувальника діагностики копінг-поведінки. *Психологічна діагностика*, 2, 57–80.
12. Максименко, С. Д., & Кокун, О. М. (2022). Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану. *Психологічний часопис*, 8(4), 7–18.
13. Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2022). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 6, 9–13. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>
14. Олефір, В. О., & Боснюк, В. Ф. (2024). Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*, 2, 64–72. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>
15. Титаренко, Т. М. (2021). Життєстійкість особистості в умовах соціальної нестабільності та невизначеності. *Проблеми сучасної психології*, 2(22), 15–28.
16. Ходакевич, О. М. (2023). Психологічні ресурси підтримання емоційного благополуччя особистості в умовах воєнного стану. *Габітус*, 47, 112–117.
17. Чиханцова, О. А. (2025). Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 38–43. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6>
18. Ahmed, A. E., Ucbasaran, D., Cacciotti, G., & Williams, T. (2022). Integrating psychological resilience, stress, and coping in entrepreneurship. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 46(3), 497–538.
19. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

20. Baron, R. A., Franklin, R. J., & Hmieleski, K. M. (2016). Why entrepreneurs often experience low, not high, levels of stress: The joint effects of selection and psychological capital. *Journal of Management*, 42(3), 742–768. <https://doi.org/10.1177/0149206313495411>
21. Brieger, S. A., De Clercq, D., & Meynhardt, T. (2021). Doing good, feeling good? Entrepreneurs' social value creation beliefs and work-related well-being. *Journal of Business Ethics*, 172(4), 707–725.
22. Bullough, A., & Renko, M. (2013). Entrepreneurial resilience during challenging times. *Business Horizons*, 56(3), 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2013.01.001>
23. Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, 58, 127–197. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
24. Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2015). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 141(4), 739–757. <https://doi.org/10.1037/a0037618>
25. Cardon, M. S., & Arwine, R. P. (2023). The many faces of entrepreneurial loneliness. *Personnel Psychology*, 76(1), 225–277. <https://doi.org/10.1111/peps.12614>
26. Cardon, M. S., Foo, M. D., Shepherd, D. A., & Wiklund, J. (2012). Exploring the heart: Entrepreneurial emotion is a hot topic. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 36(1), 1–10. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6520.2011.00501.x>
27. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
28. Chen, C. C., Greene, P. G., & Crick, A. (1998). Does entrepreneurial self-efficacy distinguish entrepreneurs from managers? *Journal of Business Venturing*, 13(4), 295–316. [https://doi.org/10.1016/S0883-9026\(97\)00029-3](https://doi.org/10.1016/S0883-9026(97)00029-3)
29. Crisp, R. (2006). Well-being. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/>

30. Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(25), 1–32.
31. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
32. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
33. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
34. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.
35. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
36. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
37. Drnovšek, M., Slavec, A., & Aleksić, D. (2024). "I want it all": Exploring the relationship between entrepreneurs' satisfaction with work–life balance, well-being, flow and firm growth. *Review of Managerial Science*, 18, 799–826.
38. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
39. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
40. Fernet, C., Torrès, O., Austin, S., & St-Pierre, J. (2016). The psychological costs of owning and managing an SME: Linking job stressors, occupational loneliness, entrepreneurial orientation, and burnout. *Burnout Research*, 3(2), 45–53.
<https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.03.002>

41. Fisher, R., Maritz, A., & Lobo, A. (2016). Evaluating entrepreneurs' perception of success. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 20(5), 478–492. <https://doi.org/10.1108/IJEBR-10-2013-0157>
42. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
43. Freeman, M. A., Staudenmaier, P. J., Zisser, M. R., & Andresen, L. A. (2019). The prevalence and co-occurrence of psychiatric conditions among entrepreneurs and their families. *Small Business Economics*, 53(2), 323–342. <https://doi.org/10.1007/s11187-018-0059-8>
44. Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003>
45. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
46. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
47. Hmieleski, K. M., & Carr, J. C. (2008). The relationship between entrepreneur psychological capital and well-being. *Frontiers of Entrepreneurship Research*, 28(4), 1–15.
48. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
49. Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>

50. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
51. James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt.
52. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
53. Kiefl, S., Fischer, S., & Schmitt, J. (2024). Self-employed and stressed out? The impact of stress and stress management on entrepreneurs' mental health and performance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1365489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1365489>
54. Kiefl, G., Block, J., & Obschonka, M. (2024). Entrepreneurial resilience and crisis self-efficacy under conditions of extreme uncertainty. *Journal of Business Venturing Insights*, 21, e00412. <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2024.e00412>
55. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
56. Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2014). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741–756. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>
57. Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 471–484). Guilford Press.
58. Newman, A., Obschonka, M., Schwarz, S., Cohen, M., & Nielsen, I. (2019). Entrepreneurial self-efficacy: A systematic review of the literature on its theoretical foundations, measurement, antecedents, and outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 110, 403–419. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.05.012>
59. Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.
60. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.

61. Parfit, D. (1984). *Reasons and persons*. Oxford University Press.
62. Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
63. Romanova, J., & Lisetska, V. (2020). Individual psychological characteristics of entrepreneurs in Ukraine. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*.
64. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
65. Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
66. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
67. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
68. 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.
69. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
70. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
71. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

72. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
73. Shepherd, D. A. (2003). Learning from business failure: Propositions of grief recovery for the self-employed. *Academy of Management Review*, 28(2), 318–328.
74. Shepherd, D. A., Marchisio, G., Morrish, S. C., Deacon, J. H., & Miles, M. P. (2010). Entrepreneurial burnout: Exploring antecedents, dimensions and outcomes. *Journal of Research in Marketing and Entrepreneurship*, 12(1), 71–79. <https://doi.org/10.1108/14715201011060894>
75. Stephan, U. (2018). Entrepreneurs' mental health and well-being: A review and research agenda. *Academy of Management Perspectives*, 32(3), 290–322. <https://doi.org/10.5465/amp.2017.0001>
76. Stephan, U., Tavares, S., Carvalho, H., Ramalho, J., Santos, S., & van Veldhoven, M. (2020). Self-employment and eudaimonic well-being: Energized by meaning, enabled by societal legitimacy. *Journal of Business Venturing*, 35(6), 106047.
77. Umdasch, M., & Berger, E. (2025). Understanding entrepreneurs' loneliness: An integrative review of loneliness in management research. *Journal of Small Business Management*. <https://doi.org/10.1080/00472778.2025.2544839>
78. Uy, M. A., Foo, M. D., & Song, Z. (2013). Joint effects of prior start-up experience and coping strategies on entrepreneurs' psychological well-being. *Journal of Business Venturing*, 28(5), 583–597. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2012.04.003>
79. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
80. Wincent, J., Örtqvist, D., & Drnovsek, M. (2008). The entrepreneur's role stressors and proclivity for a venture withdrawal. *Scandinavian Journal of Management*, 24(3), 232–246. <https://doi.org/10.1016/j.scaman.2008.04.001>
81. Zhu, F., Yu, W., Fan, S. X., & Jonathan, J. G. (2023). Should I stay or should I go? The impact of entrepreneurs' loneliness on business exit intentions through

entrepreneurial passion. *Journal of Business Venturing Insights*, 19, e00368.
<https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2022.e00368>

ДОДАТКИ

Авторська анкета

1. Ваша стать

- жінка
- чоловік

2. Вік (вказіть лише число, повних років)

3. Ваш сімейний стан

- Незаміжня/Неодружений
- У стосунках, але без шлюбу
- Заміжня/Одружений
- Розлучена/Розлучений
- Вдова/Вдівець

4. В якій країні ви проживаєте?

- в Україні
- в іншій країні

5. Освіта

- середня
- професійно-технічна
- бакалавр
- спеціаліст
- магістр
- дві освіти чи науковий ступінь

6. Вид зайнятості (якщо поєднуєте кілька видів зайнятості, вкажіть найбільш значущий для себе)

- найманий працівник
- фрилансер
- власний бізнес
- не працюю

7. Якщо у вас власний бізнес, скільки років ви ним займаєтесь?

- 0–1
- 1,1–3
- 3,1–6
- 6,1–10
- 10,1+
- не маю власного бізнесу

8. Рівень доходу (*приблизно середньомісячний, якщо дохід протягом року нерегулярний*)

- до 20 000 грн
- 20 001 – 40 000 грн
- 40 001 – 60 000 грн
- 60 001 грн – 100 000 грн
- понад 100 001 грн

9. Як ви оцінюєте рівень свого матеріального благополуччя?

- низький
- нижче середнього
- середній
- вище середнього
- високий

10. Чи керуєте ви людьми в рамках свого виду зайнятості?

- Керую та маю керівника
- Не керую і маю керівника
- Керую і не маю керівника
- Не керую ніким, і не маю керівника

11. Якщо керуєте людьми, то якого розміру команду маєте?

- 1–4 людини
- 5–9 людей
- 10–19 людей
- 20–49 людей
- 50 та більше

- не керую

12. Ви ведете бізнес...

- самотійно, я один власник
- у партнерстві
- не веду бізнес

13. Якщо ви займаєтесь бізнесом, чи відчуваєте ви взаємозв'язок між відчуттям власної цінності та успіхами в бізнесі?

- постійно
- часто
- іноді
- рідко
- дуже рідко
- ніколи
- не займаюся бізнесом

14. Якщо ви займаєтесь бізнесом, чи є у вас люди (партнер, друзі, ментор), з ким ви ділитесь емоційно стосовно бізнесу?

- так, регулярно
- так, але мені не достатньо
- іноді
- рідко
- ні
- не займаюся бізнесом

15. Якщо ви займаєтесь бізнесом, чи зверталися ви до психолога через питання, пов'язані з бізнесом/самооцінкою?

- так, регулярно відвідую психолога
- іноді
- ні
- не займаюся бізнесом