

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех, І. (2003). Особистісно орієнтований підхід у вихованні. Київ: Либідь.
2. Злобіна, О. (2018). Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб в Україні. Київ: ІСП НАН України.
3. Карамушка, Л. (2020). Психологічна підтримка у кризових ситуаціях. Київ: Ніка-Центр.
4. Мастен, А. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press.
5. Титаренко, Т. (2018). Психологія життєстійкості. Київ: Либідь.
6. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass.
7. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
8. Davis, M. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 113-126.
9. Decety, J., & Jackson, P. (2006). A Social-Neuroscience Perspective on Empathy. *Current Directions in Psychological Science*, 15 (2), 54-58.
10. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
11. Lyusin, D., & Ovsyannikova, V. (2015). Relationships between Emotional Intelligence, Personality Traits and Mood. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 12 (4), 154-164.
12. Панок, В. (2021). Психологічна допомога особистості в умовах війни. Київ: Ніка-Центр.
13. Rodgers, C., & Diamond, R. (1954). *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: University of Chicago Press.
14. Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.
15. Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1-18.
16. UNHCR (2024). *Ukraine Crisis Response Report*. Geneva: United Nations.
17. WHO (2023). *Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies*. Geneva: WHO.

РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ: ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗДАТНІСТЮ ДО ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ТА РІВНЕМ ЩАСТЯ

Гетало В. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
zlatashevyakova@gmail.com*

У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем динамічності, нестабільністю соціальних умов, зростанням індивідуалізму та емоційного відчуження, проблема особистісного благополуччя набуває особливої значущості. Одним із провідних чинників суб'єктивного благополуччя людини виступає рівень задоволеності життям, що у психології розглядається як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, її адаптації та

внутрішнього балансу. Зростання соціального інтересу до питань щастя та якості життя обумовлює потребу у вивченні психологічних чинників, що формують ці стани.

Мета дослідження – за допомогою емпіричного дослідження визначити рівень емоційної близькості як чинник задоволеності життям, проаналізувати взаємозв'язок між здатністю до емоційної близькості та рівнем щастя.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (тестування, опитування: методика «Шкала емоційного відгуку» (за А. Меграбіаном, Н. Епштейном); методика «Шкала суб'єктивного щастя (Subjective Happiness Scale, SHS)» (за С. Любомирські, Х. Леппер); методика «Шкала психологічного благополуччя» (за К. Ріфф); методика оцінки рівня задоволеності якістю життя (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire – Q-LES-Q)) та методи статистичної обробки даних (критерій χ^2 -Пірсона). До вибірки увійшли 82 особи – 40 чоловіків та 42 жінки віком від 35 до 45 років. Усі респонденти мали вищу освіту, були соціально активними (працевлаштованими) та перебували в подібних соціально-економічних умовах. Такий підбір учасників дозволив зменшити вплив сторонніх змінних та забезпечити більшу однорідність досліджуваної вибірки.

Результати емпіричного дослідження вказують на те, що майже половина учасників демонструють високий рівень емоційного резонування та здатність до співпереживання, що є позитивною передумовою для формування глибоких і довірливих міжособистісних зв'язків. Такий рівень емпатійної чутливості створює сприятливе підґрунтя для побудови емоційної близькості, оскільки забезпечує відкритість до емоцій інших, готовність розуміти їхній внутрішній стан і відповідати на нього з урахуванням контексту стосунків.

Водночас майже така ж частина респондентів виявляє низький рівень емоційного відгуку, що може свідчити про наявність труднощів у налагодженні емоційного контакту, схильність до емоційної дистанції або внутрішньої закритості. У таких випадках потенціал до встановлення емоційної близькості є обмеженим, що може ускладнювати взаєморозуміння, підвищувати тривожність у взаємодії та знижувати якість міжособистісної взаємодії загалом. Найменш чисельною є група з помірним рівнем емпатійної чутливості, що може вказувати на нестійку або ще не повністю сформовану динаміку емоційної відкритості. У контексті емоційної близькості це може означати труднощі з підтриманням емоційної рівноваги у стосунках: з одного боку – недостатня глибина контакту, з іншого – ризик емоційного перенавантаження чи залежності.

Виявлено взаємозв'язок між рівнем емоційної близькості та переживанням щастя. Особи, здатні до глибокого емоційного контакту та співпереживання, значно частіше демонструють високий рівень задоволеності життям. Емоційна відкритість сприяє формуванню підтримувальних міжособистісних зв'язків, що виступають важливим ресурсом для позитивного емоційного фону та суб'єктивного благополуччя. Натомість низький рівень емоційного відгуку асоціюється з підвищеною емоційною ізоляцією та зниженням рівня щастя. Така емоційна відстороненість може ускладнювати встановлення глибоких стосунків, зменшувати відчуття соціальної підтримки та підвищувати ризик фрустрації базових потреб у близькості та прийнятті. У цій групі позитивне переживання щастя, ймовірно, ґрунтується на зовнішніх або раціональних чинниках, а не на емоційній взаємодії. Таким чином, емоційна близькість виявляється значущим чинником задоволеності життям, відіграючи роль емоційного ресурсу, що підтримує стійке відчуття щастя.

Встановлено наявність виразного зв'язку між рівнем емоційного відгуку – як показником здатності до емоційної близькості – та рівнем психологічного благополуччя, що є ключовим чинником загальної задоволеності життям. Особи з високим рівнем емоційної чутливості частіше демонструють позитивне ставлення до себе, внутрішню стабільність, цілеспрямованість, здатність до особистісного зростання та конструктивного управління життєвими обставинами. Такі респонденти, як правило, мають глибші та значущі міжособистісні стосунки, що забезпечує відчуття емоційної підтримки, безпеки та соціальної приналежності. Натомість низький рівень емоційного відгуку супроводжується труднощами у побудові довірливих контактів, дефіцитом позитивної соціальної взаємодії та зниженим рівнем психологічної адаптивності. Це може призводити до почуття самотності, емоційної фрустрації, зниження самооцінки, що, у свою чергу, негативно впливає на загальне переживання щастя та життєвої задоволеності.

Проаналізовано наявність стійкого взаємозв'язку між емоційною близькістю та суб'єктивною задоволеністю життям. Особи з високим рівнем емоційного відгуку, що розглядається як показник здатності до глибокого афективного контакту, демонструють вищі показники якості життя, задоволеності професійною реалізацією, особистими досягненнями та станом здоров'я. Вони частіше отримують соціальну підтримку, відзначають вищий рівень задоволеності міжособистісним спілкуванням і виявляють більший оптимізм щодо майбутнього. Емоційна близькість, як внутрішній ресурс, сприяє зниженню психоемоційного напруження, підвищенню самоконтролю та кращій адаптації до життєвих викликів. У свою чергу, низький рівень емоційного відгуку часто асоціюється з соціальною ізоляцією,

емоційною напругою, зниженим рівнем підтримки та меншою задоволеністю ключовими аспектами життя.

Отже, рівень емоційної близькості істотно впливає на задоволеність життям, зокрема, вищий рівень здатності до емоційної близькості пов'язаний з вищими показниками суб'єктивного відчуття щастя, психологічного благополуччя та якості життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емоційного відгуку респондентів як засобу самореалізації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». Вип. 28. 2014. С.28–39.
2. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.16. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. С. 35–46.
3. Бочелюк В. Й. Методика та організація наукових досліджень з психології: навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2008. 136 с.
4. Лебедик Л. В. Духовні основи успішної професійної соціалізації молоді. *Українська професійна освіта*. 2021. №. 9-10. С. 193–203.

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гожий Е. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
eduardgozhiy@gmail.com*

Вивчення життєстійкості є важливим напрямком психологічних досліджень, оскільки актуальним є питання про якість життя людини, психічне здоров'я, її задоволеність собою, своїм життєвим середовищем, своєю працею, своєю сім'єю. Життєстійкість є одним з ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм самореалізації, фундаментом її особистісних рис. Власне життєстійкість й виникає як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості. Вони є цілісною системою взаємовідносин зі світом, тим необхідним ресурсом, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я людини, тісно пов'язаний із самореалізацією, самоствердженням і трансценденцією особистості.

Слід зазначити, що поняття «життєстійкість» визначають як психологічний феномен, ресурс, особистісну властивість, інтегральну