

**Партико Т. Б.,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології*

*Львівського національного університету імені Івана Франка*

## **ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ У РАННІЙ ТА ПІЗНІЙ ДОРΟΣЛОСТІ НА ДРУГОМУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

Після 24 лютого 2022 року отримати задоволення від життя і бути щасливими для громадян України стало вкрай важко, а іноді неможливо. Проте, попри усі виклики російської агресії, ми переконані, що переживання психологічного добробуту є важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я людини і одна з умов наближення перемоги. Метою роботи є з'ясувати, які емоційні та вольові чинники сприяють зростанню психологічного добробуту у ранній та пізній дорослості на другому році повномасштабної російсько-української війни. Рання дорослість – це вікова група, яка є особливо чутливою до таких історичних подій, як війна та економічний спад; пізня дорослість – це особи, які у ситуації непередбачуваних і екстремальних ситуацій стають особливо вразливими.

До початку великої війни окремим аспектам пошуку відповіді на питання, чи може емоційна та вольова регуляція знизити дисфункції психіки і покращити задоволеність життям, присвячений ряд вітчизняних та зарубіжних публікацій. Досліджуючи осіб юнацького віку та початку ранньої дорослості, Л. Сердюк виявила вплив ціннісно-смыслових орієнтацій та життєстійкості [7], Н. Левенець – екзистенційної наповненості особистості [4], І. Кряж та Н. Левенець – довіри та емоційного інтелекту [3] на психологічний добробут молоді. На такі чинники психологічного добробуту у цьому віці, як фаталістичне теперішнє, довірливість, саморозуміння, відповідальність, рефлексивність, самоефективність, задоволеність життям вказує дисертаційне дослідження Н. Каргіної [2]. Р. Бар-Он зазначає, що найбільший вплив на психічне здоров'я та добробут у період ранньої дорослості мають такі диспозиційні ознаки емоційного інтелекту, як стресостійкість, самоповага, самореалізація, оптимізм та позитивні емоції [8].

Вивчаючи конструктивну поведінку людей літнього віку у надзвичайних ситуаціях, С. Поліщук довела, що емоційна регуляція є первинною умовою, а вольова – вторинною для конструктивної поведінки у цьому віці [6]. Позитивний вплив емоційного інтелекту на

суб'єктивний добробут пенсіонерів за віком доведений у дисертаційному дослідженні І. Горбаль [1]. Подібного висновку дійшли Ж. Новікова при аналізі психологічних особливостей емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку [5] та Р. Девкота з колегами [9].

Завданнями нашого дослідження було виявити, які складові емоційного інтелекту і які вольові якості впливають на психологічний добробут осіб ранньої та пізньої дорослості, а також порівняти вагомість впливу емоційних та вольових чинників на психологічний добробут у цих двох вікових групах в умовах повномасштабної російсько-української війни.

Дослідження проводилось у березні-вересні 2023 року. У ньому взяли участь 96 осіб, з яких 46 у віці ранньої дорослості (середній вік – 24,5 років) і 50 у віці пізньої дорослості (середній вік 68,4 роки). Усі респонденти проживали у безпечному місці і не були внутрішньо переміщеними особами. Використані методики психологічного добробуту К. Ріфф (модифікація Т. Шевеленкової та П. Фесенко), емоційного інтелекту Д. Люсіна і вольових якостей М. Чумакова.

За результатами регресійного аналізу, у ранній дорослості емоційним чинником автономії ( $R=0,580$ ;  $R^2=0,336$ ;  $p=0,000$ ) є розуміння своїх емоцій ( $\beta=0,411$ ;  $p=0,009$ ), а чинником управління навколишнім середовищем ( $R=0,573$ ;  $R^2=0,328$ ;  $p=0,000$ ) – керування своїми емоціями ( $\beta=0,573$ ;  $p=0,000$ ). Усі складові психологічного добробуту у цьому віці зазнають впливу з боку тих чи інших вольових якостей людини. Найбільший вплив виявлено на самоприйняття ( $R=0,787$ ;  $R^2=0,619$ ;  $p=0,000$ ), чинниками якого є енергійність ( $\beta=0,534$ ;  $p=0,000$ ), цілеспрямованість ( $\beta=0,317$ ;  $p=0,013$ ), ініціативність ( $\beta=0,328$ ;  $p=0,013$ ) та рішучість ( $\beta=-0,278$ ;  $p=0,039$ ). З боку наполегливості ( $\beta=0,330$ ;  $p=0,014$ ) та уважності ( $\beta=0,300$ ;  $p=0,024$ ) впливу зазнає автономія ( $R=0,612$ ;  $R^2=0,375$ ;  $p=0,000$ ); з боку цілеспрямованості ( $\beta=0,429$ ;  $p=0,006$ ) та рішучості ( $\beta=-0,335$ ;  $p=0,044$ ) – особистісне зростання ( $R=0,590$ ;  $R^2=0,348$ ;  $p=0,003$ ). На позитивні стосунки з іншими ( $R=0,559$ ;  $R^2=0,312$ ;  $p=0,001$ ) впливає витримка молоді людини ( $\beta=0,405$ ;  $p=0,003$ ), на управління навколишнім середовищем ( $R=0,772$ ;  $R^2=0,597$ ;  $p=0,000$ ) – уважність ( $\beta=0,418$ ;  $p=0,001$ ), на мету у житті ( $R=0,627$ ;  $R^2=0,394$ ;  $p=0,000$ ) – цілеспрямованість ( $\beta=0,368$ ;  $p=0,015$ ). Отримані результати, в основному, підтверджуються кореляційним аналізом ( $r$  в межах від 0,348 до 0,685 при  $p<0,05$ ).

У пізній дорослості фактором, що впливає на позитивні стосунки з іншими ( $R=0,587$ ;  $R^2=0,345$ ;  $p=0,000$ ), є управління чужими емоціями ( $\beta=0,395$ ;  $p=0,007$ ). Самоприйняття ( $R=0,618$ ;  $R^2=0,382$ ;  $p=0,000$ ) як індикатор психологічного добробуту літніх людей залежить від таких вольових якостей: енергійність ( $\beta=0,285$ ;  $p=0,048$ ), самостійність

( $\beta=0,277$ ;  $p=0,024$ ), уважність ( $\beta=0,308$ ;  $p=0,031$ ) та відповідальність ( $\beta=-0,301$ ;  $p=0,030$ ). Особистісне зростання ( $R=0,786$ ;  $R^2=0,618$ ;  $p=0,000$ ) у цей період життя детермінується ініціативністю ( $\beta=0,550$ ;  $p=0,000$ ), енергійністю ( $\beta=0,408$ ;  $p=0,000$ ) і відповідальністю ( $\beta=-0,498$ ;  $p=0,000$ ). Результати регресійного аналізу, в основному, підтверджують кореляційний аналіз ( $r$  в діапазоні від 0,317 до 0,573 при  $p<0,05$ ).

Отримані дані свідчать про таке. У ранній дорослості визнання та прийняття своїх позитивних і негативних якостей легше дається активним та оптимістичним молодим людям, які добре усвідомлюють свої життєві цілі та плани, але водночас мають певні сумніви щодо задуманого. Почуття неперервного саморозвитку та особистісного зростання у цьому віці відбувається ефективніше, ніж у старшому, і цьому сприяє добре усвідомлення своїх цілей і ретельне планування часу. Проте надмірно швидке прийняття рішень і надмірна імпульсивність може перешкодити особистісному зростанню у цьому віці. У ранній дорослості протистояти соціальному тиску і дотримуватись власних переконань допомагає здатність людини долати перешкоди у досягненні мети, концентрація на справі і зібраність під час роботи, вміння усвідомлювати свої емоції, розуміти та вербалізувати їх. Почуття впевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами, вміння самому створювати умови для задоволення власних потреб у цьому віці залежить від того, наскільки людина здатна сконцентруватися на цих справах, навіть при відсутності інтересу до них, і наскільки вона контролює свої емоції. Побудувати позитивні стосунки з іншими людьми, встановлювати довірливі взаємини та знаходити компроміс у випадку непорозумінь у ранній дорослості вдається легше, ніж у пізній, і цьому сприяє витримка, самоконтроль і терплячість людини. Почуття осмисленості життя, наявність мети у молодій людині значною мірою визначається такою вольовою якістю, як цілеспрямованість, а відтак залежить від здатності планувати свій час.

У старшому віці прийняттю свого особистого різноманіття сприяє зібраність, концентрація на запланованому, нонконформність. Водночас надмірна відповідальність осіб віком 60+ може завадити їхньому самоприйняттю. Вони є більш зібрані і концентровані на своїй роботі у порівнянні з молодими людьми, і це допомагає краще прийняти себе. На самоприйняття суттєво впливає активність літніх людей. У старшому віці реалізації внутрішнього потенціалу головним чином сприяє ініціативність, активність та енергійність літніх людей, однак з умови, якщо вони не перевантажують себе надмірними зобов'язаннями. Незважаючи на певні труднощі у побудові взаємостосунків з іншими, цьому може сприяти управління чужими емоціями. Емоційно-вольових

детермінант автономії, управління навколишнім середовищем та мети у житті у пізній дорослості не виявлено.

У ранній дорослості для покращення психологічного добробуту основну роль відіграє внутрішньоособистісний емоційний інтелект, цілеспрямованість, уважність і розважливність у прийнятті рішень; у пізній дорослості – міжособистісний емоційний інтелект, енергійність і відсутність надмірної відповідальності.

### Список використаних джерел:

1. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. пс. наук : 19.00.05. Львів, 2016. 204 с.
2. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. пс. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 269 с.
3. Кряж І. В., Левенець Н. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2018. Вип. 64. С. 26–32.
4. Левенець Н. В. Екзистенційні чинники суб'єктивного благополуччя у студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 70. С. 15–21.
5. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 23 с.
6. Поліщук С. А. Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у надзвичайних ситуаціях. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2020. Том 31(70). № 4. С. 139–143.
7. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V : *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
8. Bar-On R. The impact of emotional intelligence on health and wellbeing. *Emotional Intelligence – New Perspectives and Applications*. Edited by Prof. Annamaria Di Fabio. In Tech Chine, 2012. P. 29–50.
9. Devkota R., Cummings G., Hunter K., Maxwell C., Shrestha S., Dennett L., Hoben M. Factors influencing older adults emotional support : A scoping review protocol. *Systematic Reviews*. 2023. Vol. 12(186). P. 1–10.