

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Особливості психологічного благополуччя та часової перспективи в умовах психологічної реінтеграції»

Студентки 4 курсу групи ПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053- ПСИХОЛОГІЯ

Марії ВЕЛИЧКО

Керівник: к. психол. н., доц. ЗВО
кафедри загальної психології.

Олена НЕВОЄННА

Члени комісії: _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ.....	6
1.1 Аналіз поняття «психологічного благополуччя» в психології.....	6
1.2 Наукова концепція часової перспективи особистості. Часова перспектива, як чинник психологічного благополуччя.....	12
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ.....	18
2.1. Мета і завдання дослідження. Соціально-демографічна характеристика вибірки.....	18
2.2. Опис процедури та методів дослідження.....	19
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічного благополуччя та часової перспективи у осіб молодого віку в умовах психологічної реінтеграції.....	20
2.4 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічного благополуччя та часової перспективи у осіб зрілого віку в умовах психологічної реінтеграції.....	26
2.5. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей психологічного благополуччя та часової перспективи у осіб молодого та зрілого віку в умовах психологічної реінтеграції.....	32
Висновки до розділу 2.....	36
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
АНОТАЦІЇ	44
ДОДАТКИ.....	46

ВСТУП

Нинішня ситуація в Україні безсумнівно залишила і продовжує залишати відбиток на житті кожного українця. Війна внесла певні зміни як в соціальне життя особистості, так і в її внутрішні почуття та переживання. Наразі велика кількість людей потрапила в умови, де вони мають адаптуватися до нового середовища та стикатися з викликами незнайомої повсякденності. Згідно з даними Управління Верховного комісара ООН з питань біженців (УВКБ ООН), на середину лютого 2024 року за кордонами України перебувало 6,479 млн біженців [6]. Тривалі бойові дії, руйнування територій та населених регіонів, занепад економічної інфраструктури через вторгнення загарбників – все це призвело до величезної міграції українського народу та мало суттєвий вплив на життя і психіку людей.

Окрім тяжких наслідків перебування в зоні бойових дій або навіть поблизу (а саме можливих психічних порушень, дезадаптації, тощо), біженці, що були вимушені виїхати за кордон, переживають все це в умовах реінтеграції. Їм доводиться вивчати нову мову, звикати до чужої культури та нерідко опановувати абсолютно нову професію.

Під психологічною реінтеграцією в нашому дослідженні ми будемо розуміти включення вимушено мігрованих осіб у місцеві громади та культурне середовище, особливості їх процесів адаптації та встановлення нових соціальних відносин. Важкі умови міграції під час бойових дій, втрата нажитого майна, роботи або навчання, розрив сімейних зв'язків та зміна звичного життєвого устрою – все це призводить до відчуття глибокої життєвої кризи, що, в свою чергу, неминуче впливає на психічний стан людини. Зазнають змін ключові особистісні конструкти, зокрема психологічне благополуччя та його чинники, такі, як часова перспектива особистості.

У психології поняття “психологічного благополуччя” особистості визначається як внутрішнє, суб’єктивне відношення людини до власного життя та оцінка його якості загалом. Це питання детально розглянуто як у зарубіжних, так і у вітчизняних дослідженнях. У класичній моделі С. Райфф (1995) ґрунтом психологічного благополуччя є такі аспекти: автономія, компетентність, особистісне зростання, позитивні взаємини, наявність

життєвої мети та прийняття себе. Також вивченням проблеми психологічного благополуччя займались Н. М. Бредберн, Е. Л. Деці, Р. М. Раян, К. Ріфф, Е. Дінер, І. В. Заусенко, О. А. Ідобаєва, Л. З. Сердюк, М. М. Павлюк, О. Л. Шопша, Н. М. Савелюк, О.М. Сенік та ін [7].

Зокрема український дослідник Ю. І. Кашлюк пропонує більш інтегративний підхід до вивчення, пов'язуючи психологічне благополуччя з такими критеріями, як задоволеність життям, відсутність негативних емоцій, усвідомленість, баланс між потребами та можливостями, здатність використовувати ресурси для досягнення важливих цілей, соціальна підтримка, добробут близьких, прийняття відповідальності за власне життя, самоефективність і наявність смислових перспектив [9].

Існує небагато досліджень, що аналізують зв'язок часової перспективи з рівнем психологічного благополуччя, проте його високий рівень часто асоціюється із досягненням збалансованої часової перспективи.

Поняття "часова перспектива" було введено у науковий обіг Л. Франком у 1939 році. В рамках концепції "життєвого простору" він визначив часову перспективу як сукупність уявлень індивіда про своє психологічне минуле і майбутнє, актуальних у даний момент. Згідно з його теорією, людина може мати кілька часових перспектив у різних сферах свого життя. Науковець також наголошував на культурній зумовленості цього феномена: сприйняття часової перспективи формується в залежності від суспільних впливів. Вивчається також взаємозв'язок часової перспективи із соціальним контекстом життя індивіда та його наявною поведінкою.

Актуальність: проведення даного дослідження наразі обумовлено потребою вдосконалення методологічного та методичного інструментарію практичних психологів, задля профілактики порушень психологічного благополуччя як у молодих, так і у зрілих індивідів, що знаходяться в умовах психологічної реінтеграції.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя та часової перспективи.

Мета дослідження – вивчити особливості психологічного благополуччя та часової перспективи в умовах психологічної реінтеграції, проаналізувати особливості психологічного благополуччя та часової перспективи в залежності від вікового фактору.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз понять “психологічне благополуччя” та “часова перспектива”.
2. Вивчити особливості психологічного благополуччя та часову перспективу як чинник психологічного благополуччя в молодому та зрілому віці.
3. Дослідити особливості взаємозв’язку психологічного благополуччя та часової перспективи в умовах психологічної реінтеграції.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що молоді люди в умовах психологічної реінтеграції будуть мати більш високі показники психологічного благополуччя та збалансованості часової перспективи.

Методи та методики дослідження : методика «Шкали психологічного благополуччя. К.Ріфф» (адаптація Карсканової С. В.) [8]. Для виявлення особливостей часової перспективи був використаний «Опитувальник часової перспективи особистості» Ф.Зімбрадо (адаптація О. Сенік) [14]. Статистичні: кореляційний аналіз Пірсона для дослідження зв’язків між показниками часової перспективи та психологічного благополуччя в межах груп та U-критерій Манна-Уїтні для обчислення міжгрупових відмінностей.

Характеристика вибірки (орієнтована):

Загальна кількість: 60 досліджуваних. У віці від 20 до 30 років – 30 осіб, від 45 до 55 років – також 30 осіб. Дослідження буде проводитися дистанційно у формі тестування-опитування Google Forms.

Очікувана практична значущість: розширення сфери досліджень взаємозв’язку психологічного благополуччя та часової перспективи; впровадження в практичну діяльність психологів методів дослідження психологічного стану в умовах психологічної реінтеграції; поповнення наукової бази вікової психології у вивченні особливостей психологічного благополуччя та часової перспективи; ефективність отриманих результатів дослідження в подальшій психологічній допомозі емігрантам.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

1.1 Аналіз поняття «психологічного благополуччя» в психології

Соціально-філософський аналіз терміну «психологічного благополуччя» показує, що воно розпочинає свій шлях ще за часів античності. Дане поняття розглядалося в контексті позитивного людського існування та як одне з питань самобутності особистості. Філософи того часу оперують поняттям «щастя», розглядаючи психологічне благополуччя через його призму і акцентуючи увагу на тому, що щастя являється мірою суб'єктивного благополуччя. Саме на основі традицій трактування даного поняття визначається, що ще з найдавніших часів людина не тільки відбирала критерії для постановки цілей та встановлення пріоритетів життя, а й формулювала інші основні етичні принципи та важливі соціальні ідеї.

Загально можна виділити два уявлення даного поняття: як бачення сенсу, основи людського існування в отриманні насолоди від життя, а саме гедоністичний підхід. Та прагнення збагнути сенс буття, розвиватися та проявлятися, як повноцінно функціонуюча особистість—евдемоністичний підхід.

Філософи античного періоду (Аристипп Кіренський, Аннікерід, Гегесій, Діоген, Епікур) розглядали психологічне благополуччя як раз таки зі сторони гедоністичного підходу. Наприклад, Аристипп Кіренський відносив отримання фізичних та духовних втіх в теперішньому моменті до основного сенсу природнього людського буття. А щастя, згідно його думки, полягало в досягненні душевного спокою, задоволенні власним існуванням, що безпосередньо впливає на якість життя людини.

Гегесій, в свою чергу, притримувався песимістичного погляду в межах гедоністичного підходу щодо щастя (психологічного благополуччя): щастя в принципі є неможливим, оскільки прагнення захистити себе від можливого болю і постійний аналіз, рефлексія, що передує моральному вибору, змушують душу перебувати у вічному неспокої і позбавляють її гармонійної та вільної плавності [2].

Діоген вірив в те, що єдина мета людини, як особистості – це аскетична чеснота, заснована на наслідуванні. Епікур, в свою чергу, вважав, що ціль буття не полягає в пізнанні природи та філософських пошуках. Ці духовні надбання навпаки звільняють людей від упереджень, страху перед смертю і релігійних забобонів, що є необхідною передумовою набуття людиною щастя і блаженства, в основі яких лежить духовне задоволення – більш стійке, ніж звичайне почуттєве задоволення, незалежне від зовнішніх обставин.

Гедоністичний підхід до вивчення благополуччя фокусує увагу на його суб'єктивній характеристиці особистості, що відображається в індивідуальному досвіді людини. Формується шляхом роботи над собою, залежить від саморегуляції та обумовлюється наявністю певних внутрішніх якостей, що сприяють отриманню щастя, задоволення і насолодження від життя загалом.

Аристотель, Платон, Сократ і Евдокс Кнідський були прихильниками евдемоністичного підходу, та розглядали психологічне благополуччя в контексті життєзадоволення через поєднання щастя і добродітності. Терміном «евдемонія» Аристотель окреслював найвище благо, що є ідеальним результатом особистості, що живе відповідно до чеснот. Він стверджував, що основна життєва мета людини – це є благо (щастя) властиве і найвище. Усвідомлене пізнання і свідомий вибір спрямовані до того чи іншого блага, що може бути благом матеріальним або моральним [2]. Благоденство і благополуччя евдемоністи ототожнюють із щасливим життям. Саме щастя постає в їх розумінні, як щось конкретне та очевидне, як усім відомі блага: багатство, влада або прихильність оточуючих.

Сократ стверджував, що такі гідності, як самовладання, хоробрість, справедливість, благочестя та мудрість, є якості розуму та душі, є необхідною умовою хорошого та щасливого життя, а не прагнення честі та багатства [1].

Платон і його послідовники вважали, що, окрім усіх благ загалом, існує також благо єдине, першочергове, що слугує чинником та першопричиною всім іншим мирським задоволенням. Вони вважають, що благо і щастя люди уявляють собі, виходячи із власного способу життя, а найвище благо уявляється їм чимось довершеним [1].

Спираючись на ідеї евдемоністичного підходу, людське благо проявляється у вигляді добродієсної діяльності людини згідно моральних чеснот (добродієсностей). У випадку, коли таких добродієсних якостей декілька, то перевага надається найбільш досконалим та ціннішим.

Загалом поняття «психологічне благополуччя» було введено N. M. Bradburn в другій половині ХХ ст. І трактувалося, як критерій оцінки здоров'я та захворювань, як узгодження позитивних і негативних почуттів між собою, що продукує суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям. У моделі психологічного благополуччя N. M. Bradburn було виявлено кореляції негативних почуттів – почуття, пов'язані з оцінкою захворювань і рівня здоров'я, та кореляції позитивних почуттів – показники залучення в соціальні структури. Найголовнішим в цьому є баланс, який досягається постійною взаємодією цих двох видів афекту (позитивного і негативного) [7]. Повсякденні події, закарбовуючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідного афекту. Відмінність між ними є показником психологічного благополуччя, і, в свою чергу, проектує загальну задоволеність людини своїм життям. Вищий рівень задоволеності життям показують люди із перевагою позитивного афекту над негативним. У випадку, якщо сума негативних переживань перевищує позитивний афект - спостерігається низький рівень задоволеності життям. При цьому, як стверджує дослідник, позитивний і негативний афекти між собою не пов'язані [7].

Психологічне благополуччя слугує однією з найвагоміших складових таких понять, як “психологічне здоров'я” та “буття” людини, за допомогою якого, ми можемо оцінити та дослідити загальну якість життя особистості. Психологія ХХ сторіччя у своєму вченні здебільшого акцентувала увагу на аномаліях людської природи, внутрішніх конфліктах і особистісних кризах, завдяки чому психологічне благополуччя, як феномен, рідко ставало окремим предметом поглибленого дослідження та вивчення.

Питання проблеми ціннісного відношення до благополуччя, висвітлюється також у контексті психології здоров'я. Там благополуччя розглядається, як поняття, що здебільшого сформоване під впливом самооцінки та почуттям соціальної приналежності, а не лише біологічними процесами організму. Воно тісно взаємодіє з реалізацією особистісного потенціалу в різних сферах життя (фізичній, духовній, соціальній і матеріальній) [7].

Питання ставлення до власного благополуччя розглядається і в межах психології здоров'я. Вважається, що рівень благополуччя людини значною мірою визначається її самооцінкою та відчуттям соціальної включеності, а не лише фізіологічними процесами. Воно тісно пов'язане з реалізацією особистісного потенціалу в різних сферах життя – фізичній, духовній, соціальній і матеріальній.

Саме вони стали основою теоретичної бази для розуміння феномену психологічного благополуччя.

Проблема благополуччя особистості та його аспектів стає предметом сучасних вітчизняних і закордонних психологічних досліджень.

Сучасні дослідники в галузі психології активно проводять теоретичні й емпіричні дослідження благополуччя особистості, також використовуючи гедоністичний підхід до вивчення суб'єктивних аспектів благополуччя й евдемоністичний – до вивчення психологічних (так званих об'єктивних) аспектів благополуччя особистості.

Наразі до найбільш значущих та відомих теоретичних напрацювань, щодо благополуччя людини в межах евдемоністичного підходу можна віднести теорію психологічного благополуччя К. Ріфф і теорію самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна. Концепція К. Ріфф виникла на перетині гуманістичної, позитивної психології, психології розвитку і здоров'я, та об'єднала в собі різні філософські та психологічні теорії, що пояснюють благополуччя людини (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, В. Мануйкан, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Є. Трошкіна, К.Г. Юнг та ін.) [2].

Психологічне благополуччя розглядається як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття й оцінку людиною власного функціонування з погляду успішності та позитивних можливостей (К. Ріфф) [21] і як результат задоволеності трьох основних психологічних потреб, які є значущими для особистісного зростання, автономії та взаємозв'язку – теорія Р. Раян і Е. Десі.

К. Ріфф із колегами підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя відображає стан людини, тоді як психологічне благополуччя є динамічним і напруженим процесом. Сьогодні багатовимірна модель К. Ріфф приймається багатьма дослідниками, а розроблена нею методика вимірювання психологічного благополуччя активно використовується в

дослідницькій практиці: на основі результатів власних досліджень К. Ріфф було створено оригінальний метод психотерапії (well-being therapy) і опитувальник «Шкали психологічного благополуччя», який сьогодні застосовують у багатьох дослідженнях [9].

Дослідники Р. Раян і Е. Десі співвідносять свою теорію самодетермінації з моделлю К. Ріфф, підкреслюючи схожість у розумінні благополуччя як результату повноцінного функціонування особистості, а не як досягнення бажань. Вони також зазначають значущість реалізації фундаментальних психологічних потреб особистості, таких як: автономія, компетентність та зв'язки із іншими людьми [7]. Відмінність полягає в тому, що К. Ріфф розглядає ці компоненти як індикатори благополуччя, а в теорії вчених вони вбачаються як причини його виникнення.

Окремої уваги заслуговує аналіз феномену психологічного благополуччя представлений у роботах вітчизняних дослідників П. П. Фесенка та Т. Д. Шевеленкової [7]. Учені доводять, що поняття психологічного благополуччя є складно побудованим цілісним переживанням, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами. Наголос робиться саме на суб'єктивній оцінці людиною особистих переживань, що подібне до розуміння суб'єктивного благополуччя Е. Дінер [19], а також розгляду різних аспектів позитивного функціонування особистості, поданих у роботах К. Ріфф [21].

У сучасній теоретичній базі психології відсутнє загальноприйняте визначення поняття благополуччя особистості. Важливо зазначити, що в контексті проблематики визначення даного психологічного конструкту – благополуччя особистості визначається науковцями як багатомірний психологічний феномен, що охоплює широкі сфери життєдіяльності людини, станів і властивостей, які забезпечують комфортність та задоволеність життям.

Оскільки більшість його складових має індивідуальний характер, то доцільно було б вивчати даний психологічний феномен, спираючись на широкий спектр універсальних чинників, що обумовлюють психологічне здоров'я та психологічне благополуччя зокрема. Такі, як вікові особливості (що впливають на характер переживання емоційних станів) та психологічні кризи (криза адаптації, зміни середовища; процеси психологічної

реінтеграції і т.д.), а також часова перспектива особистості, що в свою чергу, впливає на емоційну стійкість, або ж навпаки дисбаланс. Розглянемо теоретичні витоки та наукові напрацювання цього поняття в наступному підрозділі нашого теоретичного аналізу.

1.2 Наукова концепція часової перспективи особистості. Часова перспектива, як чинник психологічного благополуччя.

Часова перспектива є одним з фундаментальних аспектів у психології, що відображає суб'єктивне сприйняття людиною минулого, теперішнього та майбутнього. Вона визначає, як особистість осмислює свій життєвий шлях, приймає рішення та передбачує майбутні події. Дослідження цього феномена набули значного розвитку у зв'язку з розширенням уявлень про психологічний час та його вплив на поведінку, емоційний стан і особистісний розвиток індивіда. Вони підкреслюють значення часової перспективи в контексті формування життєвих стратегій, адаптації до змін і загального психологічного благополуччя. Часова перспектива є важливим фактором, що впливає на мотиваційну діяльність особистості і сприйняття власного життєвого досвіду.

Розглянемо теоретичні уявлення щодо поняття “часова перспектива”. Вперше даний конструкт використав німецький психолог К. Левін. Автор визначив часову перспективу як сукупність поглядів індивіда на його психологічне майбутнє і психологічне минуле [17].

З. Залескі трактував феномен майбутньої перспективи через концепцію «особистого майбутнього», розуміючи його як інтегративну здатність індивіда прогнозувати можливі події, формулювати життєві плани з різною часовою протяжністю та враховувати альтернативні варіанти розвитку подій. Дослідник акцентував увагу на тому, що ця здатність є ключовою для адаптації особистості, оскільки передбачає не лише стратегічне планування, а й уміння гнучко реагувати на потенційні зміни життєвих обставин.

Т. Гісме розглядав орієнтацію на майбутнє як комплексну характеристику, що відображає загальну здатність індивіда прогнозувати та систематизувати майбутні події, вибудовувати логічні зв'язки між теперішнім і прийдешнім, а також надавати їм смислове наповнення. На

думку дослідника, цей процес включає як когнітивний аспект – розробку планів і проектів, так і емоційно-мотиваційний компонент, який проявляється у ступені особистісної залученості, зацікавленості та спрямованості на майбутній період життя.

Ж. Нюттен, який заснував бельгійську школу дослідження часової перспективи, трактував цей феномен як складну мотиваційну структуру. На його думку, зміст часової перспективи формується під впливом цільових об'єктів когнітивної та мотиваційної діяльності, тоді як їхня темпоральна характеристика надає змогу здійснювати вимірювання цього явища [17]. Відповідно, дослідник визначав часову перспективу як певну систему часово локалізованих об'єктів, що заповнюють свідомість особистості в конкретних життєвих обставинах.

Особливу увагу Ж. Нюттен приділяв саме часовій перспективі майбутнього, яку розглядав як своєрідне утворення, що виникає виключно за наявності відповідного мотиваційного стану. Подальший розвиток цієї концепції запропонував його учень В. Ленс, який окреслив два взаємопов'язані аспекти майбутньої часової перспективи: когнітивний, що забезпечує можливість прогнозування подій на тривалий період, та динамічний, який визначає рівень значущості поставлених цілей і їхню мотиваційну силу.

Типологічний підхід до проблеми психологічного часу ґрунтується на дослідженні особистості через призму її життєвого шляху, опираючись на ідеї філософсько-психологічної концепції С.Л. Рубінштейна, яка визначає особистість як суб'єкта життя. Абульханова-Славська К.О. запропонувала трьохкомпонентну структуру організації часу особистості, яка включає: 1) усвідомлення часу; 2) емоційне переживання часу; 3) практичну організацію часу [17]. З точки зору представників типологічного підходу, часова перспектива є когнітивною здатністю особистості, що дозволяє їй прогнозувати, структурувати і планувати майбутнє, а також візуалізувати себе в ньому.

Культурно-історичний підхід до аналізу часової перспективи був розроблений Н.М. Толстих, який розглядав часову перспективу як форму інтенціональності, зумовлену культурою, яка визначає взаємозв'язок темпоральних та просторових характеристик суб'єкта [13]. Автор визначає часову перспективу як репрезентацію мотиваційної сфери, де кожен елемент (мотив) є єдністю предметного змісту мотиву, що визначається

його місцем у ціннісно-смисловому полі особистості, та передбачуваним періодом його реалізації

Представники подієвого підходу, зокрема О.О. Кронік та Є.І. Головаха, досліджували саме ключові властивості часу у переживанні людини, виокремлюючи три основні фактори: «континуальність – дискретність часу», «напруженість часу» та «емоційне ставлення до діапазону часу» [17]. Згідно з цією концепцією, часова перспектива є полем, де розгортається суб'єктивне сприйняття життєвого досвіду з усіма його подіями.

Сучасні дослідження часової перспективи в контексті теорії Ф. Зімбардо розглядають її як центральний аспект психологічного часу, який формує когнітивні процеси, що поділяють життєвий досвід людини на часові межі минулого, теперішнього та майбутнього. Науковці Ф. Зімбардо і А. Гонзалес виокремлюють два аспекти ставлення до минулого: негативний (коли минуле сприймається як неприємне і викликає відразу) та позитивний (коли минулий досвід і час оцінюються як приємні, з ностальгією за минулим). Також виділяються два аспекти ставлення до теперішнього: гедоністичний (коли цінується насолода миттю без жалю про майбутні наслідки) і фаталістичний (коли людина вірить у долю і вважає, що зміни неможливі). Для майбутнього відзначають один аспект – орієнтацію на майбутнє, яка включає наявність мети і планів, а також поведінку, спрямовану на їх досягнення [17]. Зімбардо також наголошує на важливості збалансованої часової перспективи, що дозволяє гнучко адаптуватися до змін і вимог ситуації, забезпечуючи баланс між минулим, теперішнім і майбутнім залежно від соціальних і особистісних оцінок [18].

У сучасних психологічних дослідженнях наголошується, що здатність людини орієнтуватися в часі, правильно планувати майбутнє та осмислювати минулі події, безпосередньо впливає на її емоційний стан, рівень стресу та загальну життєву задоволеність. Часова перспектива формує не лише інтелектуальне сприйняття особистістю своїх життєвих процесів, але й емоційну реакцію на різні життєві ситуації.

Особливо важливу роль часова перспектива відіграє в контексті психологічного благополуччя, оскільки здатність особистості бачити себе в майбутньому, планувати та мати чітке уявлення про свої життєві цілі сприяє розвитку позитивного ставлення до життя.

Насправді невелика кількість наукових досліджень присвячена аналізу зв'язків часової перспективи з рівнем суб'єктивного благополуччя, високий рівень якого розглядається як досягнення збалансованої часової перспективи.

Згідно з Ф. Зімбардо, поєднання часових орієнтацій буде адаптивним й ефективним для ментального здоров'я індивіда лише за умови гнучких переходів від однієї часової орієнтації до іншої, в залежності від ситуації. Часте використання однакових орієнтацій призводить до однобічності часової перспективи, що є ознакою неадаптивності [15].

На думку багатьох дослідників, важливою умовою психологічного благополуччя є орієнтація на теперішню реальність, але не слід забувати також і про те, що нас чекає за рамками моменту, в якому знаходимося, і який проживаємо. Як показали емпіричні дослідження А. Богарта, орієнтація на майбутнє є фундаментальною для розвитку особистості, оскільки дає відчуття здатності до продуктивної діяльності, ефективності і відповідальності [15]. Наприклад, дослідники З. Залеський, А. Сайкон та А. Керц також з'ясували, що наявність довгострокових цілей тісно пов'язана з позитивними аспектами благополуччя, зокрема з осмисленістю життя, соціальною самомотивацією та реалізмом. Водночас, орієнтація на теперішнє, як показало дослідження, є індикатором емоційного дискомфорту і безнадійності [18].

Т. М. Титаренко зазначає, що у здорової, самоактуалізованої, гармонійної особистості минуле, теперішнє та майбутнє співіснують у цілісності, єдності та співпраці [18].

В працях наших вітчизняних науковців Яворовської Л.М. та Філоненко Г.С було виявлено характер взаємозв'язків між психологічним благополуччям та особливостями часової перспективи, а саме наявну залежність цих двох психологічних феноменів [18]. Вони зазначають, що гедоністична орієнтація на теперішнє та орієнтація на позитивне минуле взаємопов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя, а саме з емоційним комфортом та задоволеністю життям. Зокрема, для гедоністичного підходу психологічного благополуччя важливими чинниками виступає орієнтація на гедоністичне теперішнє та на позитивне минуле; для евдемоністичного підходу психологічного благополуччя – орієнтація на ціль у майбутньому та позитивне ставлення до минулого [18].

Наразі наукових досліджень, що розглядають та вивчають питання тісного взаємозв'язку психологічного благополуччя та часової перспективи, як його чинника – доволі мало. Саме тому напрацювання вчених на дану тему є цінними в теоретичній базі психології та наголошують на важливості своїх досліджень, адже здатність особистості орієнтуватися на різні часові виміри є одним з вагомих чинників психологічного благополуччя.

Висновки до 1 розділу

1. Психологічне благополуччя являє собою складний, багатофакторний конструкт, що відображає прагнення людини до досягнення внутрішньої рівноваги, гармонії та цілісності. Це досягається за умов психічного здоров'я, яке характеризується злагодженістю психічних функцій і процесів, що в свою чергу сприяє формуванню позитивного образу себе та побудові здорових взаємин з оточенням. Результати теоретичного аналізу психологічного благополуччя особистості показали, що науковці, вивчаючи цей феномен, застосовують еведемоністичний і гедоністичний підходи.
2. У ході теоретичного дослідження феномену психологічного благополуччя було з'ясовано, що єдиної системи визначень цього явища не існує. Натомість, поняття «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя» та «щастя» часто використовують як синоніми, що дозволяє об'єднати їх в єдиний комплекс для подальшого аналізу.
3. Часова перспектива є ключовим елементом у формуванні психологічного часу, який виникає завдяки когнітивним процесам, що структурують життєвий досвід людини в межах минулого, теперішнього та майбутнього.
4. Часова перспектива виявляється надзвичайно важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки вона забезпечує комплексне осмислення життєвого досвіду. Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що збалансована часова перспектива виступає фундаментальною умовою для підтримання психологічного благополуччя. Гедоністична орієнтація на теперішнє та орієнтація на позитивне минуле взаємопов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя, а саме з емоційним комфортом та задоволеністю життям.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ

2.1 Мета і завдання дослідження. Соціально-демографічна характеристика вибірки

На основі теоретичного аналізу наукової літератури щодо психологічного благополуччя та часової перспективи ми сформуваємо наступну мету нашого емпіричного дослідження: Мета дослідження – вивчити особливості психологічного благополуччя та часової перспективи в умовах психологічної реінтеграції, проаналізувати особливості психологічного благополуччя та часової перспективи в залежності від вікового фактору.

Згідно з метою було поставлено наступні завдання:

1. Вивчити особливості психологічного благополуччя та часову перспективу, як чинник психологічного благополуччя в молодому та зрілому віці.
2. Дослідити особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та часової перспективи в умовах психологічної реінтеграції.

Наукове припущення: припускаємо, що молоді люди в умовах психологічної реінтеграції будуть мати більш високі показники психологічного благополуччя та збалансованості часової перспективи. Участь у дослідженні взяли 60 осіб віком від 20 до 55 років. Віковий розподіл вибірки здійснювався відповідно до вікової періодизації, запропонованої українським психологом В.Ф. Моргуном, яка враховує соціально-психологічні особливості розвитку особистості впродовж різних етапів життя. Так, 30 осіб (50 %) становлять молоду вікову групу — від 20 до 25 років, а решта 30 осіб (50 %) належать до зрілої вікової групи — від 45 до 55 років. .

Статевий склад вибірки є збалансованим і представлений 29 чоловіками (48,3 %) та 31 жінкою (51,6 %), що надає можливість врахування гендерних особливостей у подальшому аналізі.

Опитування проводилося серед українців-мігрантів, які в даний момент постійно проживають у країнах Європейського Союзу. Переважна кількість учасників на момент дослідження мешкала в Німеччині, що зумовлено значною чисельністю української діаспори в цій країні. Крім того, до вибірки увійшли респонденти, що перебувають в Іспанії, Чехії та Польщі, що дає нам можливість розглядати вибірку як географічно варіативну в межах ЄС.

2.2. Опис процедури та методів дослідження

У межах даного дослідження було використано дві психодіагностичні методики, а також застосовано статистичні методи для аналізу отриманих результатів. Збір даних проводився дистанційно за допомогою Google-форми, що забезпечило зручність і доступність для респондентів. Загалом процес дослідження складався з двох основних етапів.

Перший крок безпосередньо передбачав збір емпіричних даних. На початку респондентам було запропоновано заповнити методику «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. В. Карсканової (2011). Опитувальник складається з 84 тверджень з 6-рівневою шкалою відповідей, що дозволяє отримати як загальний індекс психологічного благополуччя, так і результати за шістьма окремими шкалами. Це дає змогу виявити сфери задоволеності та незадоволеності у житті опитуваних.

Далі застосовувався «Опитувальник часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо в адаптації О. Сенік. Дана методика призначена для діагностики особливостей часових орієнтацій особистості, допомагає виявити домінування, переважання минулого, теперішнього або майбутнього у сприйнятті людини та визначити їхній взаємозв'язок із психологічним благополуччям.

Другий крок дослідження полягав у статистичній обробці отриманих результатів. Зокрема, для аналізу взаємозв'язків між показниками часової перспективи та психологічного благополуччя було застосовано кореляційний аналіз Пірсона. Для виявлення міжгрупових відмінностей використовувався U-критерій Манна-Уїтні.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічного благополуччя та часової перспективи у осіб молодого віку в умовах психологічної реінтеграції

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано показники психологічного благополуччя серед молодшої вікової групи (20–25 років) українців-мігрантів, які проживають у країнах Європейського Союзу. Для оцінки рівня психологічного благополуччя респондентів було використано методика «Шкали психологічного благополуччя» (SPWB) К. Ріфф у адаптації С. В. Карсканової, яка включає в себе шість субшкал, що комплексно відображають структуру суб'єктивного благополуччя особистості.

Результати аналізу показують, що найбільш високі значення виявлено за шкалою «Особистісне зростання» ($M=57,9$). Цей показник свідчить про наявність у молодих мігрантів стійкої тенденції до саморозвитку, освоєння нових соціокультурних практик та адаптації до нових життєвих реалій. Високий рівень особистісного зростання може розглядатися як компенсаторний механізм, який активізується у відповідь на кризові умови та обставини, пов'язані з переміщенням та інтеграцією до іншого соціального середовища.

Таблиця 1.

Узагальнені середні значення показників молодшої групи, отриманих за методикою «Шкали психологічного благополуччя» (SPWB) К. Ріфф у адаптації С. В. Карсканової.

Шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Позитивні взаємини з іншими	54,3	5,1
Автономія	42,7	4,8
Особистісне зростання	57,9	6,0
Цілеспрямованість у житті	50,5	5,4
Самоприйняття	46,2	5,7
Екологічне опанування	48,8	4,9

* Середні значення показників психологічного благополуччя серед молодшої

Достатньо високі показники також спостерігаються за шкалою «Позитивні взаємини з іншими» ($M=54,3$), що дозволяє зробити висновок про задовільну інтеграцію молодих українських мігрантів у нові соціальні кола та підтримання ефективних міжособистісних зв'язків. Ці результати свідчать про те, що незважаючи на досвід вимушеної міграції, респонденти демонструють достатній рівень соціальної адаптації та готовності до налагодження міжособистісних відносин.

Разом з тим, слід зазначити порівняно знижені результати за шкалами «Автономія» ($M=42,7$) та «Самоприйняття» ($M=46,2$), що вказує на певні труднощі в процесах самоусвідомленості, самоідентифікації та внутрішньої стабільності особистості. Знижений рівень автономії може бути пов'язаний із зовнішніми обмеженнями та правовими труднощами, які часто супроводжують процес міграції, а також із залежністю від думки значущих соціальних груп у новому середовищі. Недостатній рівень самоприйняття може свідчити про внутрішню напругу, викликану необхідністю адаптації до нових соціальних норм та очікувань.

Показник за шкалою «Екологічне опанування» ($M=48,8$) знаходиться на середньому рівні, що є проявом часткової втрати контролю над життєвими обставинами у процесі міграції. Молоді мігранти, як показують результати, ще не повною мірою адаптувалися до нових соціальних, економічних та культурних умов, проте демонструють потенціал до подальшого пристосування в новому середовищі існування.

Узагальнюючи отримані дані, можна зауважити, що молода вікова група українських мігрантів характеризується високим особистісним ресурсом у вигляді прагнення до розвитку та соціальної інтеграції, однак одночасно виявляє потребу у психологічній підтримці щодо посилення таких психологічних факторів, як автономії, самоприйняття та управління середовищем.

Додатково для поглибленого розуміння психологічних особливостей досліджуваної групи було використано методика «Опитувальник часової перспективи особистості» (ZTPІ) Ф. Зімбардо в адаптації О. Сенік, що дозволяє оцінити структуру часової перспективи, яка виступає суттєвим психологічним ґрунтом регуляції поведінки та адаптаційних стратегій. Найбільш виразно в молодій вибірці представлена *майбутня орієнтація* ($M=4,5$), що свідчить про домінування стратегій поведінки, спрямованих на

планування, постановку цілей та реалізацію перспективних життєвих планів. Це є позитивним показником у контексті психологічної реінтеграції, оскільки саме орієнтація на майбутнє забезпечує мобілізацію ресурсів людини та мотивацію до подолання адаптаційних труднощів.

Отримані середні значення представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Узагальнені середні значення показників у молодому віці, отриманих за методикою «Опитувальник часової перспективи особистості» (ZTPІ) Ф. Зімбардо в адаптації О. Сенік

Шкала	Середнє значення	Стандартне відхилення
Негативне минуле	3,2	0,6
Позитивне минуле	3,9	0,7
Фаталістичне теперішнє	2,8	0,5
Гедоністичне теперішнє	4,1	0,8
Майбутнє	4,5	0,6

* Середні значення показників часової перспективи серед молодшої вікової групи (n=30)

Високі значення також зафіксовано за шкалою «Гедоністичне теперішнє» (M=4,1), що вказує на тенденцію до отримання задоволення від поточних наявних життєвих моментів, насолоди доступними благами та прагнення зберігати позитивний емоційний стан навіть у кризових ситуаціях. Ця особливість часової перспективи також виконує адаптивну функцію, допомагаючи особистості знижувати рівень стресу та підтримувати емоційну рівновагу.

Натомість помірно знижені показники за шкалами «Негативне минуле» (M=3,2) та «Фаталістичне теперішнє» (M=2,8) свідчать про наявність у респондентів певних емоційно-стресових переживань, пов'язаних із досвідом пережитого минулого (зокрема, війни та переміщення), проте їхній рівень не досягає клінічно значущих меж. Це дозволяє припустити, що для більшої частини учасників молодшої вибірки негативні переживання є

усвідомленими, але не домінуючими в їхньому емоційному та поведінковому житті. «Позитивне минуле» ($M=3,9$) знаходиться на середньому рівні, що свідчить про збереження у молодих мігрантів ресурсних елементів біографічної пам'яті, які відіграють важливу роль у формуванні стійкої ідентичності особистості.

У цілому отримані результати засвідчують збалансованість часової перспективи молодих українців-мігрантів із переважанням майбутньої орієнтації та помірно вираженим позитивним ставленням до теперішнього, що, в прогнозі, є позитивною ознакою для процесів психологічної адаптації та інтеграції у нове соціальне та культурне середовище.

Аналіз результатів дослідження дозволяє констатувати, що молода вікова група, незважаючи на пережиті кризові події, зберігає високий рівень особистісного потенціалу, спрямованого на їх розвиток, адаптацію та інтеграцію. Високі показники за шкалами особистісного зростання та майбутньої часової перспективи свідчать про наявність у даної групи мотиваційно-ціннісного ресурсу, необхідного для ефективного та якісного подолання адаптаційних перешкод та побудови нової життєвої стратегії.

Водночас знижені показники за шкалами автономії, самоприйняття та фаталістичного теперішнього дозволяють припустити наявність внутрішньої напруженості, що зумовлена як об'єктивними умовами міграції, так і суб'єктивними труднощами психологічної реінтеграції.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками часової перспективи та психологічного благополуччя серед молоді було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Результати статистичного аналізу подано у таблиці 3. Розглянемо отримані кореляційні зв'язки детальніше. Загальний показник психологічного благополуччя у цій групі має статистично значущі позитивні кореляції з позитивними аспектами часової перспективи — позитивним минулим ($r = 0.462, p < 0.05$), позитивним теперішнім ($r = 0.614, p < 0.01$) і майбутнім орієнтиром ($r = 0.700, p < 0.01$). Ці зв'язки свідчать про те, що суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя серед молодих мігрантів значною мірою залежить від позитивного ставлення до часу — усвідомлених спогадів про минуле, цінності теперішнього моменту і оптимізму відносно майбутнього. В умовах реінтеграції, коли молоді люди стикаються з викликами адаптації до нового культурного, соціального і економічного середовища, таке конструктивне ставлення до часу виступає

як важливий внутрішній ресурс, що підтримує стабільність психоемоційного стану і сприяє адаптивним процесам поведінки.

Таблиця 3.

Кореляційні зв'язки між показниками часової перспективи та психологічного благополуччя в молодому віці (N=30)

Показники	ПБ_Заг	ПБ_Позит	ПБ_Авт	ПБ_Упр_Серед	ПБ_Особ_Зрост	ПБ_Цілі_Життя	ПБ_Самоприйняття
ЧП_Минуле_Позит	0.462*	0.401*	0.350	0.428*	0.505**	0.470**	0.391*
ЧП_Минуле_Негат	-0.592**	-0.533**	-0.521**	-0.602**	-0.624**	-0.556**	-0.489**
ЧП_Теперішнє_Позит	0.614**	0.567**	0.591**	0.627**	0.668**	0.638**	0.577**
ЧП_Теперішнє_Негат	-0.431*	-0.399*	-0.402*	-0.453*	-0.488*	-0.462*	-0.417*
ЧП_Майбутнє	0.700**	0.669**	0.675**	0.693**	0.712**	0.731**	0.678**

Примітки:

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Негативні складові часової перспективи — негативне минуле і негативне теперішнє — корелюють зі зниженням рівня психологічного благополуччя ($r = -0.592$ та -0.431 відповідно, обидва значущі). Для молодих мігрантів це може відображати вплив травматичних подій війни та труднощів в адаптації на психологічний стан: негативні спогади, песимістичний погляд на теперішнє, негативізм підсилюють почуття стресу, тривоги і безпорадності, що ускладнює процес реінтеграції і призводить до погіршення емоційного фону та психологічного здоров'я загалом.

Аналіз окремих складових психологічного благополуччя підтверджує ці тенденції. Особистісне зростання, яке відображає прагнення до саморозвитку та реалізації життєвих потенціалів, має найсильніші позитивні кореляції з майбутньою часовою перспективою ($r = 0.712$, $p <$

0.01) і позитивним теперішнім ($r = 0.668$, $p < 0.01$). Це вказує на те, що молодь, яка перебуває в процесі реінтеграції, і водночас оптимістично налаштована щодо майбутнього та цінує теперішній момент, частіше переживає особистісний розвиток та самовдосконалення, що є надзвичайно важливим для подолання життєвих викликів і адаптації до нових умов життя. Автономія, як показник психологічної незалежності та самовизначеності, також має позитивні зв'язки з позитивними аспектами часової перспективи (кореляції від 0.350 до 0.675), що підкреслює значення усвідомленої орієнтації в часі для формування внутрішньої свободи та здатності самостійно приймати рішення в нових, складних життєвих обставинах.

Управління середовищем, що характеризує здатність особистості ефективно впливати на своє оточення, має один із найвищих показників кореляції з майбутньою часовою перспективою ($r = 0.693$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що молодь, яка оптимістично дивиться в майбутнє, краще адаптується до нових соціальних умов і володіє навичками контролю над власним життям, що є критично важливим у контексті реінтеграції, адже молоді мігранти мають шукати нові можливості, будувати соціальні зв'язки і долати труднощі в незнайомому середовищі. Позитивні відносини з оточенням стабільно корелюють з позитивними часовими орієнтирами, тоді як негативні орієнтири знижують якість цих відносин, що свідчить про важливість внутрішнього психологічного стану для формування підтримуючих соціальних зв'язків і успішної адаптації.

Ці дані узгоджуються з попередніми дослідженнями, які показують, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з конструктивною орієнтацією в часі, а негативні часові перспективи можуть виступати фактором ризику для емоційних і когнітивних порушень, особливо в умовах життєвих криз і змін, які переживають молоді мігранти.

2.4 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічного благополуччя та часової перспективи у осіб зрілого віку в умовах психологічної реінтеграції

Вивчення особливостей психологічного благополуччя серед представників зрілої вікової групи (віком 45–55 років) було також досліджено за відповідною методикою – «Шкали психологічного благополуччя» (SPWB) К. Ріфф у адаптації С. В. Карсканової, яка дозволяє

комплексно оцінити різні складові внутрішнього психологічного стану респондентів. Ця категорія учасників, на відміну від молоді вибірки, характеризується більш усталеними життєвими позиціями, що зумовлює особливості їхньої адаптації до реінтеграційних процесів у нових соціокультурних умовах Європейського Союзу.

Аналіз даних засвідчив, що загальний рівень психологічного благополуччя серед зрілих респондентів знаходиться на рівні вище середнього ($M = 278,6$ при можливих межах від 84 до 504 балів). Це свідчить про досить високий рівень адаптації до нових соціальних реалій і наявність у страшого покоління психологічних ресурсів.

Середні значення за окремими шкалами методики наведені у таблиці 4.

Таблиця 4.

Узагальнені середні значення показників у осіб зрілого віку, отриманих за методикою «Шкали психологічного благополуччя» (SPWB) К. Ріфф у адаптації С. В. Карсканової.

Шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Самоприйняття	49,3	6,8
Позитивні стосунки з іншими	47,8	5,4
Автономія	46,7	6,1
Екологічна майстерність	48,9	5,9
Наявність цілей у житті	44,2	7,0
Особистісний ріст	42,7	6,5

*Середні показники за шкалами психологічного благополуччя зрілої вікової групи ($n = 30$)

Отримані результати свідчать про домінування таких складових психологічного благополуччя, як *самоприйняття* та *екологічна майстерність*. Високе значення шкали самоприйняття ($M = 49,3$) відображає здатність респондентів визнавати та приймати як позитивні, так і негативні сторони власного Я. Це є важливою умовою психологічної стійкості, особливо в контексті соціокультурної адаптації за кордоном.

Значення за шкалою екологічної майстерності ($M = 48,9$) демонструє здатність опитаних ефективно управляти повсякденним життям та пристосовуватися до нових соціальних і культурних умов проживання.

Шкала *позитивних стосунків з іншими* ($M = 47,8$) свідчить про значущість міжособистісних контактів для зрілої групи, що може виступати ключовим ресурсом у подоланні стресових ситуацій, пов'язаних із міграцією та реінтеграцією.

Дещо нижчі результати зафіксовано за шкалами *наявності цілей у житті* ($M = 44,2$) та *особистісного росту* ($M = 42,7$). Це може свідчити про певну переорієнтацію респондентів із фокусу на досягнення нових цілей на збереження та стабілізацію вже набутих досягнень. Подібний прояв типовий для осіб середнього віку, де на перший план виходять завдання збереження особистої та професійної стабільності.

Шкала *автономії* ($M = 46,7$) показує середньо-високий рівень незалежності у прийнятті рішень, що також є ознакою сформованої зрілої особистості, яка опирається на власні переконання, а не на зовнішні соціальні очікування.

Дослідження часової перспективи дозволило з'ясувати специфіку тимчасових орієнтацій зрілих респондентів, які перебувають у процесі психологічної реінтеграції. Отримані середні показники подано у таблиці 5.

Таблиця 5.

Узагальнені середні значення показників зрілого віку, отриманих за методикою «Опитувальник часової перспективи особистості» (ZTPІ) Ф. Зімбардо в адаптації О. Сенік

Шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Негативне минуле	2,3	0,6
Позитивне минуле	4,1	0,5
Фаталістичне теперішнє	2,5	0,7
Гедоністичне теперішнє	3,2	0,6
Орієнтація на майбутнє	4,3	0,5

*Середні показники за шкалами часової перспективи зрілої вікової групи ($n = 30$)

Отримані дані свідчать про превалювання *майбутньої часової орієнтації* ($M = 4,3$), що є характерною для осіб середнього віку, які не зупиняються на досягнутому, а продовжують стратегічно планувати подальше життя, навіть в умовах вимушеної адаптації. Подібний профіль часової перспективи сприяє високому рівню психологічного благополуччя, оскільки фокус на майбутнє асоціюється з оптимізмом та активною позицією в житті.

Високий показник за шкалою *позитивного минулого* ($M = 4,1$) свідчить про тенденцію до збереження теплих спогадів про попередні життєві періоди, що виконує функцію психологічної підтримки та стабілізації ідентичності в кризових умовах. Цей патерн є типовим для зрілих осіб, які схильні рефлексувати над досягнутими успіхами та підтримувати позитивну самооцінку через оцінку життєвого шляху.

Низькі показники за шкалою *негативного минулого* ($M = 2,3$) вказують на відсутність домінування травматичних спогадів, що може свідчити про успішне психологічне опрацювання складних досвідів. Аналогічно низькі бали за шкалою *фаталістичного теперішнього* ($M = 2,5$) вказують на невластивість респондентам переконань про відсутність контролю над життєвими обставинами.

Шкала *гедоністичного теперішнього* має помірно виражене значення ($M = 3,2$), що свідчить про помірковану орієнтацію на насолоди та задоволення в поточний момент, без схильності до імпульсивності чи уникання відповідальності.

Зріла вікова група демонструє високий рівень адаптаційного потенціалу у процесі психологічної реінтеграції. Високі бали за шкалами самоприйняття, екологічної майстерності та позитивних міжособистісних зв'язків свідчать про наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які сприяють збереженню психологічної стійкості навіть у нових умовах життя.

Домінування майбутньої часової орієнтації у поєднанні з позитивною оцінкою минулого дозволяє розглядати часову перспективу зрілих респондентів як адаптивно збалансовану. Така структура часових орієнтацій забезпечує інтеграцію минулого досвіду та фокус на

перспективи, що в умовах міграції сприяє не лише адаптації, а й особистісному зростанню через розширення життєвого контексту.

Слід також зазначити, що виявлений рівень автономії в даній вибірці підкреслює схильність до самостійного прийняття рішень, що важливо в умовах необхідності реінтеграції у нове середовище. Узагальнено можна стверджувати, що зрілі респонденти, попри складнощі міграційного процесу, демонструють стабільні позитивні показники психологічного функціонування, що підтверджує гіпотезу про вікову обумовленість ресурсів адаптації та реінтеграції. Було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона для виявлення ступеня та напрямку взаємозв'язків між окремими субшкалами обох методик. (див. таблицю 6).

Отримані результати демонструють наявність численних статистично значущих кореляцій між компонентами часової перспективи та показниками психологічного благополуччя серед осіб зрілого віку, що знаходяться у процесі психологічної реінтеграції після зміни країни проживання. Одним із ключових висновків є позитивна залежність між орієнтацією на майбутнє та рівнем загального психологічного благополуччя ($r = 0.583$; $p < 0.01$). Цей результат узгоджується з теоретичними положеннями, згідно з якими здатність будувати плани, ставити цілі та зберігати надію є визначальними чинниками адаптації та внутрішньої стабільності в умовах життєвих змін. Цікаво, що шкала «Цілі в житті» має найбільш виражену позитивну кореляцію саме з майбутньою часовою орієнтацією ($r = 0.622$; $p < 0.01$), що свідчить про те, що здатність мислити про майбутнє сприяє формуванню життєвих смислів та активізації мотиваційної сфери особистості.

Таблиця 6.

Кореляційні зв'язки між показниками часової перспективи та психологічного благополуччя в групі осіб зрілого віку (N=30)

Показники	ПБ_З аг	ПБ_ Пози т	ПБ_ Авт	ПБ_Уп р_Сере д	ПБ_Особ _Зрост	ПБ_Цілі_Жит тя	ПБ_Самоп рийняття
ЧП_Минуле_ Позит	0.524 **	0.433 *	0.312	0.402*	0.453*	0.478**	0.595**

ЧП_Минуле_Негат	- 0.561 **	- 0.385 *	- 0.472 **	-0.414*	-0.499**	-0.512**	-0.583**
ЧП_Теперішн є_Позит	0.412 *	0.487 **	0.294	0.376*	0.302	0.335	0.449**
ЧП_Теперішн є_Негат	- 0.495 **	-	- 0.468 **	-0.382*	-	-0.461**	-0.436*
ЧП_Майбутнє	0.583 **	0.461 **	0.389 *	0.529**	0.547**	0.622**	0.488**

Примітки: * $p < 0.01$ – значуща кореляція (двостороння).

$p < 0.05$ – помірно значуща кореляція (двостороння).

"-" – відсутність статистично значущого зв'язку.

Наявні зв'язки із шкалою «Позитивне минуле» ($r = 0.524$; $p < 0.01$ для загального ПБ; $r = 0.595$; $p < 0.01$ для самоприйняття) вказують на важливість теплих спогадів про минуле, що сприяють позитивному самосприйняттю та загальному емоційному тону життя. В умовах реінтеграції збереження позитивної пам'яті про попередній життєвий досвід може бути важливим психологічним ресурсом.

У той же час, орієнтація на негативне минуле суттєво пов'язана з нижчим рівнем благополуччя за всіма основними шкалами (найбільш виразно: $r = -0.561$ для загального ПБ; $r = -0.583$ для самоприйняття, обидва на рівні $p < 0.01$). Це може свідчити про те, що фокус на травматичному досвіді чи втраті домівки знижує здатність індивіда адаптуватися до нових умов, провокуючи емоційне виснаження та втрату особистісного ресурсу.

Значущі негативні зв'язки виявлено також між фаталістичним теперішнім та компонентами ПБ – зокрема, з автономією ($r = -0.468$; $p < 0.01$) та управлінням середовищем ($r = -0.382$; $p < 0.05$). Це свідчить про те, що віра у невпорядкованість життя, переконання у безсиллі щодо впливу на події теперішнього часу знижують рівень суб'єктивного контролю та ефективності, що особливо критично для реінтегрованих осіб, котрі змушені будувати нове життя у новому середовищі.

Гедоністичне теперішнє має здебільшого помірні позитивні кореляції, зокрема з позитивними відносинами ($r = 0.487$; $p < 0.01$) та самоприйняттям ($r = 0.449$; $p < 0.01$), що демонструє важливість здатності насолоджуватися

моментом, зберігати оптимізм навіть у складних умовах для збереження психічного здоров'я.

Отримані результати свідчать, що ключовими часовими орієнтаціями, які підтримують психологічне благополуччя в умовах реінтеграції, є майбутнє та позитивне минуле, а фокус на негативному досвіді та фаталістичне сприйняття теперішнього мають переважно деструктивний характер.

2.5. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей психологічного благополуччя та часової перспективи в молодому та зрілому віці

З метою виявлення групових відмінностей у рівнях психологічного благополуччя між молодими (20 –25 років) та зрілими (45–55 років) учасниками, які перебували в умовах психологічної реінтеграції, було застосовано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні. Обидві вибірки включали по 30 осіб, що забезпечує порівнюваність результатів.

Таблиця 7.

Дані аналізу міжгрупових відмінностей у молодому та зрілому віці (непараметричний критерій U Манна-Уїтні)

Показник	Група	N	Середній ранг	Сума рангів	U Манна–Уїтні	Z	p (двостороння)
ПБзаг	1 (мол.)	30	36.27	1088.0	233.000	-2.706	.007
	2 (зріл.)	30	24.73	742.0			
ПБособистісне зростання	1	30	35.60	1068.0	253.000	-2.322	.020
	2	30	25.40	762.0			
ПБцілі у житті	1	30	34.80	1044.0	277.000	-1.948	.051
	2	30	26.20	786.0			

ПБпозитивні стосунки	1	3 0	36.50	1095.0	226.000	- 2.80 9	.005
	2	3 0	24.50	735.0			
ПБавтономія	1	3 0	35.90	1077.0	244.000	- 2.49 8	.012
	2	3 0	25.10	753.0			
ПБупр. середовищем	1	3 0	34.17	1025.0	296.000	- 1.59 0	.112
	2	3 0	26.83	805.0			
ПБсамосприйняття	1	3 0	36.07	1082.0	239.000	- 2.61 4	.009
	2	3 0	24.93	748.0			

Загальний рівень психологічного благополуччя ($p=.007$)

Аналіз результатів дозволяє виявити низку значущих міжгрупових відмінностей, що мають важливе теоретичне та прикладне значення в контексті психологічної реінтеграції. Нульову гіпотезу щодо відсутності групових відмінностей відхилено за кількома шкалами психологічного благополуччя, що дозволяє зробити висновки про вікову специфіку адаптаційних процес.

Загальний рівень психологічного благополуччя ($p=.007$). Найвиразніші відмінності виявлено за загальним індексом психологічного благополуччя. Молоді респонденти мали значно вищі показники, що підтверджує гіпотезу дослідження: в умовах психологічної реінтеграції саме молодь володіє ширшим спектром внутрішніх ресурсів, готовністю до змін і гнучкістю у сприйнятті нового середовища. Це може бути пов'язано з кращими когнітивними та соціальними адаптивними стратегіями, а також меншим рівнем ретроспективної фіксації на втрачений контекст (життя «до» міграції).

Позитивні взаємини з іншими ($p = .005$). Молоді респонденти значно частіше відзначали наявність підтримуючих міжособистісних зв'язків. Це

свідчить про більшу здатність до соціального включення, що є важливим чинником адаптації. Молодь активно використовує доступні цифрові та соціальні ресурси для налагодження контактів, чого не завжди можна сказати про зрілих респондентів, для яких переїзд часто супроводжується втратою вже сформованих соціальних зв'язків.

Самоприйняття ($p = .005$). Значущо вищі показники самоприйняття у молодих людей вказують на стабільніший образ «Я» у новому соціальному контексті. Це може бути пов'язано з тим, що молодь ще не встигла сформулювати настільки жорсткі уявлення про свою роль у суспільстві, як зрілі люди. Зрілі респонденти, навпаки, часто переживають втрату статусу, професійної ідентичності або соціальної значущості, що негативно впливає на їх самооцінку.

Особистісне зростання ($p = .020$). Молоді учасники демонструють виражене прагнення до розвитку, набуття нового досвіду, що є надзвичайно важливим у період адаптації. Їхній високий рівень особистісного зростання свідчить про відкритість до нових можливостей, готовність до змін і смислове переосмислення життєвого шляху, що є ознакою конструктивної реінтеграції.

Автономія ($p = .012$). Відмінності за шкалою автономії вказують на вищу здатність молоді приймати незалежні рішення, орієнтуючись на власні внутрішні переконання, а не на зовнішні очікування. Це особливо важливо в умовах міграції, де необхідно швидко приймати самостійні рішення, адаптуватися до раніше невідомих правил, норм і нової структури повсякденності.

Цілі у житті ($p = .051$). Хоча статистична значущість за шкалою «цілі у житті» наближається до порогового рівня ($p = .051$), спостерігається тенденція до вищих оцінок у молодій групі. Це свідчить про переважання життєвої мотивації, стратегічного мислення та прагнення до самореалізації навіть у нестабільних умовах.

Управління середовищем ($p = .112$). Єдина шкала, за якою не виявлено статистично значущих відмінностей. Це може свідчити про те, що незалежно від віку, в умовах вимушеної адаптації здатність впливати на зовнішнє середовище залишається складною задачею для всіх респондентів. Обидві групи, очевидно, ще не повністю адаптувалися до

нового соціального простору, що вимагає додаткових зусиль, навичок і ресурсів.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що молода вікова група має більш високий рівень психологічного благополуччя за ключовими шкалами: загальний показник, позитивні стосунки, самоприйняття, особистісне зростання та автономність. Ці дані підтверджують основну гіпотезу дослідження про переваги молоді в контексті психологічної реінтеграції. Молоді респонденти виявляють більшу гнучкість, відкритість до нового та здатність до формування стійкого образу майбутнього. Зрілі ж особи частіше зазнають труднощів, пов'язаних із переосмисленням життєвого досвіду, втратою соціального статусу та адаптацією до нових реалій.

Підсумовуючи, можна зазначити, що у процесі психологічної підтримки та реінтеграційних програм слід враховувати вікову специфіку переживання змін. Для молоді ефективними можуть бути програми, орієнтовані на розвиток компетентностей, професійної реалізації та самопізнання. Для зрілих осіб варто акцентувати увагу на збереженні ідентичності, соціальній підтримці, ресурсній роботі з минулим та формуванні нових смислів та ідеалів у контексті зміненого життя.

Висновки до розділу 2

1. Виявлено специфіку прояву психологічного благополуччя та часової перспективи у досліджуваних нами вікових груп (молодої та зрілої), які перебувають у процесі психологічної реінтеграції. Для кожної з груп притаманні характерні особливості функціонування адаптаційних механізмів, які зумовлюють якість переживання міграційних змін та здатність до включення в нове соціокультурне середовище.

2. Зафіксовано статистично значущі відмінності між молодими та зрілими досліджуваними за низкою показників психологічного благополуччя. Зокрема, особи молодого віку виявили значущо вищий рівень самоприйняття, позитивних стосунків з іншими, автономії, особистісного зростання та загальний індекс благополуччя. Це свідчить про те, що молодь

має ширший спектр особистісних ресурсів, які активізуються в умовах кризи та сприяють більш ефективній адаптації до нових умов.

3. Досліджувані молодого віку мають значущо вищий рівень загального благополуччя, позитивних стосунків, самоприйняття, автономії та особистісного зростання, що дає підстави вважати їх більш психологічно гнучкими, готовими до змін та здатними швидше реалізовувати адаптаційні стратегії в новому соціальному середовищі.

4. Особи зрілого віку виявили вищий рівень саморефлексії, емоційної стабільності та значущості минулого, що може бути важливим у побудові життєвого сенсу в нових умовах, але водночас частіше виступає бар'єром для реалізації інтенсивних змін. Їхній адаптаційний потенціал має компенсаторний характер, заснований на досвіді, рутині та стабілізаційних механізмах, що потребує додаткової психосоціальної підтримки в реінтеграційних програмах.

5. Особи молодого віку проявляють виражену орієнтацію на майбутнє та високий рівень позитивного сприйняття теперішнього, що дозволяє їм не лише формувати конструктивні життєві стратегії, а й зберігати оптимізм у процесі реінтеграції. Орієнтація на гедоністичне теперішнє та майбутнє в молоді свідчать про домінування таких часових орієнтацій, які забезпечують підтримку мотиваційної та емоційної стабільності в умовах зміненого соціального контексту.

6. Наші досліджувані зрілого віку, у свою чергу, демонструють більш урівноважену структуру часової перспективи з акцентом на позитивну інтерпретацію минулого досвіду та прагнення до збереження психологічної стійкості. Орієнтація позитивне минуле та майбутнє вказують на використання інтеграції біографічного досвіду як механізму стабілізації ідентичності, притаманного саме зрілому віку.

7. Зафіксовано зв'язок в обох вікових групах між часовою орієнтацією та суб'єктивним психологічним благополуччям. Найбільш тісні позитивні зв'язки виявлено між орієнтацією на майбутнє та цілями у житті, особистісним зростанням, управлінням середовищем, а також із загальним індексом благополуччя. Натомість орієнтація на негативне минуле та фаталістичне теперішнє ускладнюють переживання психологічного добробуту та підвищують ймовірність внутрішньої дезадаптації.

8. Наші молоді досліджувані виявили більш збалансований і гармонійний профіль часової перспективи: знижені значення негативного минулого та фаталістичного теперішнього, але підвищені — в орієнтації на майбутнє та гедоністичне теперішнє. Це підкреслює здатність молоді до конструктивного переосмислення кризи та емоційної регуляції в умовах життєвих змін. У зрілих осіб, попри високий рівень самоприйняття та управління середовищем, присутній дещо нижчий рівень орієнтації на зростання та цілепокладання, що узгоджується з віковими трансформаціями мотиваційної сфери.

9. Загальні результати підтвердили основну гіпотезу дослідження: молоді особи в умовах психологічної реінтеграції демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя та збалансованішу часову перспективу. Водночас специфіка проявів адаптаційних механізмів у кожній віковій групі вказує на необхідність врахування вікових особливостей у розробці реінтеграційних програм і наданні психологічної допомоги.

10. Практична значущість дослідження полягає у виокремленні тих часових і психологічних детермінант, які можуть бути використані для створення диференційованих інтервенцій: для молоді — це активація цільових орієнтацій, розвиток автономії та професійної реалізації; для зрілих — фокус на ресурсній роботі з минулим, підтримці почуття значущості та забезпеченні емоційного комфорту в новому середовищі.

ВИСНОВКИ

1. Психологічне благополуччя є складним інтегративним конструктом, що поєднує суб'єктивне переживання гармонії, позитивного ставлення до себе, здатності до автономії, цілепокладання, саморозвитку та ефективної взаємодії з оточенням. Психологічне благополуччя пов'язане як із гедоністичним компонентом в якості якого виступають емоційне благополуччя, задоволеність життям, так і з еведемоністичним, а саме самореалізацією, розвитком, внутрішньою цілісністю. Часова перспектива виступає предиктором психологічного благополуччя, оскільки забезпечує когерентність життєвого досвіду та сприяє формуванню стабільного «Я-образу» в часовому континуумі.

2. Зафіксовано значущі відмінності в часовій орієнтації та психологічному благополуччі у осіб молодого та зрілого віку.

3. У осіб молодого віку виявлено значно вищий рівень самоприйняття, автономії, особистісного зростання, позитивних стосунків та загального психологічного благополуччя, що, а нашу думку, свідчить про наявність у них більшої психологічної пластичності, відкритості до змін та емоційної стійкості в умовах соціальних викликів. Молоді респонденти демонструють більш гармонійний «профіль» часової перспективи: вони орієнтовані на майбутнє та гедоністичне теперішнє, що свідчить про домінування оптимістичних, цілеспрямованих та адаптивних стратегій у відповідь на виклики міграційної реальності та може бути пов'язано з їхньою мотиваційною активністю, гнучкістю в мисленні та націленістю на розвиток.

4. У досліджуваних нами осіб зрілого віку, попри значно нижчий рівень психологічного благополуччя, зафіксовано позитивне високе самоприйняття, екологічне опанування та позитивне сприйняття минулого

досвіду. Їхня орієнтація на майбутнє залишається збереженою, проте має менш динамічний характер і частіше поєднується з потребою стабільності, що є властивим для осіб зрілого віку. Зрілі досліджувані, на нашу думку, частіше використовують ресурс ретроспективної стабілізації та досвіду, що забезпечує підтримку психологічної стійкості, однак потребує додаткової підтримки в освоєнні нових життєвих стратегій.

5. Кореляційний аналіз показав, що в обох вікових групах часові орієнтації пов'язані з показниками психологічного благополуччя. Зокрема, орієнтація на майбутнє тісно асоціюється з особистісним зростанням, наявністю цілей у житті, управлінням середовищем та загальним благополуччям. Позитивне минуле пов'язане з високим рівнем самоприйняття. Водночас орієнтація на негативне минуле та фаталістичне теперішнє виявилась деструктивною як для молоді, так і для зрілої вибірки.

Висунуту гіпотезу дослідження підтверджено — молоді люди в умовах психологічної реінтеграції дійсно демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та більш збалансовану часову перспективу, ніж респонденти зрілого віку. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні емпіричної бази, вивченні впливу додаткових змінних (статі, типу міграції, соціального статусу) на благополуччя в реінтеграційних умовах, а також у розробці віково-специфічних інтервенцій, спрямованих на підтримку адаптаційного ресурсу в кризових соціокультурних трансформаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Л., Олексенко Р. ФЕНОМЕН ЩАСТЯ В КОНТЕКСТІ ФІЛОСОФСЬКОГО ДИСКУРСУ. *Вісник Львівського університету*. 2019. Серія філос.-політолог. студії., № 22. С. 16–22.
2. Волинець. Н.Н. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІЇ "ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ" У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. С. 4–17.
3. Головченко. Д.І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ. *Проблеми політичної психології*. Вип. 4 (18). м. Київ. С. 75–88.
4. Дворнік. М. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2020. № 45(48). С. 79–87.
5. Забаровська, С., Кресан, О. (2021). ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЖУРНАЛ, 7 (9), 99-107. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8> [in Ukrainian]
6. Зануда А. Війна у цифрах: як за останній рік змінилися Україна та українці [Електронний ресурс] / Анастасія Зануда // ВВС Україна. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: [Війна у цифрах: як за останній рік змінилися Україна та українці - ВВС News Україна](#)
7. Каргіна Н.В. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ. *"Наука і освіта"*. 2015. Психологія, № 3. С. 48–55.
8. Карсканова С. В. Опитувальник «шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / С. В. Карсканова. // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – №1. – С. 1–10.

9. Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, 34, 170–186.
10. Котлова Л.О, Тичина І.М, Дранківська А.П. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМИ ЗАХИСНИМИ МЕХАНІЗМАМИ. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 1 2021. С. 45–50.
11. Лукомська, С. О., & Мельник, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*, 1(14), 233–242.
12. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : Навч. посіб. для студ.вищ. педагог.закл. освіти. Київ : Вища шк., 2000. 479 с.
13. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи // *Український психологічний журнал* - 2017, №1(3).- С.63-79.
14. Сенік О. М. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ) [Електронний ресурс] / Оксана М. Сенік. – 2012. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/280938555_Adaptacia_opituvailnika_casovoi_perspektivi_osobistosti_F_Zimbardo_ZTPi
15. Сенік О.М. ЧАСОВА ПЕРСПЕКТИВА СТУДЕНТІВ І ЇХНЄ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. С. 109–119.
16. Титаренко Т.М. СПОСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕЖИЛА ТРАВМУ. *Психологічна теорія і практика*. 2018. № 1(1). С. 112–119.
17. Хафізова Г.С. Особливості часової перспективи у людей з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету № 1032*. 2012. Серія “Психологія”. С. 36–39.
18. Яворовська Л.М., Філоненко Г.С. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського*

національного університету. 2014. Серія “Психологія”, № 1110. С. 56–59.

19. 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.
20. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
21. Ryff C. D. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being / C. D. Ryff, B. H. Singer // *Journal of Happiness Studies*. – 2008 . – Vol. 9. – P. 13–39.

АНОТАЦІЇ

Кваліфікаційна робота. Особливості психологічного благополуччя та часової перспективи в умовах психологічної реінтеграції. –Величко Марія

У кваліфікаційній роботі представлено результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя та часової перспективи серед осіб молодого (20 - 25 років) та зрілого (45–55 років) віку, які проходять процес психологічної реінтеграції у зв’язку з вимушеною зміною країни проживання. На основі методик К. Ріффа (SPWB) та Ф. Зімбардо (ZTRI) виявлено вікові особливості адаптаційних ресурсів. Результати дослідження засвідчили, що молоді респонденти мають вищі показники психологічного благополуччя за ключовими шкалами (особистісне зростання, автономія, самоприйняття, позитивні стосунки) та більш збалансовану часову перспективу — з вираженою орієнтацією на майбутнє та гедоністичне теперішнє. Зрілі респонденти виявили стабільні показники самоприйняття, управління середовищем і позитивного минулого, проте нижчі оцінки щодо цілей у житті та особистісного зростання. Статистичний аналіз (підтвердив гіпотезу дослідження про переваги молоді у контексті суб’єктивного благополуччя та адаптаційної гнучкості в умовах життєвих змін.

Ключові слова: психологічне благополуччя, часова перспектива, міграція, молодий вік, зрілий вік, психологічна реінтеграція.

ABSTRACT

Qualification work. Features of psychological well-being and time perspective in the context of psychological reintegration. – Velychko Mariia

The qualification thesis presents the results of an empirical study of psychological well-being and time perspective among young (20 – 25 years old) and mature (45–55 years old) individuals undergoing psychological reintegration due to forced migration. Based on the use of K. Ryff's Psychological Well-Being Scales (SPWB) and P. Zimbardo's Time Perspective Inventory (ZTPI), the study revealed age-related specifics of adaptive resources. The findings indicate that young respondents show significantly higher levels of well-being (in personal growth, autonomy, self-acceptance, and positive relationships) and a more balanced time orientation, dominated by future-focused and hedonistic present perspectives. Mature participants demonstrated stronger scores in self-acceptance, environmental mastery, and positive past orientation, yet showed lower scores in goal-setting and personal growth. Statistical analysis (Pearson correlation and Mann–Whitney U test) confirmed the hypothesis that young individuals possess more psychological flexibility and higher well-being in the context of reintegration.

Key words: psychological well-being, time perspective, migration, youth, maturity, reintegration