

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему:

**«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ВЛАСНИКІВ МАЛОГО БІЗНЕСУ»**

на здобуття освітнього ступеня «Магістр»
з напрямку «Психологія»

Студентки 2 року навчання, 1 групи
ОС «Магістр»
Спеціальності 053 «Психологія»
Бомко Катерина Олександрівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Рогаль Ніна Іванівна

Допустити до захисту в ДЕК
кафедра соціальної психології
Протокол № _____ від _____
Завідувач кафедри:
доктор психологічних наук, професор
Траверсе Тетяна Михайлівна

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЛАСНИКІВ МАЛОГО БІЗНЕСУ.....	7
1.1. Особливості вивчення психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній літературі.....	7
1.2. Структура психологічного благополуччя та характеристика її компонентів.....	13
1.3. Чинники психологічного благополуччя власників малого бізнесу.....	18
Висновок до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЛАСНИКІВ МАЛОГО БІЗНЕСУ.....	25
2.1. Опис етапів процедури дослідження та характеристика вибірки.....	25
2.2. Обґрунтування методів та методик дослідження.....	35
Висновок до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЛАСНИКІВ МАЛОГО БІЗНЕСУ.....	44
3.1. Опис результатів психологічного благополуччя власників малого бізнесу.....	44
3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя серед власників малого бізнесу.....	71
Висновок до розділу 3.....	73
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Психологічне благополуччя власників малого бізнесу в умовах війни в Україні є надзвичайно актуальною темою, враховуючи поточну ситуацію в країні. Військові дії суттєво вплинули на економічну активність, змусивши багатьох підприємців призупиняти або скорочувати свою діяльність, що, в свою чергу, має значний вплив на їхній емоційний стан. Нестабільність економічного середовища, обмеження ресурсів, руйнування інфраструктури та зменшення попиту на товари й послуги призвели до зростання тривожності та стресу серед власників малого бізнесу. Збереження власної справи в умовах війни стало не лише економічним, але й психологічним викликом, що вимагає значних внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Одним з основних стресових чинників, які впливають на психологічне благополуччя підприємців, є необхідність швидко адаптуватися до нових умов ведення бізнесу, що постійно змінюються. Багато власників малого бізнесу стикаються з необхідністю зберігати робочі місця, підтримувати фінансову стабільність своїх працівників та одночасно забезпечувати безперервність роботи в умовах постійної загрози безпеці. Війна також вплинула на соціальне оточення підприємців, що додатково збільшує їхнє навантаження через турботу про сім'ю та близьких. Невизначеність щодо майбутнього, втрати клієнтської бази та ризику втрати бізнесу створюють додатковий психологічний тиск, який негативно позначається на загальному стані здоров'я власників бізнесу.

Власники малого бізнесу в умовах війни стикаються з багатьма викликами, що безпосередньо впливають на їхнє психологічне благополуччя. Актуальність дослідження цієї проблематики обумовлена необхідністю розробки ефективних механізмів підтримки та адаптації

підприємців до кризових умов, що допоможе не лише зберегти їхній бізнес, але й поліпшити їхній психологічний стан в умовах війни.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя власників малого бізнесу.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя власників малого бізнесу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного благополуччя.

2. Визначити особливості вираженості компонентів психологічного благополуччя власників малого бізнесу.

3. Здійснити порівняльний аналіз особливостей психологічного благополуччя власників малого бізнесу за критерієм статі та прибутковості.

4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя власників малого бізнесу.

Методи дослідження складаються з теоретичних, емпіричних та математико статистичних:

теоретичні – аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових джерел з проблематики дослідження;

емпіричні – Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (С. Карсаканова, 2011); Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер, 2023); Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак, 2023); Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (О. Калюк, О. Савченко, 2023); Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості

(М. Кліманська, І. Галецька, 2019); опитувальник «Якорі кар'єри» (Е. Шейн).

математико-статистичні – описові статистики (медіана, середнє, стандартне відхилення тощо), критерій нормальності розподілу (Колмогорова-Смірнова), критерій порівняння (U-критерій Мана-Уїтні, дисперсійний аналіз ANOVA), кореляційний аналіз (кореляція Спірмена).

Емпірична база дослідження – в дослідженні прийняло участь 68 осіб, з них 38 чоловіків та 30 жінок, віком від 27 до 48 років (середній вік досліджуваних – 38,1 років). Основним критерієм відбору при опитуванні було наявність малого бізнесу відповідно до визначення Верховної Ради України. Всі респонденти дали згоду на участь та подальшу обробку результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні специфічних психологічних аспектів благополуччя власників малого бізнесу в умовах війни в Україні, що до цього часу не було детально досліджено. Це дослідження розкриває нові підходи до аналізу стресових чинників та їх впливу на психологічний стан підприємців, а також виявляє особливості адаптації власників малого бізнесу до кризових умов.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у розробці рекомендацій для психологічної підтримки власників малого бізнесу в умовах війни та післявоєнної відбудови. Отримані дані можуть бути використані фахівцями з психології та соціальної роботи для розробки програм підвищення рівня психологічного благополуччя серед підприємців, а також для формування стратегій підтримки малого бізнесу в кризових умовах.

Структура кваліфікаційної роботи складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку та списку використаних джерел. Загальна кількість сторінок 96, основного тексту 77.

Робота містить 24 таблиць, 11 рисунків та 63 найменувань наукових джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЛАСНИКІВ МАЛОГО БІЗНЕСУ

1.1. Особливості вивчення психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній літературі

В Україні та за її межами дослідження цього феномену традиційно мали різні акценти, що залежало від культурних, соціальних і наукових традицій. Українські науковці часто акцентують увагу на специфічних особливостях психологічного благополуччя, таких як вплив вікових і ресурсних факторів. Наприклад, Л. Жук (2021) досліджувала чинники психологічного благополуччя людей похилого віку, акцентуючи увагу на необхідності адаптації та емоційної підтримки в старшому віці, що є актуальним у контексті післявоєнного відновлення України (Жук, 2021). Водночас Б. Винокур (2020) звернув увагу на особливості життєвих настанов людей похилого віку та їхній вплив на рівень психологічного благополуччя, підкреслюючи важливість психічної гнучкості та стратегії адаптації (Винокур, 2020).

Окрім вікових аспектів, в українській літературі також вивчаються часові та ресурсні виміри психологічного благополуччя. Р. Зінченко (2024) розглянув психологічне благополуччя в контексті сприйняття часу, підкреслюючи, як суб'єктивне відчуття часу може впливати на рівень щастя та задоволення життям (Зінченко, 2024).

О. Даценко (2024) досліджував ресурсний універсум як важливий елемент у структурі психологічного благополуччя, наголошуючи на тому, що ресурси особистості, як внутрішні, так і зовнішні, є ключовими для збереження психічної стійкості в умовах стресу (Даценко, 2024).

Особливу увагу також приділяють дослідженню благополуччя різних вікових груп. Наприклад, О. Іваненко (2024) у своїй дисертації вивчала психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в умовах кризи, підкреслюючи роль соціальних і економічних чинників у формуванні відчуття стабільності та психічної стійкості (Іваненко, 2024). У цьому ж контексті В. Отрощенко (2023) досліджував уявлення про психологічне благополуччя сім'ї у юнацькому віці, що є важливим для формування здорових міжособистісних відносин і соціальної підтримки в кризових умовах (Отрощенко, 2023).

У вивченні особистісних чинників психологічного благополуччя українські дослідники також роблять важливі висновки. В. Константинова (2023) акцентує увагу на особистісних характеристиках, таких як самооцінка, оптимізм та стресостійкість, що є вирішальними для підтримки психологічної стабільності та благополуччя особистості, незалежно від зовнішніх обставин (Константинова, 2023).

Зарубіжні підходи до психологічного благополуччя спираються на широке коло концепцій, серед яких важливе місце займають теорії гедонізму та евдемонізму. Наприклад, у концепції Селігмана психологічне благополуччя пов'язане з інтенсивною діяльністю, що спрямована на досягнення щастя через осмислену діяльність (Rizulla & Tashimova, 2020). Інші дослідники, такі як Вітті та Ендрюс, наголошують на значущості особистісних характеристик та позитивних емоцій, які відіграють ключову роль у благополуччі людини (Чуйко, 2021).

Вітчизняна наукова традиція також приділяє значну увагу внутрішнім ресурсам особистості. Дослідження в пострадянських країнах переважно підкреслюють важливість внутрішніх чинників, таких як стійкість, значущість і наявність ресурсів, які допомагають особистості долати стресові ситуації (Rizulla & Tashimova, 2020). Дослідники наголошують на тому, що культурний контекст і соціальні умови є

важливими складовими благополуччя, що відрізняє їхній підхід від зарубіжних концепцій, орієнтованих на індивідуальні аспекти щастя.

Значний внесок у розвиток концепції психологічного благополуччя внесли роботи К. Ріфф, які запропонували шість ключових складових благополуччя: автономія, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, управління оточенням, мета в житті та самоприйняття (Карсаканова, 2011). Ці складові були розроблені в контексті індивідуальної самореалізації та психологічного здоров'я.

У вітчизняній літературі надається більше уваги внутрішнім ресурсам і стійкості до стресів, тоді як зарубіжні дослідники акцентують увагу на особистій активності та самореалізації як головних чинниках психологічного благополуччя.

Вимірювання психологічного благополуччя стало ключовим аспектом як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень, з використанням різних методів та шкал. Однією з найвідоміших є Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, яка вимірює шість ключових компонентів благополуччя: самоприйняття, позитивні взаємини, автономія, екологічне управління, особистісний ріст і мета в житті. Ця шкала була широко адаптована для різних культур та вікових груп. Наприклад, адаптація цієї шкали для мексиканських студентів-медиків показала високу внутрішню узгодженість та валідність, підкреслюючи універсальність підходу К. Ріфф до вимірювання благополуччя (Hernández et al., 2023).

Ще одним інструментом є Оксфордська шкала позитивного «я» (OxPos), яка була розроблена для оцінки позитивних уявлень і їх впливу на психологічне благополуччя. Ця шкала має чотири фактори: майстерність, сила, насолода та характер, і показала високу надійність та валідність у різних популяціях, зокрема в контексті психічного здоров'я (Freeman et al., 2023).

Методологічні підходи також включають короткі версії існуючих шкал. Наприклад, адаптація короткої версії шкали психологічного благополуччя К. Ріфф для підлітків у Гонконзі дозволила створити більш лаконічний та зручний інструмент для вимірювання благополуччя молоді, який демонструє високу внутрішню узгодженість і валідність (Chan et al., 2019).

Окрім цього, існують альтернативні підходи до вимірювання благополуччя, які базуються на кількісному оцінюванні відносної ваги різних аспектів благополуччя. Один із таких підходів полягає у використанні композиційного аналізу даних, який дозволяє оцінювати пропорції кожного компонента благополуччя для глибшого розуміння взаємодії між ними (Cortés-Rodríguez et al., 2023).

Незважаючи на високу валідність та надійність багатьох інструментів, існують також обмеження. Наприклад, деякі шкали можуть бути надто тривалими або складними для певних груп респондентів, що може призводити до втоми та зниження точності результатів (Bonacchi et al., 2021). Інші шкали можуть потребувати додаткової адаптації або модифікації для кращого відображення культурних та вікових особливостей.

Різні методи та шкали вимірювання психологічного благополуччя забезпечують гнучкість у дослідженнях, дозволяючи адаптувати інструменти для різних контекстів та популяцій, хоча вони можуть мати свої обмеження, які слід враховувати при їх використанні.

Дослідження психологічного благополуччя підприємців є важливою та специфічною галуззю, оскільки підприємці стикаються з унікальними стресорами та викликами. Підприємницька діяльність часто пов'язана з високим рівнем стресу, що пов'язаний з фінансовою відповідальністю, невизначеністю бізнес-середовища, потребою в самореалізації, а також балансуванням між професійними та особистими обов'язками.

Дослідження показують, що стресори підприємців можна класифікувати як виклики та перешкоди, які по-різному впливають на їхнє психологічне благополуччя. Наприклад, когнітивні та емоційні вимоги до підприємців можуть ускладнювати їхню здатність відновлюватися від робочого стресу, що впливає на психологічне благополуччя наступного дня (Wach et al., 2021).

Одним із унікальних аспектів дослідження благополуччя підприємців є їхнє постійне занурення в робочі процеси. Через фінансову та емоційну прив'язаність до бізнесу підприємці часто не можуть повністю відключитися від стресів, пов'язаних з роботою, що впливає на рівень їх задоволення життям і психологічне благополуччя (White & Gupta, 2020). Особливо це стосується малих бізнесів, де підприємець часто відповідає за багато аспектів операційної діяльності.

Зарубіжні дослідження показали, що жінки-підприємці можуть стикатися з додатковими стресовими факторами через соціальні ролі та очікування. У дослідженні було виявлено, що жінки, які стикаються з фінансовими труднощами та браком соціальної підтримки на ранніх етапах бізнесу, частіше відчують психологічний дистрес у порівнянні з чоловіками (Chadwick & Raver, 2019).

У вітчизняній літературі все частіше розглядається психологічне благополуччя підприємців в умовах військових конфліктів, що є важливим у контексті сучасної України. Дослідження показують, що стресові фактори, пов'язані з війною, можуть значно підвищувати рівень тривоги та депресії серед підприємців, що впливає на їхнє загальне благополуччя. Водночас розвиток таких психологічних ресурсів, як стійкість та оптимізм, допомагає підприємцям успішно справлятися з викликами (Никоненко & Шевченко, 2023).

Дослідження останніх років показують, що стресостійкість і здатність до адаптації підприємців під час криз залежать від

психологічних ресурсів, таких як оптимізм, резильєнтність і психологічний капітал. Під час пандемії COVID-19, наприклад, підприємці змушені були швидко адаптуватися до нових умов, використовуючи інноваційні підходи до управління бізнесом і психологічного відновлення, щоб зберегти своє благополуччя та життєздатність бізнесу (Grözinger et al., 2021).

Дослідження в зарубіжній літературі часто підкреслюють важливість зовнішньої підтримки для малого бізнесу під час криз. Наприклад, результати дослідження в Саудівській Аравії показали, що інноваційні практики та зовнішня підтримка мали позитивний вплив на виживання малих і середніх підприємств під час пандемії, хоча їхній вплив на загальну ефективність бізнесу був менш значущим (Adam & Alarifi, 2021).

Вітчизняні дослідження також акцентують увагу на впливі криз на психологічний стан підприємців. Зокрема, дослідження підприємців в умовах війни в Україні показали, що адаптація до кризи залежить від психологічних стратегій, які застосовуються керівниками для прийняття рішень у стресових ситуаціях. Підприємці, які використовують раціональні та інтуїтивні стилі прийняття рішень, краще адаптуються до змін, що пов'язані з невизначеністю, і демонструють вищий рівень стійкості та професійної ефективності (Сингаївська & Гура, 2023).

Порівнюючи вітчизняні та зарубіжні дослідження, можна помітити, що хоча обидві наукові традиції погоджуються з важливістю психологічних ресурсів у подоланні кризових ситуацій, зарубіжні дослідження більше акцентують увагу на системній підтримці та розробці інноваційних рішень для відновлення бізнесу в умовах кризи. Наприклад, підприємства, які впроваджують інновації в моделі бізнесу та технологічні процеси, демонструють вищу стійкість і ефективність у подоланні криз (Bivona & Cruz, 2021).

Сучасні дослідження показують, що психологічні ресурси підприємців, такі як оптимізм і резильєнтність, разом із інноваційними підходами до управління, є ключовими факторами для збереження психологічного благополуччя та життєздатності бізнесу в умовах економічних і соціальних криз.

1.2. Структура психологічного благополуччя та характеристика її компонентів

Емоційний компонент психологічного благополуччя відіграє центральну роль у забезпеченні психологічної стабільності власників малого бізнесу, впливаючи на їхню здатність ефективно керувати емоціями та адаптуватися до змінних умов діяльності. Підприємці постійно стикаються з високим рівнем стресу через невизначеність бізнес-середовища, фінансові ризики та необхідність приймати важливі рішення під тиском. У такому контексті емоційна стабільність є важливою для підтримки їхньої ефективності та благополуччя.

Емоційний інтелект стає важливим чинником для збереження емоційної стабільності та досягнення психологічного благополуччя. О. Максимов (2024) досліджував емоційний інтелект як предиктор психологічного благополуччя серед студентів, але його висновки можуть бути корисними і для підприємців. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє підприємцям краще справлятися зі стресовими ситуаціями, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати позитивний емоційний стан навіть у складних умовах (Максимов, 2024).

Також варто зазначити, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з особистісною і соціальною ідентичністю. Л. Джаббарова (2020) у своїй дисертації звертає увагу на важливість самосприйняття в контексті соціальної ідентичності та його вплив на загальне благополуччя

особистості. Для власників бізнесу важливо розуміти, як їхня соціальна ідентичність та самовизначення впливають на їхнє сприйняття стресу та адаптацію до умов постійних змін (Джаббарова, 2020).

Є. Хоменко, В. Шевчук і К. Седих (2024) підкреслюють, що в умовах воєнного стану психологічне благополуччя залежить не тільки від особистісних характеристик, але й від зовнішніх факторів, таких як підтримка з боку сім'ї, колег та соціальних інститутів. Це дослідження, зосереджене на науково-педагогічних працівниках, демонструє важливість емоційної стабільності та адаптивності для професійних груп, які стикаються з постійним стресом, що також можна застосувати до підприємців в умовах невизначеності (Хоменко, Шевчук & Седих, 2024).

Крім того, структура психологічного благополуччя, як показано у роботі В. Бочелюка (2020), відіграє вирішальну роль у життєздійсненні особистості на різних етапах дорослішання. Для підприємців емоційна складова благополуччя є особливо важливою в різні періоди їхньої професійної діяльності, коли вони стикаються з викликами управління бізнесом і досягненням життєвих цілей (Бочелюк, 2020).

Л. Сердюк, І. Данилюк, В. Турбан, О. Пенькова, Н. Володарська, М. Дригус, І. Яворська-Ветрова (2021) вивчають самодетермінацію психологічного благополуччя, підкреслюючи, що здатність особистості самостійно визначати свої емоційні реакції на зовнішні обставини є ключовим аспектом збереження емоційної рівноваги. Це є важливим для підприємців, оскільки здатність управляти своїми емоціями, розвивати емоційну гнучкість та саморегуляцію може допомогти уникнути вигорання та підтримати ефективність у веденні бізнесу (Сердюк & et al., 2021).

Емоційна стабільність дозволяє підприємцям краще адаптуватися до викликів, зберігати позитивний настрій і, відповідно, підвищувати свій рівень життєвого задоволення (Никоненко & Шевченко, 2023).

Дослідження підтверджують, що позитивні емоції, такі як оптимізм, впливають на загальний рівень життєвого задоволення підприємців. Позитивні емоції стимулюють почуття самореалізації та впевненості у власних силах, що є необхідними для успішного управління бізнесом. Наприклад, оптимізм і емоційна регуляція були визнані критичними факторами у зниженні емоційного виснаження підприємців, що, своєю чергою, сприяє їхньому відчуттю автономії, майстерності у взаємодії з оточуючим середовищем і цілеспрямованості в житті (Kim et al., 2022).

Зв'язок між позитивними емоціями та життєвим задоволенням також знаходить підтвердження в контексті здатності підприємців керувати своїм психологічним капіталом. Дослідження показують, що позитивні психологічні ресурси, такі як оптимізм і емоційна гнучкість, можуть полегшити адаптацію до стресових ситуацій і підтримувати стабільне відчуття психологічного благополуччя навіть в умовах високої невизначеності (Wockorny & Youssef-Morgan, 2019). Ці ресурси також допомагають підприємцям у досягненні професійних та особистісних цілей, що призводить до більшого життєвого задоволення та підвищення загального рівня щастя.

Емоційна стабільність і здатність підприємців ефективно керувати своїми емоціями відіграють вирішальну роль у їхньому психологічному благополуччі. Позитивні емоції, такі як оптимізм, є ключовими елементами у формуванні загального рівня щастя, підтримуючи емоційну стійкість та адаптивність в умовах стресу.

Когнітивний компонент психологічного благополуччя підприємців відіграє ключову роль у їхньому сприйнятті власного життя, кар'єри та бізнесу. Когнітивні установки та переконання, які підприємці мають стосовно своєї здатності долати труднощі та досягати успіху, безпосередньо впливають на їхнє благополуччя. Відповідно до когнітивної теорії самоефективності, переконання у власних здібностях є основою для

підтримки високого рівня психологічного благополуччя, що дозволяє підприємцям зберігати мотивацію та життєве задоволення, навіть у стресових умовах. Дослідження показують, що доступ до ресурсів і підтримка навколишнього середовища покращують самооцінку підприємців, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхнє благополуччя та підвищує наполегливість у реалізації бізнес-проектів (Marshall et al., 2020).

Самосприйняття є важливим фактором у формуванні позитивної когнітивної установки. Підприємці, які мають високу самооцінку та впевненість у власних силах, частіше демонструють високий рівень психологічного благополуччя. Наприклад, підприємці, які успішно реалізують свої внутрішні таланти та здібності, відчують більше задоволення життям, що підкріплюється позитивним психологічним функціонуванням. Це підкреслює важливість внутрішньої мотивації та виконання особистих потреб для підтримки стабільного благополуччя (Nikolaev et al., 2019).

Когнітивна гнучкість є ще одним ключовим аспектом когнітивного компонента психологічного благополуччя. Вона дозволяє підприємцям адаптуватися до змінних умов бізнесу та ефективно реагувати на виклики, з якими вони стикаються. Дослідження підтверджують, що підприємці, які мають високу когнітивну гнучкість, здатні швидше адаптувати свої рішення до нових обставин, що позитивно впливає на їхню мотивацію до підприємницької діяльності та здатність досягати успіху (Dheer & Lenartowicz, 2019).

Когнітивні установки, самосприйняття та когнітивна гнучкість є критичними елементами, що формують психологічне благополуччя підприємців, допомагаючи їм успішно адаптуватися до викликів бізнесу та зберігати високий рівень мотивації та задоволення життям.

Соціальний компонент психологічного благополуччя власників бізнесу відіграє важливу роль у формуванні їхнього психологічного стану

та впливає на загальне відчуття благополуччя. Взаємини з оточенням, сім'єю, колегами та соціальними мережами можуть значно впливати на емоційний стан і здатність власників бізнесу адаптуватися до стресів і викликів підприємницької діяльності. Дослідження показують, що соціальні зв'язки можуть допомогти у зниженні рівня психологічного дистресу, покращенні відчуття підтримки та зниженні соціальної ізоляції, що позитивно впливає на психологічне благополуччя (Bihary et al., 2020).

Однією з ключових форм підтримки є сімейна підтримка, яка є важливою не тільки на емоційному рівні, але й забезпечує матеріальну допомогу та стабільність. Власники бізнесу часто звертаються до членів сім'ї не лише за порадою, але й за емоційною підтримкою, що сприяє покращенню їхнього психологічного стану та загального самопочуття (Souza-Talarico et al., 2021). Соціальна підтримка, надана сім'єю, також відіграє важливу роль у зменшенні стресу, що виникає через підприємницьку діяльність, і допомагає зберегти баланс між професійним та особистим життям.

Крім сім'ї, значний вплив на благополуччя підприємців мають соціальні мережі. Соціальні контакти з колегами та партнерами також є джерелом емоційної та інформаційної підтримки. Це особливо важливо під час кризових ситуацій, коли взаємодія з іншими підприємцями та професійними колами допомагає знайти рішення проблем або отримати корисні поради. Зміцнення соціальних зв'язків може сприяти покращенню стійкості та зниженню ризику емоційного виснаження в умовах невизначеності (Vika & Frazer, 2020).

Соціальний компонент благополуччя власників бізнесу, що включає підтримку від родини, колег і ширших соціальних мереж, є ключовим фактором у підтримці їхнього психологічного стану. Взаємодія в соціальних колах не лише зменшує стрес і підвищує рівень життєвого

задоволення, але й допомагає краще адаптуватися до постійних викликів підприємництва.

1.3. Чинники психологічного благополуччя власників малого бізнесу

Фінансові чинники відіграють одну з ключових ролей у визначенні психологічного благополуччя власників малого бізнесу. Стабільний фінансовий стан сприяє відчуттю безпеки та впевненості у майбутньому, що знижує рівень стресу та сприяє психологічній стійкості. А. Сисак (2024) зазначає, що в умовах воєнного стану засоби підтримки психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій, включаючи стабільні фінансові механізми, є важливими для підтримання їх психологічного благополуччя. Фінансовий тиск, спричинений нестабільною економічною ситуацією під час війни, часто стає причиною підвищеного рівня тривоги та стресу серед власників бізнесу (Сисак, 2024).

Фінансова стабільність безпосередньо впливає на здатність підприємців приймати раціональні рішення та планувати майбутнє свого бізнесу. Г. Геннадій (2023) у своїй роботі підкреслює, що в умовах невизначеності, викликаній кризовими подіями, такі як війна, здатність керівників підприємств приймати ефективні рішення значно погіршується, якщо вони стикаються з фінансовими труднощами. Це підвищує рівень стресу, що негативно позначається на загальному психологічному благополуччі (Геннадій, 2023).

Грошові установки також відіграють важливу роль у формуванні економічного благополуччя підприємців, що впливає на їхній психологічний стан. О. Степура (2022) зазначає, що негативні або неконструктивні установки щодо грошей можуть створювати додаткові

стресові фактори, що посилюють емоційне напруження серед підприємців. Ті, хто має позитивне ставлення до фінансових ресурсів, здатні краще адаптуватися до змін і підтримувати стабільне благополуччя навіть у нестабільних економічних умовах (Степура, 2022).

Соціально-психологічні чинники також відіграють важливу роль у підтримці мотивації та досягнень підприємців під час кризових ситуацій. О. Никоненко та І. Лимарева (2024) зазначають, що мотивація досягнень під час війни значною мірою залежить від соціальної підтримки та доступу до фінансових ресурсів. Підтримка зі сторони близьких і наявність фінансової стабільності допомагають підприємцям зберігати рівень психологічної стійкості та продовжувати діяльність, незважаючи на зовнішні перешкоди (Никоненко & Лимарева, 2024).

Д. Окаров (2024) наголошує на важливості психолого-організаційного супроводу персоналу під час війни, зазначаючи, що фінансова підтримка працівників і створення сприятливого економічного середовища можуть допомогти знизити рівень тривоги та стресу. Такі заходи також мають вирішальне значення для підприємців, які стикаються з додатковими фінансовими викликами під час війни (Окаров, 2024).

О. Горицька та М. Єрмаков (2023) у своїй роботі досліджують психологічну адаптацію сучасних підприємців до умов воєнного стану, підкреслюючи, що адаптивні стратегії, включаючи раціональне управління фінансовими ресурсами, є ключовими для підтримки їхнього психологічного благополуччя. Відсутність фінансової стабільності створює додаткові стресові ситуації, які можуть вплинути на здатність підприємців ефективно адаптуватися до нових умов (Горицька & Єрмаков, 2023).

Нарешті, С. Поляков (2021) розглядає управлінський консалтинг як важливий інструмент для розвитку малого підприємництва, особливо в умовах економічних криз. Консалтинг дозволяє підприємцям отримати

професійну підтримку в управлінні фінансами та оптимізації бізнес-процесів, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічного благополуччя (Поляков, 2021).

Натомість нестабільність фінансів, особливо під час кризових періодів, може призводити до значного зростання тривожності, депресії та загального погіршення благополуччя. Наприклад, дослідження показують, що навіть серед підприємців з високими доходами, вплив макроекономічної нестабільності, інфляції та фінансових ризиків викликає високі рівні стресу, що негативно впливає на продуктивність та психологічний стан (Ozyuksel, 2022).

Фінансові ризики, зокрема боргове навантаження, також значно впливають на рівень стресу підприємців. Боргові зобов'язання можуть створювати постійне відчуття тривоги щодо майбутнього, змушуючи власників бізнесу зосереджуватися на короткострокових цілях для погашення боргів, що знижує їхню здатність до довгострокового стратегічного планування та розвитку. Це призводить до погіршення психологічного благополуччя та може викликати хронічний стрес. Дослідження власників мікро- та малих підприємств в Індії під час пандемії COVID-19 підтвердило, що фінансові труднощі та нестабільність безпосередньо пов'язані з підвищеним рівнем фінансового стресу та зниженням психологічного благополуччя підприємців (Ravikumar et al., 2022).

Фінансові ризики та боргове навантаження можуть суттєво впливати на їхній психологічний стан, викликаючи тривогу та депресію, що вимагає уваги як з боку самих підприємців, так і з боку державних та соціальних інституцій.

Соціально-психологічні чинники відіграють важливу роль у підтримці психологічного благополуччя власників малого бізнесу. Підтримка з боку сім'ї, друзів та соціального оточення є важливим

ресурсом, який допомагає підприємцям впоратися з викликами та стресом, що виникають під час ведення бізнесу. Взаємини з близькими людьми можуть виступати своєрідним буфером, що знижує негативний вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я. Дослідження показують, що соціальна підтримка має прямий позитивний вплив на психологічний стан, знижуючи рівень тривоги, депресії та емоційного виснаження, а також сприяє підвищенню життєвого задоволення (Deegan & Dunne, 2022).

Сімейна підтримка є одним із найважливіших джерел соціальної допомоги для підприємців. Дослідження підтверджують, що позитивна підтримка з боку сім'ї допомагає власникам бізнесу зберігати психологічну стійкість та адаптуватися до складних умов ведення підприємницької діяльності. Наприклад, сімейна підтримка асоціюється з покращенням якості життя та зниженням рівня стресу у тих, хто займається підприємництвом, оскільки вона забезпечує емоційну стабільність та почуття безпеки (Lee et al., 2019).

Підтримка з боку друзів та колег також має велике значення для підприємців. Дружні стосунки можуть забезпечувати як емоційну, так і інформативну підтримку, допомагаючи власникам бізнесу приймати важливі рішення та знижувати відчуття самотності, яке часто супроводжує підприємницьку діяльність. Дослідження показали, що підтримка з боку друзів і колег відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості та підвищенні психологічної стабільності, особливо у кризові періоди, такі як пандемія COVID-19 (Lee et al., 2022).

Особистісні характеристики та мотивація відіграють важливу роль у підтримці психологічного благополуччя підприємців. Однією з ключових якостей, яка впливає на благополуччя, є стресостійкість – здатність підприємців ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та викликами, пов'язаними з веденням бізнесу. Дослідження підтверджують, що особи з високим рівнем стресостійкості мають меншу схильність до

емоційного виснаження та депресії, що сприяє підвищенню їхньої життєвої задоволеності (Gardner, 2020).

Іншою важливою особистісною характеристикою є самооцінка, яка безпосередньо впливає на здатність підприємців досягати своїх цілей та зберігати мотивацію. Позитивна самооцінка допомагає підприємцям відчувати впевненість у власних силах, що сприяє їхньому особистісному та професійному розвитку. Дослідження показують, що підприємці з високою самооцінкою здатні краще справлятися з труднощами та зберігати психологічну стійкість навіть в умовах невизначеності (Чуйко, 2020).

Внутрішня мотивація також відіграє ключову роль у підтримці психологічного благополуччя. Підприємці, які орієнтовані на самореалізацію та досягнення власних цілей, демонструють вищий рівень задоволення від життя та роботи. Внутрішня мотивація дозволяє їм зосереджуватися на довгострокових цілях і підтримувати високий рівень психологічної стійкості навіть у стресових ситуаціях (Shir et al., 2019).

Важливими факторами також є кар'єрні амбіції, самореалізація та автономія, які впливають на психологічний стан підприємців. Кар'єрні амбіції та прагнення досягти успіху є рушійною силою, яка допомагає підприємцям долати труднощі, зберігаючи при цьому позитивне сприйняття власних можливостей та досягнень. Автономія, у свою чергу, дає підприємцям відчуття контролю над своїм бізнесом та життям, що позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя, зменшуючи рівень стресу та тривожності (Otto et al., 2020).

Організаційні та зовнішні чинники суттєво впливають на рівень стресу та психологічне благополуччя власників малого бізнесу. Одним з головних факторів є робоче навантаження та управління часом. Підприємці часто стикаються з надмірними вимогами до їх часу та ресурсів, що викликає виснаження та збільшує ризик емоційного

вигорання. Дослідження підтверджують, що високе робоче навантаження та недостатній контроль над організаційною структурою бізнесу можуть призвести до зниження рівня продуктивності та психологічного благополуччя. Водночас, ефективне управління часом та ресурсами позитивно корелює з підвищенням життєвого задоволення та зменшенням рівня стресу (Hu et al., 2020).

Додатково, вплив організаційної структури бізнесу, включаючи розподіл обов'язків та відповідальності, також відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості підприємців. Збалансована організаційна структура з чітким розподілом ролей дозволяє підприємцям краще контролювати робочі процеси та знижувати ризики, пов'язані з невизначеністю або перевантаженням роботою. Відповідно, це зменшує рівень стресу та покращує загальне благополуччя бізнесменів (López-Núñez et al., 2020).

Зовнішні економічні, політичні та правові умови також суттєво впливають на стабільність бізнесу та психологічний стан власників підприємств. Економічна нестабільність, зміни в податковому законодавстві або політичні ризики створюють додатковий тиск на підприємців, збільшуючи їхній рівень тривоги та викликаючи невпевненість у майбутньому бізнесу. Особливо важливою є державна підтримка в періоди економічних або політичних криз, оскільки це може зменшити тиск на власників малого бізнесу та сприяти збереженню їхнього психологічного благополуччя (Ahmadi et al., 2023).

Організаційні чинники, такі як робоче навантаження та управління часом, у поєднанні з зовнішніми економічними та політичними умовами, значно впливають на рівень стресу та психологічне благополуччя власників малого бізнесу, підкреслюючи важливість як внутрішньої організації, так і зовнішньої підтримки.

Висновок до розділу 1

У ході теоретичного аналізу дослідження психологічного благополуччя власників малого бізнесу вдалося встановити кілька важливих аспектів, які визначають структуру та чинники цього феномену.

По-перше, дослідження психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній літературі демонструють різні підходи до його трактування. Вітчизняні дослідники акцентують увагу на впливі культурних і соціальних чинників, таких як вікові особливості, ресурсність та стійкість до стресу, тоді як зарубіжні науковці надають пріоритет самореалізації та особистій активності як головним чинникам благополуччя.

По-друге, структура психологічного благополуччя власників бізнесу складається з кількох компонентів. Емоційний компонент є ключовим для підтримки стабільності підприємців у стресових умовах невизначеності. Високий рівень емоційної стабільності та розвиток емоційного інтелекту дозволяють їм краще справлятися з викликами, що сприяє їхньому благополуччю. Когнітивний компонент, який включає самооцінку та когнітивну гнучкість, сприяє адаптації підприємців до змін і підтримці мотивації, що дозволяє їм досягати успіху. Соціальний компонент підкреслює важливість соціальної підтримки від сім'ї, друзів і колег у формуванні стресостійкості та підтримці психологічного благополуччя.

По-третє, основними чинниками психологічного благополуччя власників малого бізнесу є фінансові, соціально-психологічні, особистісні та організаційні фактори. Фінансова стабільність є основним чинником, який знижує рівень стресу та сприяє плануванню майбутнього. Натомість фінансові труднощі можуть значно підвищувати рівень тривожності та негативно впливати на загальний психологічний стан. Соціально-психологічні чинники, такі як підтримка сім'ї та соціальні зв'язки, допомагають підприємцям знижувати стрес та емоційне виснаження. Особистісні характеристики, включаючи стресостійкість, самооцінку та

внутрішню мотивацію, є критичними для підтримки психологічного благополуччя в умовах стресу та невизначеності. Нарешті, організаційні та зовнішні чинники, такі як управління часом, організаційна структура та економічна стабільність, суттєво впливають на рівень стресу та здатність підприємців адаптуватися до змін.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЛАСНИКІВ МАЛОГО БІЗНЕСУ

2.1. Опис етапів процедури дослідження та характеристика вибірки

Процедура дослідження складалася з декількох ключових етапів, що були логічно послідовно структуровані задля досягнення об'єктивності та надійності результатів.

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назва етапу	Короткий опис
1	Підготовчий етап	Дослідження розпочалося з теоретичної роботи, спрямованої на аналіз сучасних наукових джерел, що стосуються особливостей психологічного благополуччя власників малого бізнесу. Цей етап дозволив сформулювати цілісне уявлення про основні аспекти проблематики, визначити провідні теоретичні концепції, та окреслити емпіричні індикатори для подальшого вивчення
2	Етап збору емпіричних даних	Опитування було проведене в онлайн-форматі через Google Forms, що забезпечило доступ до широкої вибірки респондентів без необхідності організації інтерв'ю, бесід чи спостережень. Використання

		онлайн опитування надало можливість стандартизувати процес збору даних, забезпечивши при цьому захист персональної інформації респондентів та анонімність
3	Етап математико-статистичний аналіз	Опитування було проведене в онлайн-форматі через Google Forms, що забезпечило доступ до широкої вибірки респондентів без необхідності організації інтерв'ю, бесід чи спостережень. Використання онлайн опитування надало можливість стандартизувати процес збору даних, забезпечивши при цьому захист персональної інформації респондентів та анонімність

Детальніше про кожен з етапів дослідження:

Підготовчий етап дослідження включав детальний аналіз сучасної літератури, присвяченої проблематиці психологічного благополуччя власників малого бізнесу. На цьому етапі розглянуто ключові теоретичні підходи до поняття психологічного благополуччя, його структуру, складові компоненти та фактори, які можуть впливати на рівень благополуччя. Зокрема, увага приділялася дослідженням, що висвітлюють особливості психологічного стану людей, зайнятих підприємницькою діяльністю, оскільки власники малого бізнесу стикаються з унікальними викликами, такими як фінансові ризики, нестабільність прибутку, необхідність прийняття рішень у стресових умовах, що може суттєво впливати на їхній психологічний стан.

Аналіз літератури дозволив окреслити концептуальні рамки дослідження та виявити основні компоненти психологічного благополуччя, що включають емоційне, когнітивне та соціальне благополуччя, які є релевантними для власників бізнесу. Крім того, було враховано результати досліджень, які вказують на значущість індивідуальних відмінностей, таких як особистісні риси та когнітивні

особливості, що можуть впливати на сприйняття власного благополуччя та здатність долати труднощі.

Важливим аспектом підготовчого етапу стала систематизація наукових підходів та результатів досліджень, що дало змогу сформулювати гіпотези щодо особливостей психологічного благополуччя власників малого бізнесу в умовах сучасного ринку. Окрім цього, аналіз літератури допоміг визначити індикатори, за якими можливо оцінити психологічне благополуччя, а також обрати методики, найбільш придатні для емпіричного дослідження. Зокрема, зверталася увага на інструменти, які можуть адекватно відобразити як загальний рівень благополуччя, так і його специфічні компоненти, з урахуванням особливостей підприємницької діяльності.

Етап збору емпіричних даних був реалізований шляхом проведення онлайн опитування, яке здійснювалося за допомогою інструменту Google Forms. Використання анкетування як основного методу збору даних обумовлено можливістю охоплення великої кількості респондентів, а також зручністю доступу для власників малого бізнесу, які, зважаючи на специфіку діяльності, часто мають обмежений час для участі у дослідженнях. Формат Google Forms забезпечує високий рівень стандартизації процедури опитування, що сприяє однорідності зібраних даних та зменшує ймовірність виникнення похибок, пов'язаних із впливом людського фактору.

Анкета включала питання, спрямовані на вивчення різних аспектів психологічного благополуччя власників бізнесу, зокрема емоційного стану, рівня суб'єктивного задоволення життям, почуття впевненості у власному бізнесі та здатності справлятися з труднощами. Було використано шкали та опитувальники, адаптовані для оцінки благополуччя в підприємницькому середовищі, що дозволяє врахувати

особливості роботи власників малого бізнесу та специфічні вимоги до стійкості, які перед ними стоять.

Збір даних проводився у повній відповідності з етичними вимогами, зокрема, респонденти були поінформовані про мету дослідження та дали згоду на участь. Всі відповіді зберігалися в анонімній формі, що дозволяє забезпечити конфіденційність та знизити можливий вплив соціально бажаної поведінки. Крім того, онлайн формат анкетування значно спростив процес обробки даних, оскільки відповіді автоматично зберігалися в електронній формі, що зменшило час, необхідний для їхньої подальшої статистичної обробки.

Математико-статистичний аналіз дозволив виявити загальні тенденції у психологічному благополуччі власників малого бізнесу та визначити відмінності між групами за статтю та прибутковістю бізнесу. Для обробки даних було застосовано описову статистику, яка включала обчислення середніх значень, медіани, стандартного відхилення, що дозволило отримати уявлення про загальний рівень та розподіл показників благополуччя серед респондентів. Далі, з метою оцінки значущості виявлених відмінностей, використовувалися критерії нормальності розподілу (тест Колмогорова-Смірнова), що дозволяло обрати адекватні методи порівняння для подальшого аналізу.

Для порівняння груп за статтю та прибутковістю бізнесу були використані критерії U-критерій Мана-Уїтні та t-критерій Стьюдента, які дозволяли оцінити статистично значущі відмінності між показниками благополуччя у групах з різними параметрами. Застосування цих методів обґрунтовано необхідністю об'єктивного порівняння, що є критичним для формулювання висновків про специфіку благополуччя залежно від статі власника та прибутковості бізнесу.

Додатково, для вивчення взаємозв'язків між різними компонентами психологічного благополуччя був проведений кореляційний аналіз, який

включав обчислення коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена. Цей метод дозволив виявити рівень взаємозв'язку між показниками благополуччя та окремими факторами, такими як емоційна стійкість чи соціальна підтримка. Факторний аналіз також було використано для перевірки структури психологічного благополуччя, що допомогло виявити приховані фактори та зв'язки між різними аспектами досліджуваного явища.

Було проаналізовано особливості вибірки дослідження, що охоплює власників малого бізнесу різного віку, статі, сімейного статусу, рівня освіти, прибутковості їх підприємств і форматів роботи (див. табл. 2.2-2.7).

Таблиця 2.2

Вікова характеристика респондентів

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах
Середній вік чоловіків	35,9	6,36	27-48
Середній вік жінок	40,8	6,13	29-47
Середній серед всієї вибірки	38,1	6,69	27-48

Середній вік чоловіків склав 35,9 років із стандартним відхиленням 6,36, тоді як у жінок середній вік був трохи вищим – 40,8 років із стандартним відхиленням 6,13. Загалом середній вік респондентів у вибірці становив 38,1 років, із розмахом від 27 до 48 років, що свідчить про відносно рівномірний розподіл респондентів за віковими категоріями.

Таблиця 2.3

Статевий розподіл власників бізнесу

Назва підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Чоловіки	38	55,9%
Жінки	30	44,1%

Статевий розподіл вибірки продемонстрував перевагу чоловіків, які склали 55,9% вибірки, у порівнянні з жінками, частка яких становила 44,1%.

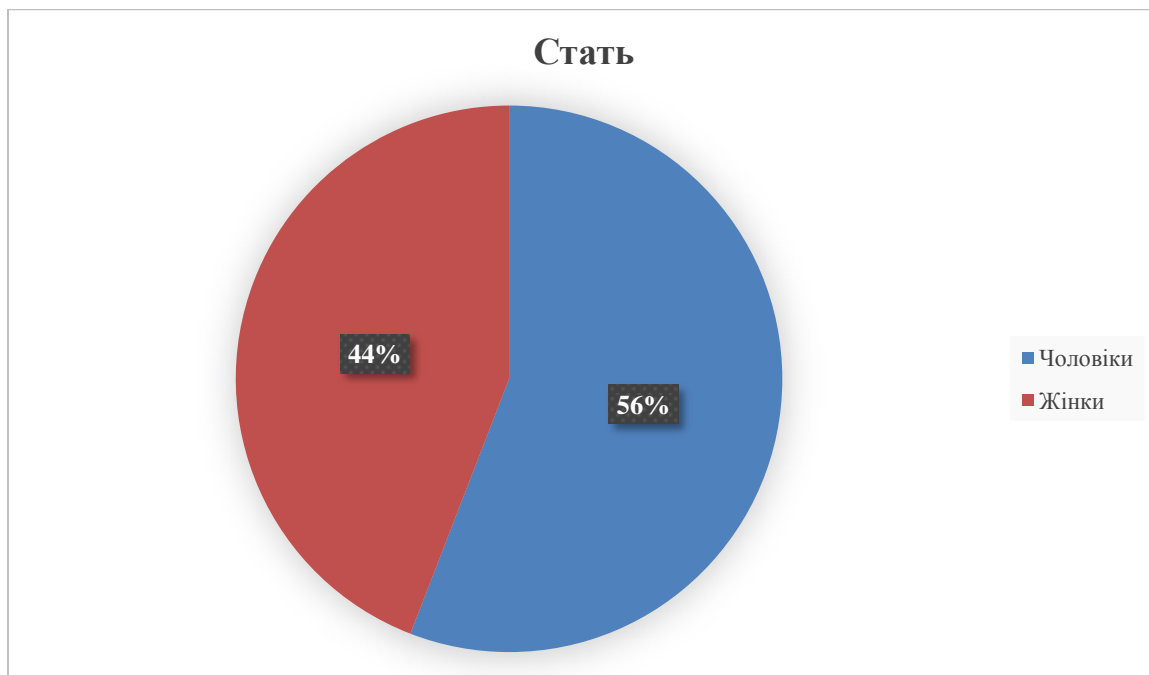


Рис. 2.1. Статевий розподіл власників бізнесу

Це свідчить про певну статеву нерівність у представленості власників малого бізнесу, хоча різниця не є суттєвою та дозволяє проведення математико-статистичного аналізу.

Показники розподілу вибірки за критерієм сімейного статусу представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл власників бізнесу за сімейним статусом

Назва підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Неодружений/Незаміжня	21	30,9%
Одружений/Заміжня	28	41,2%
Розлучений/Розлучена	17	25%
Вдівець/Вдова	2	2,9%

Сімейний статус респондентів також був різноманітним. Найбільшу частку склали одружені/заміжні особи (41,2%), що може вказувати на стабільний соціальний статус більшості власників малого бізнесу.

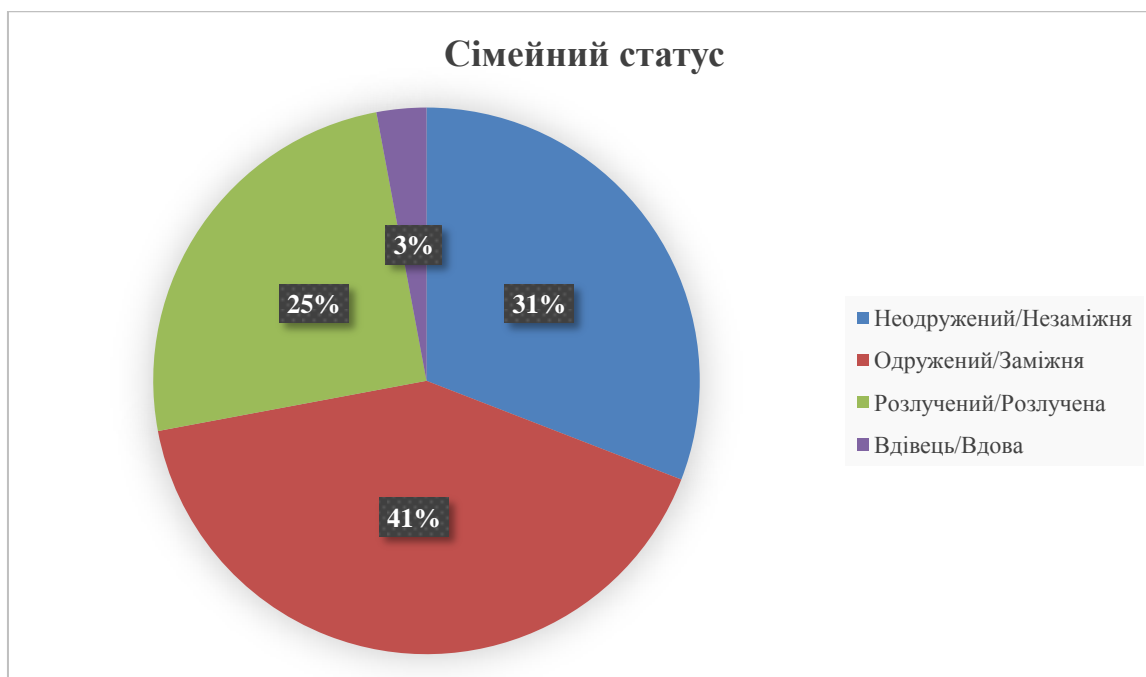


Рис. 2.2. Розподіл власників бізнесу за сімейним статусом

Неодружені/незаміжні особи склали 30,9%, розлучені – 25%, а вдівці та вдови були найменшою групою – лише 2,9%. Це відображає широке соціальне різноманіття серед підприємців.

Показники розподілу вибірки за критерієм рівня освіти представлено у таблиці 2.5 та рисунку 2.3.

Таблиця 2.5

Розподіл власників бізнесу за найвищим отриманим рівнем освіти

Назва підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Середня освіта	9	13,2%
Професійно-технічна	27	39,7%
Неповна вища	19	27,9%
Вища	13	19,1%

Рівень освіти респондентів варіювався, що підкреслює різноманітність їхніх передумов для ведення бізнесу. Найбільшу частку склали особи з професійно-технічною освітою (39,7%), тоді як осіб із неповною вищою освітою було 27,9%.

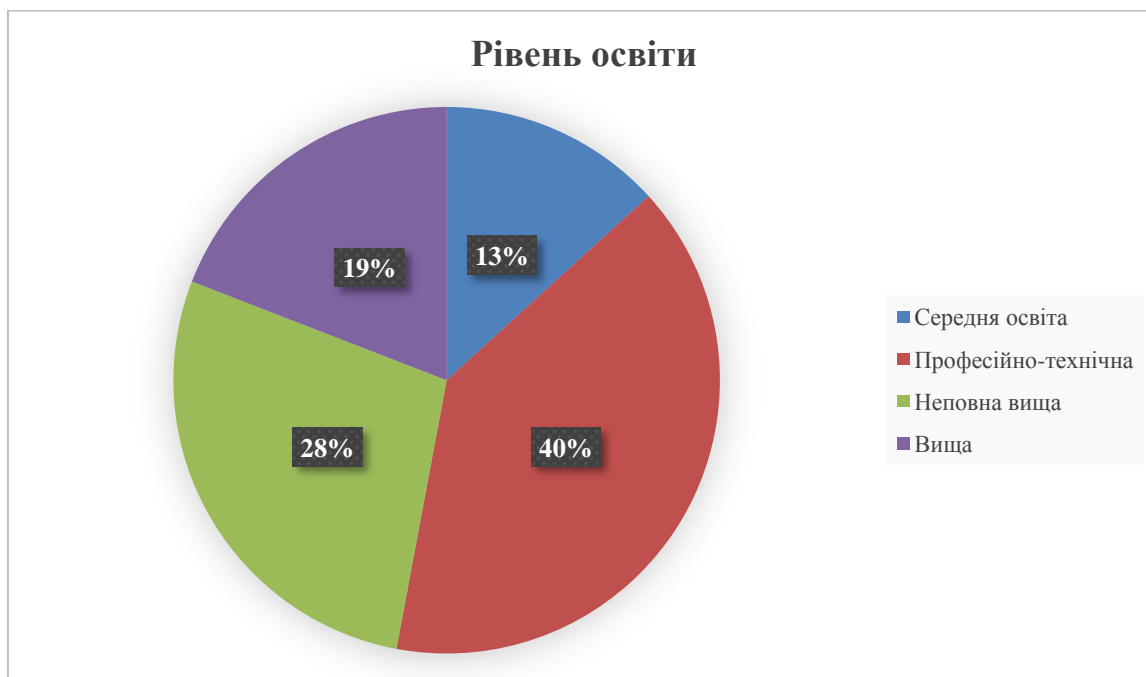


Рис. 2.3. Розподіл власників бізнесу за найвищим отриманим рівнем освіти

Вищу освіту мали 19,1% респондентів, а найменшу частку склали особи із середньою освітою (13,2%). Ці дані свідчать про те, що освіта, хоча й важлива, не завжди є визначальним чинником для відкриття і ведення малого бізнесу.

Показники рівня прибутковості підприємств або ФОП подано у таблиці 2.6 та рисунку 2.4.

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнем прибутковості їх підприємства або ФОП

Назва підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
До 250 тис. грн.	19	27,9%
До 500 тис. грн.	15	22,1%

До 750 тис. грн.	12	17,6%
До 1 млн. грн.	12	17,6%
Понад 1 млн. грн.	10	14,7%

Аналіз прибутковості підприємств показав значний розкид доходів серед респондентів. Найбільша частка бізнесів (27,9%) мала прибутковість до 250 тисяч гривень, тоді як бізнеси з прибутковістю до 500 тисяч гривень склали 22,1%.



Рис. 2.4. Розподіл власників бізнесу за рівнем прибутковості їх підприємства або ФОП

Прибутковість у межах до 750 тисяч гривень і до 1 мільйона гривень мала рівну частку – по 17,6% відповідно. Найменшою була частка бізнесів із прибутковістю понад 1 мільйон гривень – 14,7%. Це свідчить про те, що більшість респондентів працюють у сегменті малого бізнесу із відносно невисокими доходами.

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за форматом процесу роботи

Назва підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Онлайн	15	22,1%
Офлайн	26	38,2%
Змішаний	27	39,7%

Розподіл за форматом процесу роботи виявив, що більшість респондентів поєднують онлайн і офлайн форми роботи (39,7%), що свідчить про їхню гнучкість і адаптацію до сучасних умов.



Рис. 2.5. Розподіл власників бізнесу за форматом процесу роботи

Офлайн-формат обрали 38,2% респондентів, тоді як лише 22,1% повністю працюють в онлайн-форматі. Ці дані відображають зміни у способах ведення бізнесу, зумовлені цифровізацією та впливом зовнішніх факторів, таких як пандемія.

Загальний аналіз вибірки вказує на широку варіативність у характеристиках власників малого бізнесу, що дозволяє дослідженню врахувати різні аспекти психологічного благополуччя цієї групи.

2.2. Обґрунтування методів та методик дослідження

Для досягнення поставлених цілей дослідження було підібрано комплекс методик, які охоплюють ключові аспекти психологічного благополуччя власників малого бізнесу та враховують їхні індивідуальні й професійні особливості. Кожен із використаних інструментів має науково обґрунтовану структуру, що дозволяє детально та комплексно оцінити різні складові психологічного благополуччя, як на рівні загальних показників, так і в окремих сферах життя, які впливають на самопочуття та соціальне функціонування власників бізнесу. Використані методики також відображають сучасні теоретичні підходи до розуміння та вимірювання благополуччя, що підтверджує їхню валідність і надійність у межах цього дослідження.

Таблиця 2.8

Операційна картка дослідження

№	Назва дослідницького інструменту	Опис
1	Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	<ol style="list-style-type: none"> 1. Позитивні відносини 2. Автономія 3. Керування середовищем 4. Особистісний зріст 5. Цілі в житті 6. Самоприйняття 7. Психологічне благополуччя
2	Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічне благополуччя 2. Фізичне здоров'я та благополуччя 3. Стосунки 4. Суб'єктивне благополуччя
3	Стабільність психічного здоров'я – коротка форма	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гедонічне благополуччя 2. Позитивне функціонування 3. Соціальне благополуччя 4. Психологічне благополуччя 5. Рівень психічного здоров'я
4	Когнітивні особливості	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задоволеність власним життям

	суб'єктивного благополуччя	<ol style="list-style-type: none"> 2. Невдоволеність собою та розчарування в житті 3. Задоволеність відносинами з іншими 4. Загальний рівень задоволеності життям
5	Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості	<ol style="list-style-type: none"> 1. Екстраверсія 2. Дружелюбність 3. Добросовісність 4. Емоційна стабільність 5. Відкритість новому досвіду
6	Опитувальник «Якорі кар'єри»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Професійна компетентність 2. Менеджмент 3. Автономія (незалежність) 4. Стабільність місяця роботи 5. Стабільність місця проживання 6. Служіння 7. Виклик 8. Інтеграція стилів життя 9. Підприємливість

Детальний опис обраних інструментів дослідження:

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (С. Карсаканова, 2011) є одним із найвідоміших інструментів для оцінки багатокomпонентного психологічного благополуччя особистості. Ця методика створена для кількісного вимірювання різних аспектів внутрішнього стану та загального психологічного самопочуття, що дозволяє отримати як загальний показник благополуччя, так і проаналізувати окремі компоненти, важливі для повноцінного життя та самореалізації. Шкала складається з кількох підшкал, кожна з яких відповідає за специфічні аспекти психологічного благополуччя: позитивні відносини, автономія, керування середовищем, особистісний зріст, цілі в

житті та самоприйняття. Такий підхід дозволяє дослідити як загальний рівень благополуччя, так і окремі сфери, що його формують.

Компонент «позитивні відносини» зосереджується на якості соціальних зв'язків та здатності людини підтримувати емоційно значущі відносини з оточенням. «Автономія» оцінює незалежність особистості у прийнятті рішень і здатність дотримуватися власних принципів. «Керування середовищем» відображає здатність людини адаптуватися до оточення, ефективно керувати ресурсами та вирішувати повсякденні проблеми. Підшкала «особистісного зросту» вимірює прагнення до саморозвитку, самовдосконалення та здатність знаходити можливості для особистісного зростання. «Цілі в житті» стосуються наявності чітких орієнтирів та життєвих планів, які надають життю значущості та напрямку. Нарешті, «самоприйняття» оцінює рівень самозадоволення, самоповаги та здатності приймати себе з усіма сильними й слабкими сторонами.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер, 2023) є важливим інструментом для комплексної оцінки різних аспектів благополуччя людини, зокрема її фізичного, психологічного та соціального стану. Ця методика дозволяє охопити кілька основних сфер, що формують суб'єктивне відчуття задоволеності життям і впливають на загальне самопочуття людини. Основу модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя складають чотири ключові підшкали: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки та загальне суб'єктивне благополуччя. Такий багатогранний підхід дозволяє розглядати благополуччя не лише як окремий психологічний феномен, але й у контексті інших життєвих аспектів, які можуть посилювати або знижувати рівень задоволеності життям.

Підшкала психологічного благополуччя у цій методиці спрямована на оцінку емоційного стану та здатності особистості підтримувати стійкість і гармонію, незважаючи на зовнішні труднощі. Підшкала фізичного здоров'я та благополуччя охоплює аспекти, пов'язані із загальним станом здоров'я, рівнем енергії та здатністю підтримувати фізичну активність, що є важливим для власників малого бізнесу, які часто стикаються з перевантаженням та стресом. Підшкала стосунків дозволяє визначити рівень задоволеності соціальною підтримкою, якістю міжособистісних взаємин та відчуттям зв'язку з оточенням. Загальна шкала суб'єктивного благополуччя оцінює інтегрований показник задоволеності життям, що відображає сукупність емоційних і когнітивних аспектів сприйняття свого стану.

Методика «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак, 2023) використовується для оцінки різних аспектів стійкості психічного здоров'я, особливо в контексті підприємницької діяльності, де наявність стресостійкості та здатність до позитивного функціонування є надзвичайно важливими. Цей інструмент дозволяє дослідити як загальні показники психічного здоров'я, так і окремі компоненти, які формують здатність особистості до адаптації в умовах підвищеного навантаження та змін. Структура методики включає п'ять підшкал, що забезпечує комплексний підхід до оцінки психічного стану: гедонічне благополуччя, позитивне функціонування, соціальне благополуччя, психологічне благополуччя та загальний рівень психічного здоров'я.

Гедонічне благополуччя, як одна з підшкал, зосереджується на емоційному стані особистості, зокрема на її здатності відчувати задоволення від життя. Позитивне функціонування охоплює показники здатності до продуктивної діяльності та ефективного вирішення життєвих задач, що є критичним для власників бізнесу, які постійно стикаються з

викликами, пов'язаними з управлінням та розвитком своєї справи. Підшкала соціального благополуччя дозволяє оцінити якість і підтримку соціальних зв'язків, що також має значення в підприємницькому середовищі, де стосунки з партнерами, клієнтами та командою суттєво впливають на загальний стан. Психологічне благополуччя як окремий аспект охоплює емоційну стабільність та здатність до саморегуляції, що є необхідним для ефективного вирішення бізнес-завдань у складних умовах. Загальний рівень психічного здоров'я забезпечує інтегральну оцінку всіх аспектів, дозволяючи зробити висновки про стійкість особистості до зовнішніх впливів та її здатність підтримувати стабільний психічний стан.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (О. Калюк, О. Савченко, 2023) є важливим інструментом для оцінки рівня задоволеності життям та якості міжособистісних взаємин, що є особливо актуальним у контексті вивчення психологічного стану власників малого бізнесу. Ця шкала дає можливість отримати об'єктивне уявлення про те, як людина сприймає своє життя в цілому та наскільки задоволена своїми стосунками з оточенням, що може суттєво впливати на загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Методика охоплює кілька ключових аспектів, зокрема задоволеність власним життям, невдоволеність собою та розчарування в житті, задоволеність відносинами з іншими, а також загальний рівень задоволеності життям, що дозволяє вивчити когнітивні аспекти сприйняття власного благополуччя.

Шкала задоволеності життям орієнтована на оцінку того, наскільки респонденти відчують задоволення від свого повсякденного життя та досягнень, а також наявність позитивного ставлення до життєвих результатів. Водночас шкала, що вимірює невдоволеність собою та розчарування в житті, дозволяє виявити наявність когнітивних факторів, які можуть перешкоджати позитивному сприйняттю власного життєвого шляху та досягнень. Дослідження рівня задоволеності відносинами з

іншими допомагає зрозуміти, наскільки підтримка і взаємини з оточенням сприяють відчуттю благополуччя, адже якість стосунків часто стає значним чинником для особистісного комфорту, особливо у стресовій сфері підприємництва.

Загальний рівень задоволеності життям інтегрує усі вищенаведені аспекти, надаючи узагальнене уявлення про те, як респонденти оцінюють власне життя та наскільки вони відчують гармонію із собою та своїм оточенням. Використання цієї методики у дослідженні власників малого бізнесу є важливим, оскільки дає змогу виявити, як когнітивні установки щодо життєвих досягнень і міжособистісних зв'язків можуть впливати на загальне відчуття психологічного благополуччя.

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (М. Кліманська, І. Галецька, 2019) є визнаним інструментом для вимірювання ключових особистісних рис, які значно впливають на психологічне благополуччя та адаптаційні можливості індивіда. Методика базується на концепції «Великої п'ятірки» особистісних факторів, що включають екстраверсію, дружелюбність, добросовісність, емоційну стабільність та відкритість новому досвіду. Кожна з цих рис відіграє унікальну роль у формуванні загального стану благополуччя та визначає особистісні схильності до певних поведінкових патернів і способів реагування на життєві труднощі.

Екстраверсія в цьому контексті характеризує рівень соціальної активності та енергійності особистості, що впливає на здатність встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки, а також на схильність до позитивного емоційного реагування. Дружелюбність відображає ставлення до інших людей, зокрема готовність до співпраці, підтримки та довіри, що є важливим для побудови соціальної підтримки, особливо в підприємницькому середовищі, де соціальні зв'язки можуть мати значний вплив на успіх і стабільність бізнесу. Добросовісність як

риса особистості характеризується високим рівнем організованості, відповідальності та орієнтацією на досягнення цілей, що сприяє більшій стресостійкості та успішності у виконанні професійних завдань.

Емоційна стабільність, або нейротизм, є важливим чинником, який визначає стійкість до стресу та здатність зберігати спокій і врівноваженість у складних ситуаціях, що є надзвичайно актуальним для власників малого бізнесу, які часто стикаються з нестабільністю і високими ризиками. Відкритість новому досвіду характеризує індивіда з точки зору його схильності до креативності, інтелектуальної допитливості та бажання вивчати нові можливості, що в підприємницькому контексті може допомогти адаптуватися до ринкових змін та генерувати інноваційні рішення.

Опитувальник «Якорі кар'єри» (Е. Шейн) є ефективним інструментом для визначення ціннісних орієнтацій і професійних мотивацій, що формують життєві пріоритети та впливають на психологічне благополуччя особистості. Розроблений для ідентифікації ключових мотивів, які стають «якорями» в професійному житті, цей опитувальник розкриває внутрішні установки, що спрямовують поведінку людини в кар'єрі та визначають задоволеність нею. Методика охоплює дев'ять основних факторів: професійну компетентність, менеджмент, автономію, стабільність місця роботи, стабільність місця проживання, служіння, виклик, інтеграцію стилів життя та підприємливість, що дає змогу комплексно оцінити індивідуальні цінності й орієнтації.

Шкала професійної компетентності дозволяє визначити, наскільки особистість мотивована на досягнення професійної майстерності та технічної компетентності у своїй сфері діяльності, що є важливим аспектом у відчутті професійної реалізації. Шкала менеджменту зосереджується на бажанні брати на себе відповідальність за управління і прийняття рішень, що може бути джерелом психологічного благополуччя

для тих, хто прагне досягнення керівних ролей. Автономія, або незалежність, вимірює схильність до самостійності у прийнятті рішень, що особливо важливо для підприємців, які потребують свободи в управлінні власним бізнесом.

Фактори стабільності місяця роботи та місця проживання відображають потребу в передбачуваності та безпеці, що може бути особливо важливим для підприємців у нестабільних ринкових умовах. Шкала служіння визначає схильність до виконання діяльності, що приносить користь іншим, що може додавати сенсу професійній діяльності. Виклик як цінність підкреслює потребу особистості у подоланні складних ситуацій і можливість доводити власні здібності в умовах високої конкуренції, що є типовим для підприємницької діяльності. Інтеграція стилів життя дозволяє оцінити, наскільки важливим є для особистості гармонійне поєднання професійних і приватних цінностей, що впливає на загальну задоволеність життям і роботою. Нарешті, підприємливість вимірює прагнення до інновацій і ризикованих проєктів, що є ключовим фактором для багатьох власників малого бізнесу, сприяючи їхньому психологічному задоволенню від діяльності.

Таким чином, обрані методики дозволяють охопити різні аспекти психологічного благополуччя, включаючи особистісні, соціальні та когнітивні характеристики, а також забезпечують надійну основу для оцінки зв'язку між психологічним благополуччям та професійною діяльністю власників малого бізнесу. Це дозволяє отримати повну картину факторів, що впливають на їхнє благополуччя, та розробити рекомендації для його покращення.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було докладно обґрунтовано вибір методів і інструментів, які дозволили дослідити психологічне благополуччя

власників малого бізнесу. Дослідження було побудовано на чітко структурованій моделі, що складалася з трьох послідовних етапів, кожен з яких забезпечив систематичний підхід до досягнення поставлених цілей.

На першому, підготовчому етапі, здійснено теоретичний аналіз літератури, що дозволило визначити концептуальні рамки дослідження, окреслити основні аспекти психологічного благополуччя та сформулювати індикатори для його оцінки. Це забезпечило наукову базу для побудови емпіричної частини дослідження.

Другий етап включав організацію та проведення опитування з використанням стандартизованих інструментів у формі онлайн-анкетування. Такий підхід дозволив охопити широку вибірку респондентів, забезпечити конфіденційність відповідей та отримати достовірні й репрезентативні дані для аналізу.

На третьому етапі проведено математико-статистичний аналіз зібраних даних, який включав описову статистику, порівняння груп за різними критеріями та вивчення кореляцій між компонентами психологічного благополуччя. Це дозволило виявити ключові тенденції, взаємозв'язки та особливості психологічного благополуччя власників малого бізнесу.

Таким чином, модель дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя, що дозволило отримати об'єктивні результати. Обрані методики сприяли багатовимірному аналізу, враховуючи особистісні, соціальні та професійні характеристики респондентів. Отримані результати надали основу для формування рекомендацій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та підвищення якості життя підприємців у сучасному динамічному середовищі.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЛАСНИКІВ МАЛОГО БІЗНЕСУ

3.1. Опис результатів психологічного благополуччя власників малого бізнесу

За результатами проведеного емпіричного дослідження, представленими у табл. 3.1 та 3.2, можна дійти до ряду важливих висновків щодо рівнів та характеристик психологічного благополуччя власників малого бізнесу.

Таблиця 3.1

Результати методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах
Позитивні відносини	55,1	13,8	15-80
Автономія	53,5	13,3	16-80
Керування середовищем	54,9	14,3	15-84
Особистісний зріст	60	12	37-83
Цілі в житті	56,1	15	15-82
Самоприйняття	57,2	14,6	22-83
Психологічне благополуччя	336,8	54,1	206-428

Методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» дозволила визначити середні показники, варіативність і розмах значень за окремими шкалами, що відображають ключові аспекти психологічного благополуччя.

Середні значення по шкалах демонструють відносно рівномірний розподіл компонентів благополуччя, з невеликими відхиленнями. Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою «Особистісний зріст» (60 балів), що свідчить про загальну тенденцію власників малого бізнесу до саморозвитку, відкритості до нового досвіду та здатності до адаптації. Натомість шкала «Автономія» показала дещо нижчі середні значення (53,5 балів), що може свідчити про певний рівень залежності учасників від зовнішніх умов або впливу середовища на прийняття рішень. Інші показники, такі як «Позитивні відносини», «Керування середовищем», «Цілі в житті» та «Самоприйняття», коливаються в межах 53,5–57,2 балів, що вказує на середній рівень їхньої вираженості в групі досліджуваних. Загальний показник психологічного благополуччя становить 336,8 балів, що в межах норми, але з досить високим стандартним відхиленням (54,1), що свідчить про суттєву індивідуальну варіативність у групі.

Таблиця 3.2

**Розподіл за рівнями показників методики
«Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»**

Назва шкали	Низький	Середній	Високий
Позитивні відносини	52%	42%	6%
Автономія	34%	36%	30%
Керування середовищем	50%	40%	10%
Особистісний зріст	50%	26%	24%
Цілі в житті	56%	40%	4%
Самоприйняття	56%	32%	12%
Психологічне благополуччя	62%	34%	4%

Аналіз розподілу респондентів за рівнями показників благополуччя розкриває важливі деталі. Найбільш вразливими компонентами виявилися

«Позитивні відносини» та «Цілі в житті», де більшість респондентів демонструють низький рівень (52% і 56% відповідно). Це може свідчити про недостатню емоційну підтримку з боку соціального оточення, складнощі у побудові ефективних взаємин та невизначеність у досягненні життєвих цілей. Водночас, «Автономія» та «Особистісний зріст» мають відносно вищу частку респондентів із високими показниками (30% і 24% відповідно), що підкреслює наявність у частини власників малого бізнесу внутрішньої мотивації та впевненості у своїх можливостях.

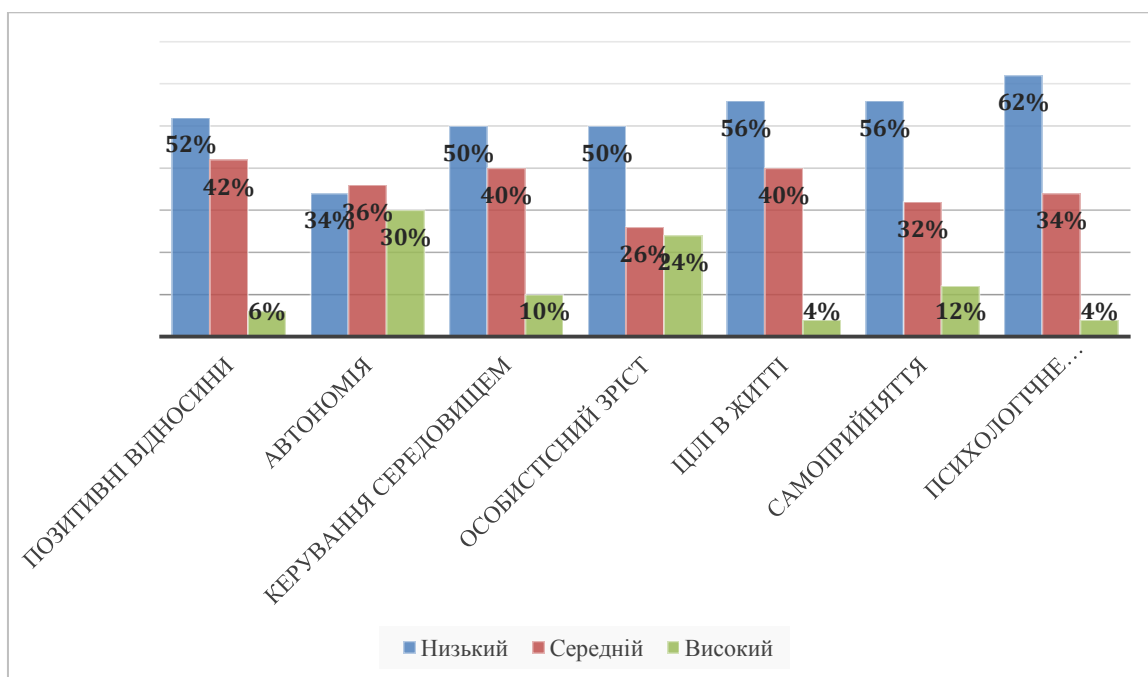


Рис. 3.1. Розподіл власників бізнесу за рівнями показників методики «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»

Розподіл за загальним рівнем психологічного благополуччя підтверджує тенденцію до переважання низьких показників, що характерно для 62% учасників. Лише 4% респондентів мають високий рівень психологічного благополуччя, що вказує на необхідність розробки заходів для підтримки та підвищення благополуччя цієї групи. Також цікаво відзначити, що середній рівень благополуччя був притаманний лише 34% учасників, що свідчить про загальний дисбаланс у розподілі благополуччя.

Загалом, результати свідчать про те, що психологічне благополуччя власників малого бізнесу є вразливим і потребує цілеспрямованих зусиль для його зміцнення. Особливої уваги потребують такі компоненти, як «Позитивні відносини» та «Цілі в житті», які виявилися найбільш проблемними. Разом із цим, вищі показники «Особистісного зросту» та «Автономії» свідчать про потенційні резерви для розвитку, що можуть бути використані для покращення загального рівня благополуччя цієї соціальної групи.

За результатами аналізу даних, отриманих за допомогою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя», виявлено суттєві особливості, які характеризують різні аспекти суб'єктивного благополуччя власників малого бізнесу (див. табл. 3.3 та 3.4).

Таблиця 3.3

Результати методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя»

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах
Психологічне благополуччя	42,7	8,23	16-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	23,6	4,74	7-35
Стосунки	15,9	3,5	5-20
Суб'єктивне благополуччя	82,2	12,32	53-108

Середній показник за шкалою «Психологічне благополуччя» становить 42,7, із стандартним відхиленням 8,23, що вказує на помірний рівень цього аспекту, однак варіативність результатів є досить значною, адже розмах значень коливається від 16 до 60. Цей результат свідчить про наявність значних індивідуальних відмінностей серед респондентів щодо сприйняття власного психологічного стану.

Фізичне здоров'я та благополуччя демонструє середній показник 23,6 з меншим стандартним відхиленням (4,74) та розмахом значень від 7 до 35. Це вказує на дещо стабільніший розподіл серед респондентів, хоча низькі значення мінімального балу можуть свідчити про те, що частина респондентів має суттєві труднощі зі здоров'ям або суб'єктивно оцінює свій фізичний стан як незадовільний. Шкала «Стосунки» показала середній рівень 15,9, стандартне відхилення 3,5, а розмах від 5 до 20 вказує на помірний рівень задоволеності соціальними зв'язками у вибірці.

Комплексний показник «Суб'єктивне благополуччя» становить 82,2 із найбільшим стандартним відхиленням 12,32 та розмахом від 53 до 108, що свідчить про широкий діапазон суб'єктивних оцінок благополуччя. Така варіативність може пояснюватися як відмінностями в умовах життя, так і особистісними характеристиками респондентів.

Таблиця 3.4

**Розподіл респондентів за рівнем показників
«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя»**

Назва шкали	Низький	Середній	Високий
Психологічне благополуччя	50%	24%	26%
Фізичне здоров'я та благополуччя	46%	18%	36%
Стосунки	0%	48%	52%
Суб'єктивне благополуччя	46%	30%	24%

Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя дозволяє більш глибоко зрозуміти вразливі та сильні сторони різних аспектів. Половина респондентів має низький рівень психологічного благополуччя, що підкреслює необхідність підтримки в цій сфері. Лише 26% досягли високого рівня, тоді як середній рівень характерний для 24%. У сфері фізичного здоров'я та благополуччя ситуація виглядає дещо оптимістичніше: високий рівень демонструють 36% респондентів, а

низький – 46%, що може бути пов’язано з фізичними навантаженнями, пов’язаними із веденням бізнесу, та індивідуальними стилями життя.

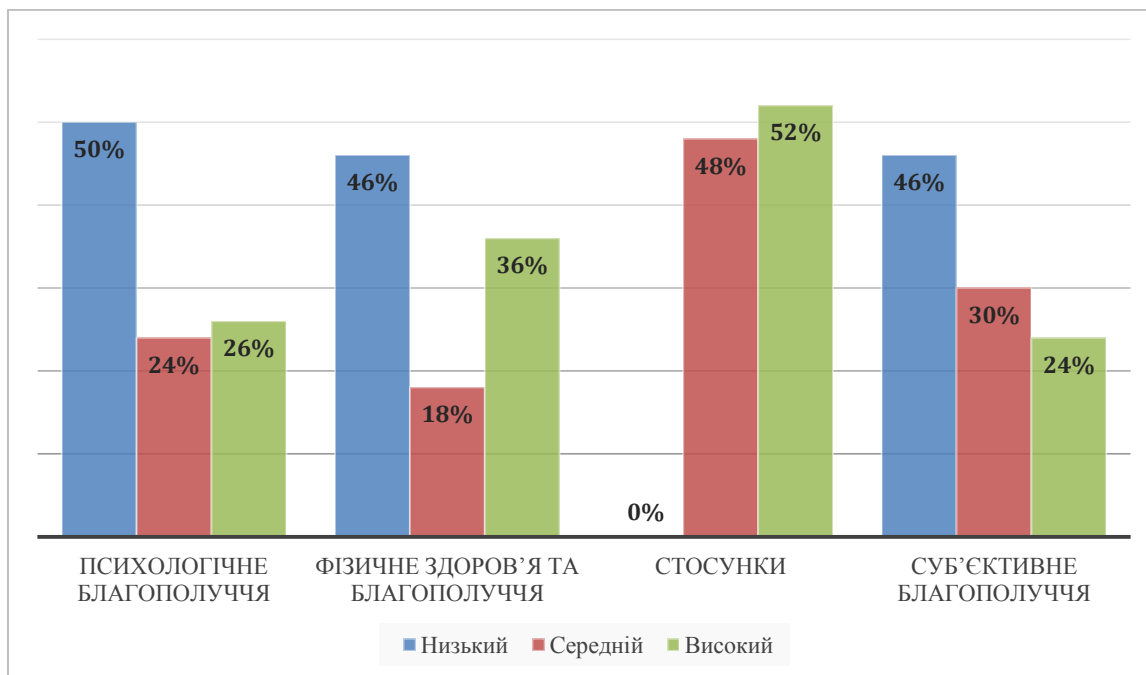


Рис. 3.2. Розподіл власників бізнесу за рівнями показників «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя»

Соціальні стосунки є найбільш сильною стороною власників малого бізнесу, оскільки високий рівень задоволеності в цій сфері мають 52% респондентів, а жоден не виявив низького рівня. Це може свідчити про важливість соціальної підтримки в діяльності підприємців та її позитивний вплив на загальний стан благополуччя. Водночас комплексний показник «Суб'єктивне благополуччя» показав, що низький рівень характерний для 46% респондентів, що все ще вказує на існування значних труднощів із загальним задоволенням життям.

Отримані результати підкреслюють необхідність цілеспрямованої роботи із власниками малого бізнесу, спрямованої на покращення психологічного та фізичного благополуччя. Особливу увагу слід приділити тим аспектам, які демонструють найбільшу кількість низьких результатів, зокрема, загальному суб'єктивному благополуччю та психологічному стану. У той же час, сильні сторони, такі як соціальні

стосунки, можуть слугувати основою для розробки програм підтримки та розвитку.

За результатами дослідження, проведеного за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», вдалося отримати детальну характеристику рівнів та аспектів психічного здоров'я власників малого бізнесу (див. табл. 3.5 та 3.6).

Таблиця 3.5

**Результати методики
«Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»**

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах
Гедонічне благополуччя	8,42	2,10	1-14
Позитивне функціонування	24,76	6,31	5-41
Соціальне благополуччя	9,44	5,12	3-25
Психологічне благополуччя	15,32	4,18	0-24
Рівень психічного здоров'я	57,94	13	19-91

Аналіз середніх показників за окремими шкалами свідчить про різну вираженість компонентів психічного здоров'я. Зокрема, шкала «Гедонічне благополуччя» продемонструвала середнє значення 8,42 із стандартним відхиленням 2,10, а розмах значень варіюється від 1 до 14. Це свідчить про те, що загальний рівень задоволення життям, насолоди та позитивних емоцій є помірним, але з певною варіативністю серед респондентів. Водночас показник «Позитивного функціонування» є значно вищим і становить у середньому 24,76, зі стандартним відхиленням 6,31 та розмахом від 5 до 41. Це може вказувати на те, що здатність ефективно діяти, виконувати завдання та справлятися з життєвими викликами є однією з найсильніших сторін власників малого бізнесу.

Шкала «Соціальне благополуччя» показала середнє значення 9,44 із стандартним відхиленням 5,12, що свідчить про досить великий розмах у сприйнятті респондентами соціальної підтримки та інтеграції, адже значення варіюються від 3 до 25. Це може бути пов'язано з індивідуальними відмінностями у соціальних зв'язках, підтримці з боку родини, друзів чи колег. «Психологічне благополуччя» виявилось на рівні 15,32, зі стандартним відхиленням 4,18 і розмахом значень від 0 до 24. Такий результат вказує на помірний рівень самоприйняття, внутрішньої гармонії та стабільності психіки у досліджуваних.

Таблиця 3.6

**Розподіл респондентів за рівнем показників
«Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»**

Назва шкали	Низький	Середній	Високий
Рівень психічного здоров'я	2%	16%	82%

Загальний показник «Рівень психічного здоров'я» становить у середньому 57,94, із стандартним відхиленням 13 і розмахом від 19 до 91. Це свідчить про широкий діапазон індивідуальних варіацій у загальному рівні психічного здоров'я. У той же час, розподіл респондентів за рівнем психічного здоров'я виявився вражаючим: 82% опитаних продемонстрували високий рівень, тоді як лише 16% мали середній рівень, і лише 2% – низький. Такий результат вказує на загальну стійкість психічного здоров'я у вибірці власників малого бізнесу, що, ймовірно, зумовлено специфікою їхньої діяльності, яка потребує високої адаптивності, стресостійкості та ефективного управління.

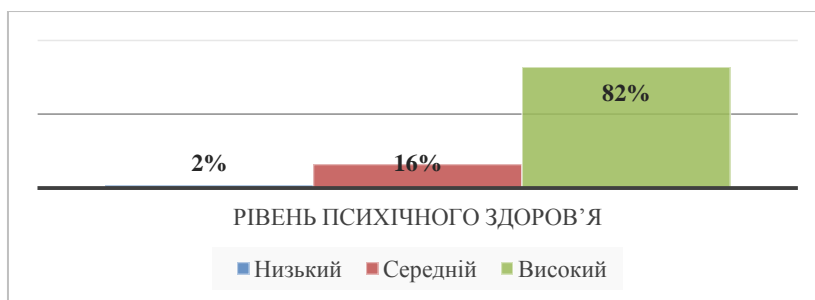


Рис. 3.3. Розподіл власників бізнесу за рівнями показників «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»

Отримані результати підтверджують, що власники малого бізнесу мають достатньо високий рівень психічного здоров'я, що дозволяє їм успішно функціонувати навіть у складних життєвих та професійних умовах. Водночас, низькі значення за окремими шкалами, такими як «Гедонічне благополуччя» чи «Соціальне благополуччя», свідчать про можливі ризики, пов'язані з емоційним виснаженням чи ізоляцією. Ці аспекти потребують особливої уваги для забезпечення тривалого підтримання високого рівня психічного здоров'я та благополуччя. Важливим є акцент на зміцненні соціальних зв'язків та розвитку навичок емоційного відновлення для запобігання можливим негативним наслідкам у майбутньому.

За результатами аналізу, отриманими за допомогою методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя», було виявлено особливості сприйняття власного життя та задоволення різними його аспектами серед власників малого бізнесу (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя»

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах
Задоволеність власним життям	3,72	1,32	2-9

Невдоволеність собою та розчарування в житті	5,58	1,19	4-9
Задоволеність відносинами з іншими	3,74	1,06	2-6
Загальний рівень задоволеності життям	4,38	0,83	3-7

Середній показник за шкалою «Задоволеність власним життям» становить 3,72 із стандартним відхиленням 1,32 і розмахом значень від 2 до 9, що вказує на помірний рівень задоволеності життям. Проте значна варіативність результатів свідчить про те, що частина респондентів має істотні труднощі у сприйнятті власного життя як задовільного. Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті» продемонструвала середнє значення 5,58 із невеликим стандартним відхиленням 1,19, а розмах значень коливається від 4 до 9, що свідчить про достатньо високий рівень невдоволення та розчарування у частини досліджуваних. Цей результат підкреслює, що багато власників малого бізнесу відчувають складності у прийнятті своїх досягнень або власної ситуації.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими» має середнє значення 3,74, зі стандартним відхиленням 1,06 і розмахом від 2 до 6, що вказує на помірний рівень задоволеності міжособистісними стосунками. Водночас результати розподілу за рівнями цієї шкали демонструють, що жоден з респондентів не досяг високого рівня задоволеності стосунками, а переважна більшість (62%) перебуває на середньому рівні, що свідчить про певну стабільність, але без помітного задоволення.

Таблиця 3.8

Розподіл респондентів за рівнем показників «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя»

Назва шкали	Низький	Середній	Високий
Задоволеність власним життям	50%	46%	4%

Невдоволеність собою та розчарування в житті	0%	78%	22%
Задоволеність відносинами з іншими	38%	62%	0%
Загальний рівень задоволеності життям	8%	88%	4%

Загальний рівень задоволеності життям має середнє значення 4,38 із стандартним відхиленням 0,83 і розмахом від 3 до 7, що вказує на те, що більшість респондентів мають помірний рівень задоволення. Це підтверджують і результати розподілу, за якими 88% перебувають на середньому рівні, а лише 4% демонструють високий рівень загального задоволення. Варто відзначити, що лише 8% респондентів мають низький рівень, що вказує на відносну стійкість цього показника у вибірці.

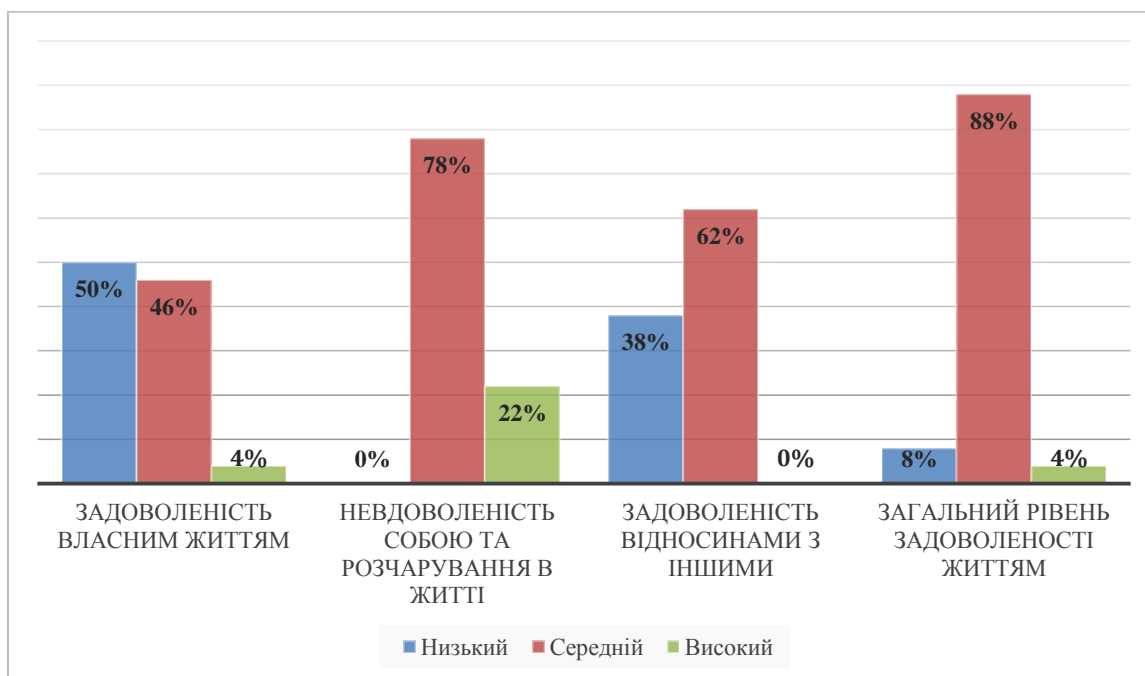


Рис. 3.4. Розподіл власників бізнесу за рівнями показників «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя»

Загальна картина розподілу за шкалами показує, що значна частина власників малого бізнесу перебуває на середньому рівні задоволеності життям і його аспектами. Найбільшу стурбованість викликає високий

рівень невдоволеності собою та розчарування в житті, який спостерігається у 22% респондентів, що може бути пов'язано із значними професійними викликами або високим рівнем стресу в цій групі. Натомість задоволеність відносинами не має високих показників, що свідчить про потребу в удосконаленні соціальної підтримки та взаємодії. Загальний рівень задоволеності життям є стабільним, але низька частка респондентів із високими показниками вказує на потребу в розробці програм, які б сприяли підвищенню цього аспекту суб'єктивного благополуччя. Отримані результати свідчать про необхідність більшої уваги до емоційного стану власників малого бізнесу та розробки стратегій для підвищення їх задоволеності життям.

За результатами проведеного дослідження, отриманими за допомогою методики «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості», вдалося детально охарактеризувати особистісні риси власників малого бізнесу (див. табл. 3.9 та 3.10).

Таблиця 3.9

Результати методики «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості»

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах
Екстраверсія	3,66	1,12	2-7
Дружелюбність	3,34	1,04	0-6
Добросовісність	3,78	1,17	2-7
Емоційна стабільність	3,68	1,19	1-7
Відкритість новому досвіду	3,42	1,26	0-7

Шкала «Екстраверсія» має середнє значення 3,66 із стандартним відхиленням 1,12 та розмахом від 2 до 7, що вказує на переважно помірний рівень екстраверсії серед респондентів. Це означає, що більшість

досліджуваних демонструють збалансоване поєднання товариськості та схильності до самотійності. У розподілі рівнів показників 82% респондентів мають середній рівень екстраверсії, тоді як низький рівень характерний для 12%, а високий – лише для 6%. Ці дані свідчать про те, що власники малого бізнесу, здебільшого, є соціально активними, але не схильними до надмірної відкритості.

«Дружелюбність» виявила середнє значення 3,34 із стандартним відхиленням 1,04 та розмахом від 0 до 6, що також вказує на помірний рівень цієї риси. При цьому 78% респондентів демонструють середній рівень дружелюбності, тоді як 18% мають низький рівень, а лише 4% – високий. Це свідчить про те, що більшість власників малого бізнесу мають адекватний рівень емпатії та готовності співпрацювати, проте є значна частка тих, кому може бути складніше налагоджувати теплі міжособистісні стосунки.

Шкала «Добросовісність» показала найвищий середній показник серед усіх досліджуваних рис – 3,78 із стандартним відхиленням 1,17 і розмахом від 2 до 7. Це свідчить про високу відповідальність, дисциплінованість і організованість респондентів, що, безсумнівно, є важливими якостями для ефективного ведення бізнесу. Розподіл рівнів також підтверджує ці тенденції: 80% мають середній рівень добросовісності, а частка респондентів із високим рівнем є найвищою серед усіх рис – 8%.

«Емоційна стабільність» має середнє значення 3,68 із стандартним відхиленням 1,19 та розмахом від 1 до 7, що демонструє переважно помірний рівень. Водночас 84% респондентів перебувають на середньому рівні, що свідчить про здатність більшості респондентів контролювати свої емоції, незважаючи на стресові ситуації, характерні для бізнесу. Лише 10% мають низький рівень емоційної стабільності, що може вказувати на

потенційні проблеми з управлінням емоційними реакціями в умовах високого навантаження.

Таблиця 3.10

Розподіл респондентів за рівнем показників «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості»

Назва шкали	Низький	Середній	Високий
Екстраверсія	12%	82%	6%
Дружелюбність	18%	78%	4%
Добросовісність	12%	80%	8%
Емоційна стабільність	10%	84%	6%
Відкритість новому досвіду	16%	82%	2%

«Відкритість новому досвіду» має середнє значення 3,42 із найбільшим стандартним відхиленням серед усіх рис – 1,26, а розмах варіюється від 0 до 7. Це свідчить про значну індивідуальну варіативність у цій рисі серед респондентів. 82% мають середній рівень відкритості, що вказує на достатню гнучкість і здатність до адаптації. Однак 16% респондентів мають низький рівень, що може обмежувати їхню готовність до інновацій, а лише 2% демонструють високий рівень.

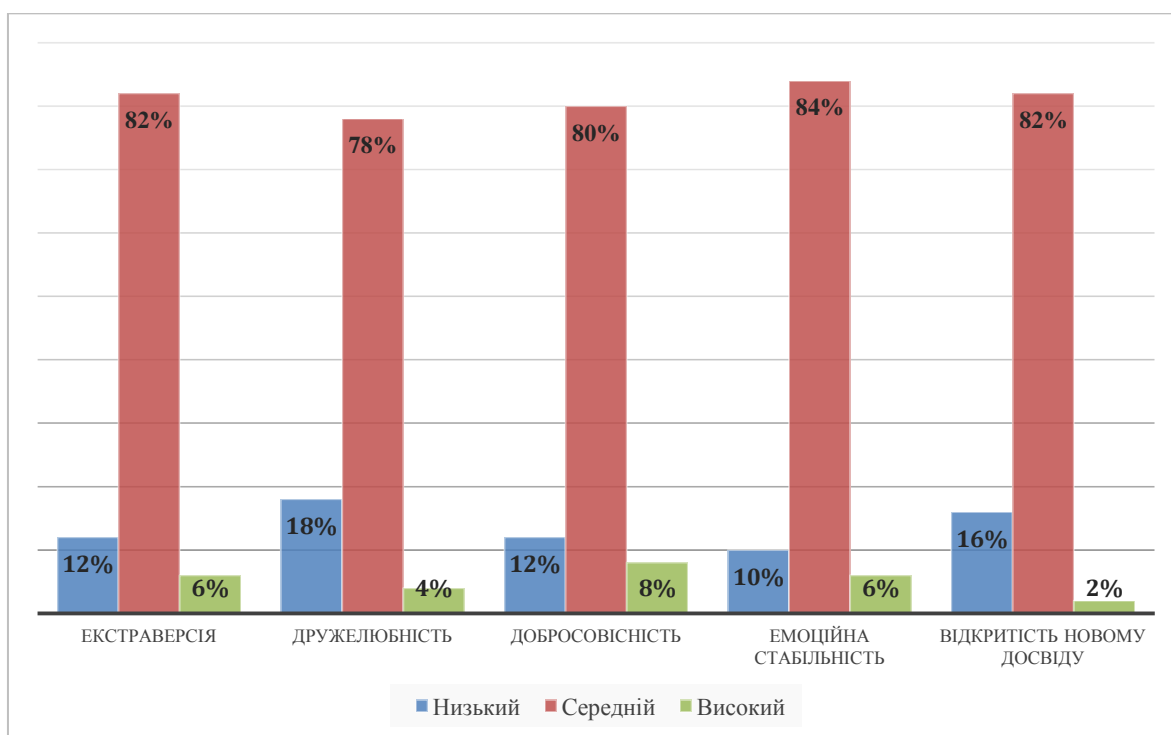


Рис. 3.5. Розподіл власників бізнесу за рівнями показників «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості»

Отримані результати свідчать, що більшість власників малого бізнесу мають середній рівень розвитку особистісних рис, що забезпечує їм адаптивність та здатність до ефективного функціонування в умовах бізнесу. Однак невисока частка респондентів із високими рівнями за шкалами «Дружелюбність» і «Відкритість новому досвіду» може вказувати на потребу у додаткових ресурсах для розвитку цих рис, які можуть покращити соціальні та інноваційні аспекти їхньої діяльності. Також важливо підтримувати емоційну стабільність і добросовісність, які є сильними сторонами цієї групи, оскільки вони сприяють ефективному управлінню та розвитку бізнесу.

За результатами дослідження, проведеного за допомогою методики «Опитувальник “Якорі кар’єри”», вдалося визначити основні орієнтири та пріоритети у професійній діяльності власників малого бізнесу (див. табл. 3.11 та 3.12).

Таблиця 3.11

**Показники середніх значень за методикою
«Опитувальник «Якорі кар’єри»»**

Назва шкали	Середнє	Стандартне відхилення	Розмах
Професійна компетентність	9,28	1,81	2-10
Менеджмент	9,04	2,42	1-10
Автономія (незалежність)	7,64	2,52	1-10
Стабільність місяця роботи та проживання	7,88	2,12	3-10
Служіння	7,58	3,18	1-10
Виклик	7,54	2,73	1-10

Інтеграція стилів життя	8	2,53	1-10
Підприємливість	7,82	2,56	1-10

Шкала «Професійна компетентність» демонструє найвищий середній показник серед усіх досліджуваних аспектів – 9,28 із стандартним відхиленням 1,81 та розмахом значень від 2 до 10. Це свідчить про високий рівень самовпевненості та прагнення респондентів до професійного зростання, вдосконалення навичок та реалізації своїх здібностей у професійній сфері. Високий рівень цієї характеристики спостерігається у 88% респондентів, що підкреслює її ключову роль у їхній кар'єрній мотивації.

Шкала «Менеджмент» також демонструє високі середні значення (9,04) зі стандартним відхиленням 2,42, що вказує на прагнення респондентів до управління, організації та керівництва іншими. Високий рівень менеджерських здібностей має 86% опитаних, що корелює зі специфікою малого бізнесу, де власники часто беруть на себе безпосереднє керівництво всіма процесами.

Автономія, як показник прагнення до незалежності, має середній показник 7,64 із стандартним відхиленням 2,52, що демонструє помірну вираженість цієї риси серед респондентів. Лише 62% власників малого бізнесу мають високий рівень автономії, тоді як 28% залишаються на середньому рівні. Це свідчить про те, що, хоча незалежність є важливим мотиватором, вона не завжди є домінуючою для всіх респондентів.

Шкала «Стабільність місяця роботи та проживання» виявила середнє значення 7,88 із стандартним відхиленням 2,12, що свідчить про помірну значущість цього аспекту для вибірки. Більшість респондентів (60%) відзначають високий рівень прагнення до стабільності, що може бути пояснено бажанням уникнути непередбачуваних ситуацій та забезпечити сталий дохід.

Шкали «Служіння» та «Виклик» продемонстрували середні показники 7,58 та 7,54 відповідно. Це свідчить про те, що для респондентів важливими є як можливість робити внесок у розвиток суспільства, так і готовність долати складні завдання. Проте ці аспекти мають більш значну варіативність, адже частка тих, хто демонструє високі рівні за цими шкалами, становить 60% та 58% відповідно.

Для більш детального аналізу розглянемо відсотковий аналіз розподілу рівнів (низький, середній, високий) за шкалами опитувальника «Якорі кар'єри» (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Відсотковий розподіл респондентів за показниками
опитувальника «Якорі кар'єри»»**

Назва шкали	Низький	Середній	Високий
Професійна компетентність	2%	10%	88%
Менеджмент	8%	6%	86%
Автономія (незалежність)	10%	28%	62%
Стабільність місяця роботи та проживання	4%	36%	60%
Служіння	16%	24%	60%
Виклик	8%	34%	58%
Інтеграція стилів життя	4%	30%	66%
Підприємливість	6%	32%	62%

Інтеграція стилів життя, яка характеризує здатність поєднувати роботу з іншими аспектами життя, має середній показник 8 із стандартним відхиленням 2,53, що вказує на прагнення до гармонії між професійною діяльністю та особистим життям. Високий рівень цього аспекту демонструє 66% респондентів, що свідчить про важливість для власників малого бізнесу підтримувати баланс.

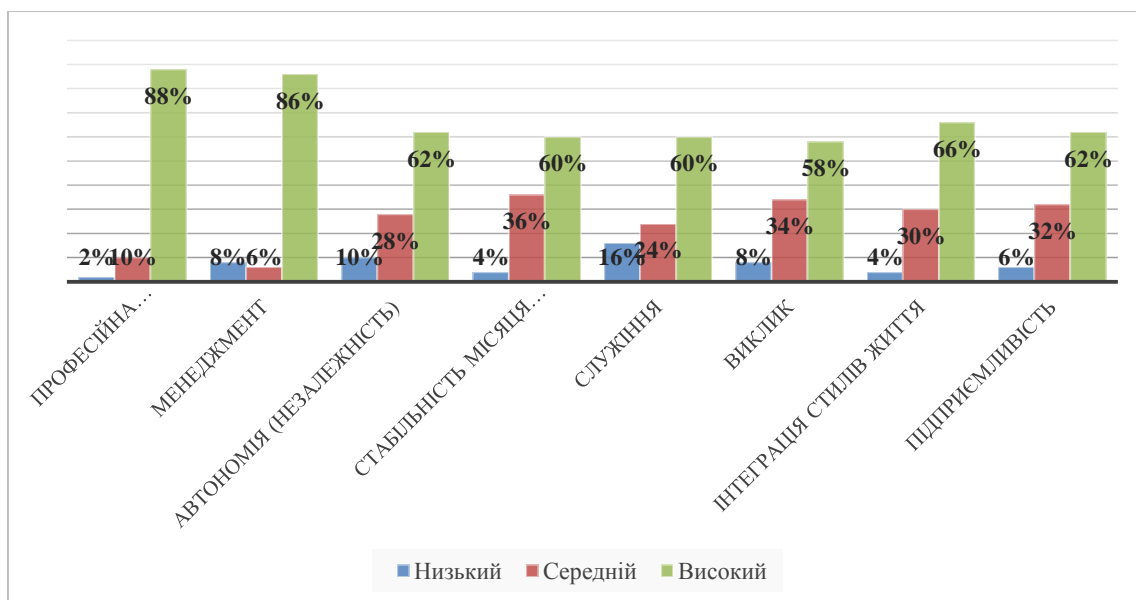


Рис. 3.6. Розподіл власників бізнесу за рівнями показників «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості»

Останньою шкалою є «Підприємливість», яка показала середній показник 7,82 із стандартним відхиленням 2,56, що підкреслює здатність респондентів до генерації нових ідей та ініціативності у своїй діяльності. Високий рівень підприємливості мають 62% опитаних, що підкреслює їхню активність у пошуку нових можливостей та розвитку свого бізнесу.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що основними професійними «якорями» для власників малого бізнесу є професійна компетентність та менеджмент, що є основою для успішної реалізації їхніх професійних планів. Водночас аспекти автономії, стабільності та підприємливості підкреслюють значення індивідуальної мотивації та прагнення до самостійності. Отримані дані можуть бути використані для формування індивідуальних стратегій розвитку та підвищення ефективності їхньої діяльності.

За результатами аналізу, представленого у таблиці, були виявлені суттєві статеві відмінності у психологічному благополуччі власників малого бізнесу за багатьма шкалами. Різниця між чоловіками та жінками проявляється у вираженості різних компонентів благополуччя, що

дозволяє глибше зрозуміти специфіку гендерних особливостей у цій сфері (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Статеві відмінності у психологічному благополуччі власників малого бізнесу (U-критерій Мана-Уїтні)

Назва шкали	Знач.	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Позитивні відносини	0,008**	55,21	57
Автономія	0,044*	51,5	55,42
Керування середовищем	0,027*	56,83	53,19
Особистісний зріст	0,502	60,96	59,04
Цілі в житті	0,049*	60,25	52,19
Самоприйняття	0,016*	60,04	54,58
Психологічне благополуччя	0,027*	344,79	329,42
Психологічне благополуччя	0,403	43,42	42
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,961	23,58	23,65
Стосунки	0,726	15,88	15,85
Суб'єктивне благополуччя	0,048*	82,88	81,50
Гедонічне благополуччя	0,015*	9,08	7,81
Позитивне функціонування	0,710	24,63	24,88
Соціальне благополуччя	0,021*	8,79	10,04
Психологічне благополуччя	0,035*	16,83	13,85
Задоволеність власним життям	0,049*	4,79	3,65
Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,049*	6,71	5,46
Задоволеність відносинами з іншими	0,017*	4,96	3,54
Загальний рівень задоволеності життям	0,028*	5,54	4,23

Примітка: * – статистична значущість на рівні $p < 0,05$, ** – статистична значущість на рівні $p < 0,01$

На шкалі «Позитивні відносини» середнє значення у жінок (57) є статистично значущо вищим ($p = 0,008$), ніж у чоловіків (55,21), що вказує на більш високу оцінку жінками якості своїх стосунків та соціальної підтримки. Аналогічно, на шкалі «Автономія» середнє значення у жінок

(55,42) також перевищує чоловіче (51,5), що підтверджується значущістю різниці ($p = 0,044$). Це може свідчити про те, що жінки в малому бізнесі відчують більшу незалежність і здатність до самостійного прийняття рішень. Водночас чоловіки показують вищі результати на шкалі «Керування середовищем» (56,83 проти 53,19 у жінок, $p = 0,027$), що підкреслює їхню сильнішу впевненість у контролі за навколишнім середовищем і здатності адаптуватися до зовнішніх умов.

Шкала «Цілі в житті» демонструє перевагу чоловіків (60,25) над жінками (52,19, $p = 0,049$), що свідчить про більш чітке усвідомлення та планування життєвих цілей серед чоловіків. Подібно, на шкалі «Самоприйняття» чоловіки (60,04) перевищують жінок (54,58, $p = 0,016$), що може вказувати на вищий рівень гармонії із собою та позитивне ставлення до свого образу серед чоловіків. Загальний рівень психологічного благополуччя також є вищим у чоловіків (344,79 проти 329,42, $p = 0,027$), що підкреслює перевагу в загальному відчутті гармонії та задоволеності життям.

На шкалі «Гедонічне благополуччя» спостерігається суттєва перевага чоловіків (9,08 проти 7,81 у жінок, $p = 0,015$), що вказує на їх більшу схильність до переживання позитивних емоцій і задоволення. Водночас жінки демонструють вищий рівень «Соціального благополуччя» (10,04 проти 8,79 у чоловіків, $p = 0,021$), що свідчить про їхнє краще відчуття соціальної інтеграції та належності. Шкала «Задоволеність власним життям» також демонструє гендерні відмінності: чоловіки мають вищі середні показники (4,79 проти 3,65 у жінок, $p = 0,049$), що корелює із загальною перевагою чоловіків у рівні задоволеності життям.

Цікаво, що шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті» також має значущу різницю: чоловіки демонструють вищі значення (6,71 проти 5,46 у жінок, $p = 0,049$). Це може свідчити про більш високу критичність чоловіків щодо своїх досягнень, незважаючи на їх загалом

вищий рівень психологічного благополуччя. Шкала «Задоволеність відносинами з іншими» показала аналогічну тенденцію: чоловіки (4,96) значущо перевищують жінок (3,54, $p = 0,017$), що свідчить про кращу оцінку чоловіками своїх міжособистісних відносин.

Отримані результати вказують на те, що чоловіки і жінки у сфері малого бізнесу мають різні акценти у структурі психологічного благополуччя. Чоловіки загалом демонструють вищі показники за компонентами, пов'язаними із самореалізацією, прийняттям себе та задоволенням життям, тоді як жінки мають перевагу у соціальних аспектах, таких як підтримка і відчуття соціальної інтеграції.

За результатами аналізу відмінностей у психологічному благополуччі власників малого бізнесу залежно від рівня прибутковості, виявлено кілька цікавих закономірностей, хоча більшість показників не продемонстрували статистично значущих різниць (рівень значущості переважно перевищував 0,05). Це може свідчити про те, що загальний рівень прибутковості бізнесу має менш виражений вплив на психологічне благополуччя, ніж інші чинники, такі як особистісні риси чи соціальні зв'язки (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Відмінності у психологічному благополуччі власників малого бізнесу залежно від прибутковості (ANOVA)

Назва шкали	Знач.	Середнє до 250 тис.грн.	Середнє до 500 тис.грн.	Середнє до 750 тис.грн.	Середнє до 1 млн.грн	Середнє понад 1 млн.грн
Позитивні відносини	0,353	57,92	55,75	48	54,67	58,63
Автономія	0,860	56,58	51,17	54,44	50,44	54,75
Керування середовищем	0,783	58,75	53,33	54	50,33	57,88
Особистісний зріст	0,639	60,42	63,25	55	58,11	62
Цілі в житті	0,708	55,50	61,75	52,22	54,44	54,50
Самоприйняття	0,569	61,25	58	54,22	54	56,88
Психологічне	0,611	350,42	343,25	317,89	322	344,63

благополуччя						
Психологічне благополуччя	0,687	40,75	44,58	42	41,44	44,88
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,471	23,5	25,33	21,78	22,67	24,38
Стосунки	0,114	16,58	17	13,22	15,89	16
Суб'єктивне благополуччя	0,332	80,83	86,92	77	80	85,25
Гедонічне благополуччя	0,249	8,75	9	7,22	7,89	9
Позитивне функціонування	0,229	27,83	24,08	22	23	26,25
Соціальне благополуччя	0,025*	12,33	9,75	6,33	7,67	10,13
Психологічне благополуччя	0,915	15,5	14,33	15,67	15,33	16,13
Задоволеність власним життям	0,365	3,83	3,42	3,22	4,67	3,5
Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,851	5,50	5,83	5,22	5,67	5,63
Задоволеність відносинами з іншими	0,633	3,5	3,92	3,44	4,11	3,72
Загальний рівень задоволеності життям	0,558	4,33	4,33	4	4,78	4,5

*Примітка: * – статистична значущість на рівні $p < 0,05$, ** – статистична значущість на рівні $p < 0,01$*

Однак, серед деяких шкал все ж простежуються певні тенденції. Наприклад, на шкалі «Соціальне благополуччя» спостерігається значуща різниця ($p = 0,025$), де найвищі показники мають власники бізнесу з прибутком до 250 тис. грн (12,33), а найнижчі — серед тих, чий бізнес генерує до 750 тис. грн (6,33). Це може свідчити про те, що підприємці з нижчим рівнем доходу більше залежать від соціальної підтримки та інтеграції, тоді як середній рівень доходу може супроводжуватися зменшенням відчуття соціальної взаємодії.

Шкала «Позитивні відносини» демонструє найвищі середні значення серед власників бізнесу з прибутком понад 1 млн грн (58,63) та до 250 тис.

грн (57,92), що може бути ознакою того, що як на початкових етапах розвитку бізнесу, так і на етапі його стабільного успіху, підприємці приділяють більше уваги взаєминам із соціальним оточенням. Натомість власники бізнесу з прибутком до 750 тис. грн показали найнижчий середній результат (48), що може свідчити про підвищений рівень стресу або напруги у цій групі.

Аналогічно, за шкалою «Автономія» значення досить рівномірні серед усіх груп, але трохи нижчі серед власників із прибутком до 500 тис. грн (51,17) та до 1 млн грн (50,44). Це може свідчити про те, що середні рівні прибутковості супроводжуються деяким зниженням відчуття незалежності, ймовірно, через підвищену потребу в координації чи управлінні ресурсами.

Шкали, що оцінюють задоволеність життям, зокрема «Загальний рівень задоволеності життям», не продемонстрували значущих відмінностей ($p = 0,558$), але все ж таки найвищі значення спостерігались у підприємців із прибутком до 1 млн грн (4,78). Це може свідчити про певний пік задоволення на етапі стабільного розвитку бізнесу, після якого може відбутися зміна пріоритетів.

Показники «Суб'єктивного благополуччя» ($p = 0,332$) та «Гедонічного благополуччя» ($p = 0,249$) показали тенденцію до зростання з підвищенням рівня прибутковості, хоча статистично значущих відмінностей виявлено не було. Це може свідчити про те, що підприємці з вищими доходами мають більше можливостей для реалізації своїх бажань та забезпечення комфортного способу життя.

Загальний рівень «Психологічного благополуччя» за шкалами також показав схожі тенденції. Найвищі середні значення зафіксовані серед власників із прибутком до 250 тис. грн (350,42) та понад 1 млн грн (344,63), що може свідчити про відносну стабільність цих показників на різних етапах розвитку бізнесу.

Отже, результати аналізу демонструють, що прибутковість бізнесу певною мірою впливає на окремі аспекти психологічного благополуччя, такі як соціальне благополуччя чи задоволеність життям, але більшість показників залишаються досить стабільними незалежно від рівня доходу.

За результатами кореляційного аналізу показників психологічного благополуччя та особистісних рис власників малого бізнесу, вдалося виявити низку значущих взаємозв'язків між різними компонентами благополуччя та рисами особистості (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя та особистісних рис власників малого бізнесу (коефіцієнт Спірмена)

Назва шкали	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Позитивні відносини	0,458**	0,415**	0,347*	0,495**	0,293*
Автономія	0,154	0,226	0,165	0,226	0,024
Керування середовищем	0,219	0,408*	0,332*	0,493**	0,059
Особистісний зріст	0,364*	0,302*	0,380*	0,400*	0,268*
Цілі в житті	0,100	0,224	0,191	0,235	-0,051
Самоприйняття	0,370*	0,297*	0,420*	0,351*	0,145
Психологічне благополуччя	0,426*	0,439*	0,462**	0,538*	0,192
Психологічне благополуччя	0,260	0,271*	0,346*	0,458**	0,268*
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,326*	0,291*	0,287*	0,431*	0,061
Стосунки	0,282*	0,324*	0,247	0,345*	0,103
Суб'єктивне благополуччя	0,324*	0,305*	0,337*	0,428*	0,215
Гедонічне благополуччя	0,123	0,155	0,024	0,157	0,119
Позитивне функціонування	0,421*	0,389*	0,351*	0,503*	0,169
Соціальне благополуччя	0,448**	0,352*	0,202	0,469**	0,190
Психологічне благополуччя	0,197	0,377*	0,367*	0,348*	0,214
Задоволеність власним життям	-0,156	-0,276*	-0,015	-0,178	-0,212
Невдоволеність собою та	0,184	0,342*	0,336*	0,288*	0,417*

розчарування в житті					
Задоволеність відносинами з іншими	-0,230	-0,153	-0,230	-0,263*	-0,132
Загальний рівень задоволеності життям	-0,158	0,073	0,083	-0,030	0,139

*Примітка: * – статистична значущість на рівні $p < 0,05$, ** – статистична значущість на рівні $p < 0,01$*

Найсильніші позитивні кореляції спостерігаються між емоційною стабільністю та більшістю компонентів психологічного благополуччя, зокрема з «Керуванням середовищем» ($r = 0,493$), «Позитивним функціонуванням» ($r = 0,503$), «Соціальним благополуччям» ($r = 0,469$) та загальним рівнем «Психологічного благополуччя» ($r = 0,538$). Це свідчить про те, що здатність управляти емоціями та зберігати стабільність у складних умовах має вирішальне значення для забезпечення гармонійного стану та ефективного функціонування власників малого бізнесу.

Екстраверсія також демонструє значущі позитивні кореляції з такими компонентами, як «Позитивні відносини» ($r = 0,458$), «Особистісний зріст» ($r = 0,364$), «Самоприйняття» ($r = 0,370$) та «Позитивне функціонування» ($r = 0,421$). Це підкреслює важливість відкритості до соціальних контактів та активного спілкування для підтримання психологічного благополуччя, особливо в аспектах, пов'язаних із міжособистісними відносинами та самореалізацією

Дружелюбність корелює з «Позитивними відносинами» ($r = 0,415$), «Самоприйняттям» ($r = 0,297$) та «Соціальним благополуччям» ($r = 0,352$), що вказує на значення емпатії та здатності до співпраці для побудови гармонійних стосунків і відчуття інтеграції у соціумі. Водночас добросовісність має значущі позитивні зв'язки з «Самоприйняттям» ($r = 0,420$), «Керуванням середовищем» ($r = 0,332$) та загальним рівнем «Психологічного благополуччя» ($r = 0,462$), що свідчить про важливість дисципліни та організованості для досягнення балансу в житті.

Відкритість новому досвіду менш виражено пов'язана з компонентами психологічного благополуччя, але має значущі кореляції із «Невдоволеністю собою та розчаруванням у житті» ($r = 0,417$), що може вказувати на те, що прагнення до змін і нового досвіду не завжди супроводжується позитивним внутрішнім сприйняттям. У той же час, її зв'язки з «Особистісним зростом» ($r = 0,268$) та «Суб'єктивним благополуччям» ($r = 0,215$) свідчать про те, що здатність адаптуватися до нових ситуацій і сприймати інновації може сприяти зростанню благополуччя в довгостроковій перспективі.

Деякі аспекти психологічного благополуччя, такі як «Задоволеність власним життям» та «Задоволеність відносинами з іншими», показали слабкі або негативні кореляції з особистісними рисами. Наприклад, «Задоволеність власним життям» виявила негативний зв'язок із дружелюбністю ($r = -0,276$), а «Задоволеність відносинами з іншими» має слабкі негативні кореляції з емоційною стабільністю ($r = -0,263$). Це може вказувати на те, що задоволеність цими аспектами залежить від більш складних факторів, ніж просто вираженість певних особистісних рис.

Загалом результати аналізу підкреслюють ключову роль таких рис, як емоційна стабільність, екстраверсія, дружелюбність і добросовісність, у формуванні психологічного благополуччя власників малого бізнесу. Водночас виявлені зв'язки вказують на необхідність урахування багатогранності особистісних характеристик і компонентів благополуччя, які можуть взаємодіяти складними способами, впливаючи на загальну картину життєвого задоволення.

Було досліджено регресійну модель психологічного благополуччя власників малого бізнесу, яка дозволила визначити значущі предиктори цього явища (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Регресійна модель благополуччя власників малого бізнесу

Змінні	Нестанд. коэф.	Станд. коэф.	T	Знач.
Психологічне благополуччя	14,35	33,63	0,42	0,001**
Стосунки	-4,43	1,69	-2,61	0,012*
Суб'єктивне благополуччя	2,99	0,46	6,51	0,001**
Екстраверсія	15,52	4,28	3,62	0,001**
Дружелюбність	26,43	4,74	5,56	0,001**
Відкритість новому досвіду	-8,62	3,82	-2,25	0,029*
Підприємливість	3,97	1,82	2,17	0,035*

*Примітка: * – статистична значущість на рівні $p < 0,05$, ** – статистична значущість на рівні $p < 0,01$, якість моделі $R = R^2 =$, $p < 0,001$*

Результати аналізу демонструють, що загальне психологічне благополуччя є важливим компонентом моделі, маючи нестандартизований коефіцієнт 14,35 та стандартизований коефіцієнт 33,63. Значення рівня значущості $p = 0,001$ підтверджує, що цей показник має високий вплив на загальний рівень благополуччя. Одним із ключових чинників, які негативно впливають на благополуччя, стали міжособистісні стосунки: нестандартизований коефіцієнт -4,43 свідчить про їх зворотний зв'язок із благополуччям, а значення $p = 0,012$ підкреслює статистичну значущість цього результату.

Важливу роль у формуванні благополуччя відіграють показники суб'єктивного благополуччя, яке має стандартизований коефіцієнт 0,46, та рівень екстраверсії, для якого коефіцієнт становить 15,52. Обидва ці показники мають значущість на рівні $p = 0,001$, що свідчить про їх потужний внесок у модель. Також було встановлено, що дружелюбність є значущим предиктором благополуччя, із нестандартизованим коефіцієнтом 26,43 та значущістю на рівні $p = 0,001$, що вказує на позитивний вплив цього показника на психологічний стан власників малого бізнесу.

Водночас відкритість до нового досвіду має негативний зв'язок із благополуччям, про що свідчить коефіцієнт $-8,62$, зі статистично значущим рівнем $p=0,029$. Цей результат може бути пояснений тим, що відкритість до нових ситуацій у бізнесі може призводити до підвищення рівня стресу або емоційного виснаження. Іншим цікавим чинником є підприємливість, яка показала позитивний зв'язок із благополуччям (коефіцієнт $3,97$), підтверджений значущістю $p=0,035$. Цей аспект вказує на те, що здатність власників малого бізнесу діяти активно й ініціативно сприяє їх психологічній стабільності.

Таким чином, результати регресійного аналізу підкреслюють складний характер психологічного благополуччя власників малого бізнесу, що залежить від ряду особистісних та міжособистісних чинників. Якість моделі, яка демонструє високе значення коефіцієнта детермінації R^2 , свідчить про її адекватність та достовірність у поясненні варіативності психологічного благополуччя у вибірці. Отримані дані можуть слугувати основою для подальшого дослідження цього феномену та розробки рекомендацій для покращення психологічного стану власників малого бізнесу.

3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя серед власників малого бізнесу

Розвиток психологічної стійкості та емоційного благополуччя є критично важливим для власників малого бізнесу, особливо враховуючи високий рівень стресу, пов'язаного з веденням підприємницької діяльності. За результатами дослідження, було виявлено, що більшість підприємців мають середній рівень емоційної стабільності, але водночас значний відсоток демонструє недостатню задоволеність життям, що може свідчити про емоційне виснаження. Важливим напрямком підвищення

благополуччя є тренінги та психоедукація, які сприяють формуванню емоційної стабільності. Зокрема, дослідження показали, що програми психоедукації позитивно впливають на рівень емоційної стабільності, самоприйняття та здатність контролювати емоції (Bakar et al., 2020). Також подібні програми сприяють зменшенню показників тривожності, депресії та загального рівня стресу, що особливо актуально для підприємців, які часто стикаються зі значними професійними викликами (Iuso et al., 2022).

Техніки стрес-менеджменту також довели свою ефективність у зменшенні рівня невдоволеності собою та розчарування в житті серед працівників різних професій. За результатами одного з досліджень, когнітивно-поведінковий підхід у форматі онлайн-тренінгів значно зменшував рівень стресу та сприяв підвищенню загального благополуччя учасників (Lungu et al., 2020). В умовах малого бізнесу, де підприємці щодня стикаються з ризиками та невизначеністю, застосування технік релаксації, таких як прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи та медитація, може значно зменшити прояви емоційної нестабільності та сприяти адаптації до викликів (Kabat-Zinn, 2020). Зокрема, програми, що базуються на усвідомленості, позитивно впливають на рівень тривожності та сприяють стабілізації емоцій.

Систематичне використання тренінгів та технік стрес-менеджменту є необхідним компонентом комплексної стратегії підвищення психологічного благополуччя власників малого бізнесу. Їхня інтеграція в щоденну діяльність підприємців дозволить не лише покращити емоційний стан, але й сприятиме підвищенню ефективності їхньої професійної діяльності.

Одним із важливих аспектів є створення бізнес-спільнот, які сприяють розвитку позитивних відносин та обміну досвідом. Згідно з дослідженнями, такі спільноти дозволяють підприємцям не лише ділитися

знаннями та практиками, але й забезпечувати соціальну підтримку, яка позитивно впливає на їх емоційне благополуччя (Ramanadhan et al., 2023). Формування таких груп, зокрема через локальні асоціації підприємців, сприяє створенню середовища, яке підтримує довіру та співпрацю, що важливо для подолання професійних стресів та покращення загального рівня задоволеності життям (Jones, 2021).

Наступним елементом є організація програм наставництва та консультування. Дослідження підтверджують, що наставництво допомагає підприємцям розвивати самоприйняття, формувати чіткі цілі в житті та підвищувати впевненість у своїх можливостях (Kar & Sarangi, 2020). Зокрема, наставники можуть не лише ділитися практичним досвідом, але й слугувати джерелом психологічної підтримки. Важливо, щоб програми наставництва враховували індивідуальні потреби підприємців і базувалися на довірливих стосунках. Наприклад, менторські програми, організовані в контексті спільнот або бізнес-інкубаторів, дозволяють забезпечити як практичну, так і емоційну підтримку, що особливо важливо в умовах професійної невизначеності (Adudu et al., 2022).

Крім того, результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують значущість таких підходів. Високий рівень задоволеності стосунками з іншими серед підприємців корелює з їх загальним психологічним благополуччям, а спільноти та наставництво можуть стати ефективними засобами для зменшення розчарувань у професійному житті. Рекомендації зосереджуються на створенні інтегрованих моделей підтримки, які включають як формальні, так і неформальні методи роботи з підприємцями для забезпечення стійкого емоційного та соціального розвитку.

Висновок до розділу 3

За результатами емпіричного дослідження вдалося встановити ключові особливості психологічного благополуччя власників малого бізнесу. Загальний рівень благополуччя досліджуваних варіюється в межах від низького до високого, демонструючи значну індивідуальну варіативність. Виявлено, що більшість респондентів мають середній або низький рівень психологічного благополуччя, що вказує на певну вразливість цієї групи до психологічних викликів. Найвищі показники спостерігаються за шкалами «Особистісний зріст» та «Автономія», що свідчить про тенденцію до саморозвитку і незалежності, які є важливими характеристиками власників бізнесу. Натомість такі аспекти, як «Цілі в житті» та «Позитивні відносини», показали найнижчі рівні, що може бути свідченням труднощів у побудові ефективних взаємин та невизначеності в досягненні життєвих цілей.

Дослідження показало, що суб'єктивне благополуччя респондентів також є неоднорідним: більшість демонструють середній рівень загального суб'єктивного благополуччя, але значна частина респондентів має труднощі із задоволеністю власним життям. Найбільш виразною позитивною характеристикою є задоволеність соціальними відносинами, яка виявилася найвищою серед оцінюваних аспектів. Проте високий рівень невдоволеності собою та розчарування свідчить про важливість психологічної підтримки цієї групи.

Дослідження особистісних рис показало, що власники малого бізнесу переважно характеризуються середнім рівнем розвитку таких якостей, як екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду. Водночас найбільш вираженими виявилися риси добросовісності та емоційної стабільності, які є важливими для підтримки ефективного функціонування у стресових умовах бізнесу.

Кореляційний аналіз виявив суттєві зв'язки між особистісними рисами та компонентами психологічного благополуччя. Зокрема, емоційна стабільність демонструє найсильніші позитивні кореляції з такими аспектами благополуччя, як «Керування середовищем», «Позитивне функціонування», «Соціальне благополуччя» та загальний рівень «Психологічного благополуччя». Це свідчить про те, що здатність управляти емоціями та зберігати стабільність у складних умовах має вирішальне значення для гармонійного стану та ефективного функціонування власників малого бізнесу.

Екстраверсія також демонструє значущі позитивні кореляції з такими компонентами, як «Позитивні відносини», «Особистісний зріст», «Самоприйняття» та «Позитивне функціонування». Це підкреслює важливість відкритості до соціальних контактів та активного спілкування для підтримання психологічного благополуччя. Дружелюбність позитивно корелює з «Позитивними відносинами» та «Соціальним благополуччям», вказуючи на значення емпатії та здатності до співпраці для формування гармонійних стосунків.

Водночас такі риси, як добросовісність, позитивно пов'язані з «Самоприйняттям» та «Психологічним благополуччям», що свідчить про значення організованості та відповідальності для підтримки внутрішнього балансу. Відкритість новому досвіду має менший вплив, але демонструє кореляції із «Невдоволеністю собою» та «Особистісним зростом», що вказує на взаємозв'язок між адаптивністю та прагненням до змін.

Деякі аспекти психологічного благополуччя, такі як «Задоволеність власним життям» і «Задоволеність відносинами з іншими», показали слабкі або негативні кореляції з певними рисами, що свідчить про складний характер їх формування.

Окремо було виявлено гендерні особливості благополуччя. Чоловіки демонструють вищі показники за аспектами, пов'язаними із

самореалізацією, такими як «Цілі в житті» та «Самоприйняття», тоді як жінки мають перевагу в соціальних аспектах, таких як позитивні відносини і соціальне благополуччя.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та поставних завдань, було досягнуто наступних результатів:

1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного благополуччя показав, що цей феномен є багатовимірним і поєднує гедоністичний та евдемоністичний підходи. Гедоністичний акцентує на задоволенні та мінімізації страждань, а евдемоністичний – на самореалізації та осмисленості життя. Виділяють шість ключових компонентів: автономію, особистісне зростання, позитивні взаємини, управління оточенням, мету в житті та самоприйняття. Власники малого бізнесу стикаються з унікальними викликами, такими як фінансова нестабільність та баланс між роботою і життям, що впливає на їхнє психологічне благополуччя.

2. Емпіричне дослідження виявило, що найбільш розвиненими компонентами психологічного благополуччя у власників малого бізнесу є особистісне зростання та самоприйняття, тоді як найвразливішими – позитивні взаємини та життєві цілі. Це свідчить про необхідність емоційної підтримки та яснішого визначення життєвих пріоритетів. Загальний рівень благополуччя варіюється, що підтверджує індивідуальні відмінності у групі респондентів.

3. За допомогою порівняльного аналізу виявлено статеві та економічні особливості психологічного благополуччя. Чоловіки більше орієнтовані на автономію та самореалізацію, тоді як жінки – на соціальну підтримку та стосунки. Прибутковість бізнесу впливає на стабільність емоційного стану: низькі доходи стимулюють пошук соціальної підтримки, середній рівень прибутків пов'язаний зі стресом, а високий сприяє впевненості та позитивним соціальним зв'язкам. Кореляційний аналіз показав, що емоційна стабільність, екстраверсія та відкритість до нового досвіду є ключовими детермінантами благополуччя.

4. На основі результатів розроблено рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя власників малого бізнесу. Пропонується впровадження програм психоедукації, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та навичок стрес-менеджменту, створення бізнес-спільнот для соціальної підтримки, а також наставництва для посилення самореалізації та впевненості. Інтеграція структурованих програм психоедукації та використання технік усвідомленості сприяє зниженню рівня стресу й підвищенню якості життя.

Перспективи подальших досліджень включають аналіз впливу культурних особливостей на психологічне благополуччя власників малого бізнесу, дослідження динаміки цього феномену в умовах кризових ситуацій, таких як економічні виклики чи воєнні дії, а також розробку диференційованих програм психологічної підтримки, що враховують стадії розвитку бізнесу. Окрему увагу може бути приділено вивченню ролі цифрових технологій та діджиталізації бізнес-процесів у збереженні та покращенні психологічного благополуччя підприємців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк, В. Й. (2020). Структура психологічного благополуччя та його роль в життєздійсненні в різних періодах дорослості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (1), 51.
2. Винокур, Б. (2020). Особливості життєвих настанов у людей похилого віку в залежності від рівня психологічного благополуччя. (Дипломна робота). Київ.
3. Галаган, В. В. (2024). Соціально-психологічні особливості психічного здоров'я працівників комерційних організацій. (Дис. доктора філософії). Київ.
4. Геннадій, Г. (2023). Впровадження тренінгу «прийняття рішень в умовах невизначеності» для керівників бізнесу та підприємців. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4 (72), 212–221.
5. Горицька, О. В., & Єрмаков, М. Ю. (2023). Психологічна адаптація сучасних підприємців до умов воєнного стану. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя» (м. Одеса, 14-15 вересня 2023 р.)* (С. 80-83). Одеса : Міжнародний гуманітарний університет.
6. Даценко, О. А. (2024). Ресурсний універсум у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки. Серія: Психологія*, 35(74), 1, 1–6.
7. Джаббарова, Л. В. (2019). *Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю*. (Дис. канд. психол. наук). Харків.
8. Жук, Л. С. (2021). Чинники психологічного благополуччя людей похилого віку. *Інноваційні проекти для післявоєнного відновлення та розвитку України*, 49.

9. Зінченко, Р. Г. (2024). Психологічне благополуччя у контексті сприйняття часу. (Кваліфікаційна робота бакалавра). Київ.
10. Іваненко, О. (2024). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в умовах кризи. (Дис. доктора філософії). Київ.
11. Константинова, В. В. (2023). Особистісні чинники психологічного благополуччя (Дис. доктора філософії). Київ.
12. Максимов, О. Е. (2024). Емоційний інтелект як предиктор психологічного благополуччя студентів (Дис. доктора філософії). Тернопіль.
13. Никоненко, О., & Лимарева, І. (2024). Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК», 1 (73), 244–253.*
14. Никоненко, О., & Шевченко, А. (2023). Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК», 3 (71), 159–168.*
15. Окаров, Д. Н. (2024). Психолого-організаційний супровід персоналу під час війни. (Кваліфікаційна робота бакалавра). Запоріжжя.
16. Отрощенко, В. М. (2023). Психологічне благополуччя сім'ї в уявленнях особистості юнацького віку. (Кваліфікаційна робота бакалавра). Запоріжжя.
17. Поляков, С. В. (2021). Управлінський консалтинг для розвитку малого підприємництва. *Дніпровський держ. аграр.-економ. ун-т, Ф-т менеджменту і маркетингу, Каф. менеджменту, публічного управління та адміністрування. 71.*
18. Сердюк, Л.З. (2021) Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.

19. Сингаївська, І. В., & Гура, Г. Н. (2023). Психологічні особливості ухвалення рішень керівниками бізнесу в ситуації невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 29(2–3), 95–111.
20. Сисак, А. В. (2024). Засоби підтримки психологічного здоров'я працівників бізнес організацій в умовах воєнного стану. (Кваліфікаційна робота магістра). Вінниця.
21. Степура, О. В. (2022). Грошові установки як чинник економічного благополуччя особистості. (Кваліфікаційна робота магістра). Запоріжжя.
22. Хоменко, Є. Г., Шевчук, В. В., & Седих, К. В. (2024). Дослідження психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. *Baltija Publishing*. 254–275.
23. Чуйко, О. (2021). Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*, 7-1.
24. Adam, N., & Alarifi, G. (2021). Innovation practices for survival of small and medium enterprises (SMEs) in the COVID-19 times: the role of external support. *Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 10.
25. Adudu, A. C., Asenge, E. L., & Dewua, P. . (2022). Effect of Mentoring on the Growth of Selected Small Scale Businesses in Makurdi Metropolis, Benue State-Nigeria. *International Journal of Innovation in Engineering*, 2(2), 1–12.
26. Ahmadi, E., Lundqvist, D., Bergström, G., & Macassa, G. (2023). A qualitative study of factors that managers in small companies consider important for their wellbeing. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 18(1), 2286669.

27. Bakar, A., Hassan, H., & Amat, S. (2020). 'self-ie' module: a counseling psychology intervention to support self-change and work-performance enhancement of low-performing civil servants. *Humanities and social sciences*, 8, 78–83.
28. Bihary, J., Smith, J., O'Connor, D., Bašić, A., Sayer, J., & O'Brien, C. (2020). Social Networks and Depression Over Time: The Mediating Role of Social Support and Social Isolation. *Innovation in Aging*, 4, 407–408.
29. Bika, Z., & Frazer, M. (2020). The affective extension of 'family' in the context of changing elite business networks. *Human Relations*, 74, 1951–1993.
30. Bivona, E., & Cruz, M. (2021). Can business model innovation help SMEs in the food and beverage industry to respond to crises? Findings from a Swiss brewery during COVID-19. *British Food Journal*. 1-23.
31. Bockorny, K., & Youssef-Morgan, C. (2019). Entrepreneurs' Courage, Psychological Capital, and Life Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–6.
32. Bonacchi, A., Chiesi, F., Lau, C., Marunic, G., Saklofske, D., Marra, F., & Miccinesi, G. (2021). Rapid and sound assessment of well-being within a multi-dimensional approach: The Well-being Numerical Rating Scales (WB-NRSs). *PLoS ONE*, 16, 1–21.
33. Chadwick, I., & Raver, J. (2019). Not for the faint of heart? A gendered perspective on psychological distress in entrepreneurship. *Journal of occupational health psychology*. №6, 662–674.
34. Chaika, G. (2020). Psychological characteristics influencing personal autonomy as a factor of psychological well-being, *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 6, 18–28.
35. Chan, D., Chan, L., & Sun, X. (2019). Developing a Brief Version of Ryff's Scale to Assess the Psychological Well-Being of Adolescents in Hong Kong. *European Journal of Psychological Assessment*.

36. Chuiko, O. (2021). Psychological well-being of a child: from evaluation methodology to applied practices. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Social work.*

37. Cortés-Rodríguez, M., Galindo-Villardón, P., Sánchez-Barba, M., Jarauta-Bragulat, E., & Urchaga-Litago, J. (2023). Analysis of Psychological Well-Being from a Compositional Data Analysis Perspective: A New Approach. *Behavioral Sciences*, 13.

38. Deegan, A., & Dunne, S. (2022). An investigation into the relationship between social support, stress, and psychological well-being in farmers. *Journal of Community Psychology*, 50, 3054–3069.

39. Dheer, R., & Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103339.

40. Freeman, D., Rosebrock, L., Loe, B., Saidel, S., Freeman, J., & Waite, F. (2023). The Oxford Positive Self Scale: psychometric development of an assessment of cognitions associated with psychological well-being. *Psychological Medicine*, 53, 7161–7169.

41. Gardner, D. (2020). The importance of being resilient: Psychological well-being, job autonomy, and self-esteem of organization managers. *Personality and Individual Differences*, 155, 109731.

42. Hernández, F., López, S., Castillo, Y., Varela, T., & Millán-Hernández, M. (2023). Adaptation of the Psychological Wellbeing Scale in Mexican medical students. *Salud mental.*

43. Hu, K., Dong, Z., & Wah, K. (2020). Relationship between psychological health, time management and burnout of financial enterprise managers. *Revista argentina de clinica psicologica.*

44. Iuso, S., Severo, M., Ventriglio, A., Bellomo, A., Limone, P., & Petito, A. (2022). Psychoeducation Reduces Alexithymia and Modulates Anger Expression in a School Setting. *Children*, 9.

45. Jones, O. (2021). Academic engagement with small business and entrepreneurship: Towards a landscape of practice. *Industry and Higher Education*, 36, 279–293.

46. Jones, O. (2021). Academic engagement with small business and entrepreneurship: Towards a landscape of practice. *Industry and Higher Education*, 36, 279–293.

47. Kim, J., Lee, M., & Lee, J. (2022). The Effects of Entrepreneurs' Optimism and Mindfulness on Psychological Well-Being. *International Academy of Global Business and Trade*.

48. Lee, C., Goldstein, S., Dik, B., & Rodas, J. (2019). Sources of social support and gender in perceived stress and individual adjustment among Latina/o college-attending emerging adults. *Cultural diversity & ethnic minority psychology*.

49. Lee, S., Kao, H., & Kung, P. (2022). Staying at Work? The Impact of Social Support on the Perception of the COVID-19 Epidemic and the Mediated Moderating Effect of Career Resilience in Tourism. *Sustainability*.

50. López-Núñez, M., Rubio-Valdehita, S., Díaz-Ramiro, E., & Aparicio-García, M. (2020). Psychological Capital, Workload, and Burnout: What's New? The Impact of Personal Accomplishment to Promote Sustainable Working Conditions. *Sustainability*.

51. Lungu, A., Boone, M., Chen, S., Chen, C., & Walser, R. (2020). Effectiveness of a Cognitive Behavioral Coaching Program Delivered via Video in Real World Settings. *Telemedicine Journal and e-Health*, 27, 47–54.

52. Marshall, D., Meek, W., Swab, R., & Markin, E. (2020). Access to resources and entrepreneurial well-being: A self-efficacy approach. *Journal of Business Research*, 120, 203–212.

53. Nikolaev, B., Boudreaux, C., & Wood, M. (2019). Entrepreneurship and Subjective Well-Being: The Mediating Role of

Psychological Functioning. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 44, 557–586.

54. Nykonenko, O., & Shevchenko, A. (2023). Practical aspects of strengthening the psychological well-being of entrepreneurs in the conditions of war. «Scientific notes of the University» «KROK».

55. Otto, K., Baluku, M., Hünefeld, L., & Kottwitz, M. (2020). Caught Between Autonomy and Insecurity: A Work-Psychological View on Resources and Strain of Small Business Owners in Germany. *Frontiers in Psychology*, 11.

56. Ozyuksel, S. (2022). Financial Stress Relationship with Work Life and Financial Well-Being. *European Scientific Journal*, ESJ.

57. Ramanadhan, S., Werts, S., Knight, C., Kelly, S., Morgan, J., Taylor, L., Singer, S., Geller, A., & Aveling, E. (2023). The role of small, locally-owned businesses in advancing community health and health equity: a qualitative exploration in a historically Black neighborhood in the USA. *Critical Public Health*, 33, 633–645.

58. Ravikumar, T., Sriram, M., Kannan, N., Elias, I., & Seshadri, V. (2022). Relationship between financial stress and financial well-being of micro and small business owners: Evidence from India. *Problems and Perspectives in Management*.

59. Rizulla, A., & Tashimova, F. (2020). The comparative analysis of foreign and post-soviet studies on subjective well-being. *The Journal of Psychology and Sociology*.

60. Shir, N., Nikolaev, B., & Wincent, J. (2019). Entrepreneurship and well-being: The role of psychological autonomy, competence, and relatedness. *Journal of Business Venturing*.

61. Souza-Talarico, J., Bromberg, E., Santos, J., Freitas, B., Silva, D., & Duarte, Y. (2021). Family and Community Support, Brain-Derived Neurotrophic Factor, and Cognitive Performance in Older Adults: Findings

From the Health, Wellbeing and Aging Study Population-Based Cohort. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15.

62. Wach, D., Stephan, U., Weinberger, E., & Wegge, J. (2021). Entrepreneurs' stressors and well-being: A recovery perspective and diary study. *Journal of Business Venturing*, 36, 106016.

63. White, J., & Gupta, V. (2020). Stress and Well-Being in Entrepreneurship: A Critical Review and Future Research Agenda. *Research in Occupational Stress and Well Being*.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф
(С. Карсаканова, 2011)**

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6	7
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я зміню свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6

25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6

54. Я заздрую тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6

59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6

82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Додаток Б

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя

(Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер, 2023)

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Додаток В

Стабільність психічного здоров'я – коротка форма

(Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак, 2023)

Інструкція. Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом останнього місяця (двох тижнів). Визначте частоту переживання наведених нижче станів.

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	Ніколи (0 балів)	1 – 2 рази (1 бал)	Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали)	Приблизно 2 – 3 рази на тиждень (3 бали)	Майже кожен день (4 бали)	Кожен день (5 балів)
щастя						
цікавість до життя						
задоволення						
що можете зробити важливий внесок для суспільства						
належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)						
що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви						
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...						
що люди зазвичай хороші						
що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас						
задоволення собою як особистістю						
що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями						
теплі та довірливі стосунки з оточуючими						
що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення						
впевненість у в и с л о в л ю в а н н і власних поглядів						
що маєте мету та сенс життя						

Додаток Д

Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя

(О. Калюк, О. Савченко, 2023)

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Текст опитувальника:

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моему ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					

16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Додаток Е

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості

(М. Кліманська, І. Галецька, 2019)

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

абсолютно не погоджуюсь	не погоджуюся	швидше не погоджуюся	важко сказати	швидше погоджуюся	погоджуюся	абсолютно погоджуюся
1	2	3	4	5	6	7

Бачу себе як людину, яка є

- 1 ___ Товариська, активна
- 2 ___ Критична, конфліктна*
- 3 ___ Сумлінна, дисциплінована
- 4 ___ Тривожна, схильна перейматися *
- 5 ___ Відкрита до нового, різностороння
- 6 ___ Стримана, тиха*
- 7 ___ Тактовна, співчутлива, приязна
- 8 ___ Неорганізована, легковажна*
- 9 ___ Спокійна, емоційно стабільна
- 10 ___ Не любить змін і пошуку нових рішень*

Опитувальник «Якорі кар'єри»**(Е. Шейн)**

Інструкція: Опитувальник містить 41 твердження, він виявляє Ваші переваги у виборі професійного шляху та побудови кар'єри. Вам необхідно оцінити кожне твердження за 10-бальною шкалою, від 1 балу, що відповідає значенню «зовсім не погоджуюсь» до 10 балів, що зазначають «виключно важливо» або «повністю згоден». Свої оцінки тверджень вносите до бланку відповідей. Опитувальник заповнюється приблизно за 10 хвилин.

Перелік тверджень.

1. Бажання будувати кар'єру в рамках конкретної професійної сфери.
2. Бажання спостерігати, керувати і впливати на людей.
3. Мати можливість робити все по своєму і не обмежуватись правилами будь-якої організації.
4. Мати постійне місце роботи з гарантованим окладом та пакетом соціального захисту.
5. Застосовувати свої вміння спілкуватися на користь людям, допомагати іншим.
6. Працювати над проблемами, які уявляються майже не вирішуваними.
7. Вести такий спосіб життя, в якому інтереси сім'ї та кар'єри рівнозначні.
8. Створювати та будувати дещо, що буде моєю власною ідеєю чи розробкою.
9. Вибір роботи за спеціальністю проти вищої посади, непов'язаної з моєю спеціальністю.
25. Я погоджусь на керівну посаду тільки в тому випадку, якщо вона знаходиться в сфері моєї професійної компетенції.
26. Я хотів би досягти такого позиціювання в організації, яке б дозволило мати можливість спостерігати за роботою інших та інтегрувати їх діяльність.
27. В моїй професійній діяльності я віддаю перевагу своїй свободі та автономії.
28. Для мене важливіше залишитися проживати в нинішньому місці ніж отримати підвищення чи нову роботу в новій країні.
29. Я завжди шукав роботу, яка б могла приносити користь іншим.
30. Змагання та виграш – це найбільш важливі сторони моєї кар'єри.

31. Кар'єра має зміст тільки в тому випадку, якщо вона дозволяє жити, так як мені подобається.
32. Підприємницька діяльність складає центральну складову моєї кар'єри.
33. Я б скоріше залишив організацію, ніж став займатися роботою поза професійною сферою.
34. Я буду вважати, що досяг успіху в моїй кар'єрі тільки тоді, коли стану керівником вищого рівня в значній компанії.
35. Я не хочу, щоб мене обмежувала якась організація чи світ бізнесу.
36. Я віддам перевагу роботі в тій організації, яка забезпечить довгостроковий контракт.
37. Я хотів би присвятити свою кар'єру досягненню важливої та корисної цілі.
38. Я вважатиму себе успішним тільки в умовах постійного вирішення важких проблем чи в ситуації змагання.
39. Вибрати та підтримувати певний спосіб життя важливіше ніж досягти успіху в кар'єрі.
40. Я завжди хотів заснувати та побудувати власний бізнес.
41. Я віддаю перевагу роботі, яка не пов'язана з відрядженнями.