

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особистісні чинники психологічного благополуччя осіб зрілого віку

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 213
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Шкабрій Наталя Олегівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н., ДОЦ.

(наукова ступінь, вчене звання)

Кунцевська Анастасія Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № ____ від « ____ » червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	
1.1. Феномен психологічного благополуччя.....	7
1.2. Особливості особистісного розвитку осіб зрілого віку.....	12
1.3. Особистісні чинники психологічного благополуччя осіб зрілого віку.....	14
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	
2.1. Підходи до дослідження особистісних чинників психологічного благополуччя осіб зрілого віку.....	20
2.2. Організація і проведення емпіричного дослідження особистісних чинників психологічного благополуччя осіб зрілого віку.....	22
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	70
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЦІЛЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ЕДУКАЦІЇ	
3.1. Підходи до роботи з психологічним благополуччям у світі.....	74
3.2. Програма психоедукації.....	77

3.3. Аналіз ефективності запропонованої програми.....	82
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	85
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ.....	100

ВСТУП

Розвиток людини продовжується постійно протягом онтогенезу і не зупиняється у підлітковому віці, тому в періоді дорослого зрілого віку в житті людини також відбуваються певні виражені і суттєві зміни.

Зрілий вік – це, з одного боку, період підвищеної вразливості і ризику, коли фізичні можливості слабнуть, і людина стикається з багатьма втратами (здоров'я, робота, близькі люди), а з іншого боку – це період спокійного, розміреного життя «в своє задоволення».

Цікавий аспект це особливості протікання саме цього періоду життя, коли здібності слабшають і людина стикається з різноманітними втратами (здоров'я, роботи, близьких родичів і друзів). Деякі люди в цьому віці стають більш вразливими або замикаються у власних проблемах, з якими не здатні впоратись.

Вважаю цю тему актуальною в загальносвітовому аспекті, тому що завдяки досягненням сучасної науки частка людей дорослого зрілого віку в загальній кількості населення земної кулі невпинно збільшується.

Актуальність цієї теми в Україні, на нашу думку, сьогодні набула особливого, нового змісту ще й тому, що зараз ми разом з нашою країною проходимо етап становлення нових пріоритетів, створення нових тенденцій і формування нових цінностей.

В Україні в процесі дослідження феномена психологічного благополуччя і його чинників науковці розглядали його в контексті зовнішніх факторів, таких як: ступінь задоволення основних потреб, характер міжособистісних стосунків, тощо, а також внутрішніх, таких як: толерантність, ціннісні орієнтації і стратегії поведінки, самоактуалізація, усвідомленість цінності життя, суверенність психологічного простору особистості, самооцінка і життєві стратегії. Щодо останніх праць, то найактуальнішими є вивчення суб'єктивних чинників психологічного благополуччя у дослідженнях таких науковців як: Васютинський В.О., Волинець Н.В., Гусєв І.М., Данильченко Т.В., Каплуненко Я.Ю., Каргіна

Н.В., Крайніков Е.В., Пахоль Б.Є., Пенькова О.І., Сердюк Л.З., Чиханцова О.А., Шарапова Р.З.

Вважаю, що життя людини є найбільшою цінністю в будь-якому віці, тому створити нашим співгромадянам такі умови життя, щоб вони мали можливість і в зрілому віці проживати повноцінне, наповнене сенсом, подіями, враженнями і задоволеннями життя – вважаємо одним з таких важливих завдань.

Тому наше дослідження присвячено вивченню і аналізу саме особистісних чинників психологічного благополуччя осіб зрілого віку.

В сучасній психології існує кілька різних концепцій психологічного благополуччя, які мають різні підходи щодо його визначення та вимірювання.

Психологічне або суб'єктивне благополуччя - це оцінка людиною якості свого життя, яка залежить від різних чинників (фізичного і психологічного здоров'я, суб'єктивного економічного благополуччя, фінансових можливостей, збереження та розвитку взаємодії у родині, на роботі, з друзями та близькими, середовищем, в якому живе і працює людина, тощо).

У нашому дослідженні ми спробуємо розглянути особливості зв'язку особистісних чинників осіб зрілого віку з їх відчуттям психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження – феномен психологічного благополуччя.

Предмет дослідження - особистісні чинники психологічного благополуччя осіб зрілого віку.

Мета – дослідити вплив особистісних чинників на психологічне благополуччя осіб зрілого віку.

Завдання:

1. Теоретичний аналіз особистісних чинників психологічного благополуччя осіб зрілого віку.
2. Організувати і провести емпіричне дослідження особистісних чинників психологічного благополуччя осіб зрілого віку.
3. Проаналізувати і проінтерпретувати отримані результати.

4. Розробити і випробувати програму відповідної терапевтичної інтервенції і навести аналіз її ефективності.

Методи дослідження. Для дослідження завдань нами були застосовані такі методи: *теоретичні* – аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження; порівняння, класифікація, систематизація й узагальнення теоретичних та емпіричних даних для розкриття сутності понять «психологічне благополуччя», «суб`єктивний вік», «зрілий вік», виокремлення суб`єктивно-часових чинників психологічного благополуччя; *емпіричні* – тестування: методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [21], опитувальник «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale) [17], скорочена версія п`ятифакторного опитувальника (Big Five) TIPI (Ten Item Personality Inventory) Гослінга, Рентфру і Свонна (Gosling et al., 2003) [44]; опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) [57]; тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test, LOT) Чарльза Карвера і Майкла Шейера [38], а також коротка анамнестична анкета досліджуваних, яка складається з інформації про стать, освіту, сімейний і професійний статус, наявність і вік дітей, наявність фізичної і соціальної активності; *математико-статистичні* – отримані дані оброблялися і аналізувалися в за допомогою програмного продукту для статистичного аналізу даних в психології «Jamovi»; *психологічна інтервенція*

Теоретична значущість роботи полягає в доповненні відомостей про особливості впливу особистісних чинників осіб зрілого віку на їх психологічне благополуччя та виявленні залежностей між певними змінними.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання результатів дослідження для підвищення рівня психологічного благополуччя, збереження позитивного світосприйняття та підтримки психосоціального здоров'я у осіб зрілого віку шляхом організації допоміжних програм для осіб цього вікового контингенту на кшталт уже існуючих «Інститутів третього віку».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Феномен психологічного благополуччя осіб зрілого віку

Актуальність обраної теми дослідження обумовлюється кількома аспектами.

По-перше, тим, що для сучасної демографічної ситуації характерне поступове старіння населення, така тенденція зачіпає майже всі країни світу. Якщо у 2012 році частка пенсіонерів у населенні світу становила 20%, то згідно з прогнозами у 2050 році вона зросте до 22%. Ця проблема актуальна і для України. Внаслідок постійного зниження народжуваності впродовж останнього століття, частка дітей знизилась з приблизно 40% на початку ХХ ст. до 15% на початку ХХІ ст. Частка працездатного населення змінювалася повільно і коливалася у межах 60% - 62%. Натомість, зі збільшенням тривалості життя і зниженням смертності, спостерігалось зростання частки населення старше 60 років від 3-4% на початку ХХ ст. до 21% на початку ХХІ ст. Станом на 01 січня 2022 року в нашій країні офіційно проживало 7,2 млн пенсіонерів. З урахуванням того, що загальна чисельність населення України становила 41,0 млн жителів, виходить досить велика цифра у відсотковому співвідношенні. Фактично 17,6% населення жінок та чоловіків України пенсійного віку [6]. У зв'язку з цим виникає необхідність досліджувати та враховувати особливості даного віку з метою адаптації та покращення психологічного благополуччя особистості в період пізньої зрілості.

Другий аспект це особливості протікання саме цього періоду життя, коли здібності слабшають і людина стикається з різноманітними втратами (здоров'я, роботи, близьких родичів і друзів). Деякі люди в цьому віці стають більш вразливими або замикаються у власних проблемах, з якими не здатні впоратись.

Також зрілий вік це період істотних і здебільшого невідворотних змін, нажаль з негативною ознакою, коли такі зміни частіше пов'язані з втратами, а не з набуттям.

Наскільки таке негативне стереотипне ставлення до періоду пізньої дорослості виправдовує себе і відповідає реальності потребує подальшого вивчення і емпіричного дослідження.

Психологічне благополуччя – це комплексне поняття, як визначається рівнем задоволеності людини власним життям, високою ефективністю її діяльності, а також загальним позитивним ставленням до себе.

Свої витоки феномен психологічного благополуччя знаходить у філософії, де визначається у таких поняттях як щастя і задоволення. Так, Арістіпп вважав, що людина досягає справжнє щастя через досягнення задоволень [29]. Аристотель і Платон говорили про те, що щастя полягає в чесноті та веденні високоморального життя [31]. Д. Локк наділяв особливою важливістю категорію свободи волі [34]. Ф. Ніцше вперше заговорив про прагнення людини до задоволення потреб у самоствердженні [32]. В. Франкл визначав рушійною силою життя не діяльності людей, а їхнє прагнення до пошуку та реалізації сенсу життя, що становить основу задоволення та щастя. [48]

Багато з цих ідей отримали подальший розвиток у рамках психологічних теорій.

У психоаналітичній традиції психологічне благополуччя досягалося через задоволення особистістю своїх потреб за допомогою сублимації [50]. З. Фройд ототожнював психологічне здоров'я з відсутністю неврозів [49]. К. Юнг, своєю чергою, запровадив поняття індивідуації, говорячи про формування цілісності та індивідуальності особистості [59]. А. Адлер визнавав людину здоровою і благополучною за умов спроможності до встановлення та підтримки соціальних взаємовідносин [1]. У роботах К. Хорні психологічне благополуччя визначається відсутністю в особистості виражених захисних механізмів [53].

Прихильники гуманістичного підходу розглядали психологічне благополуччя в контексті розвитку та особистісного зростання. Так, А. Маслоу ввів поняття самоактуалізації, яке призводить до досягнення ідентичності [33]. К. Роджерс визначав психологічно здорову людину через конгруентність, самопізнання та реалізацію потреби в актуалізації, називаючи таких людей повноцінно функціонуючими [40]. Р. Райан та Е. Десі, розробляючи теорію самодетермінації, ввели три потреби, ступінь реалізації яких визначає благополуччя особистості: автономність, компетентність та почуття спільності [29].

Н. Бредберн, автор терміна психологічне благополуччя, розробив першу структурну модель даного феномену, яка складається з двох компонентів: позитивних і негативних афектів [9]. Таким чином, благополуччя особистості досягалося через задоволеність життям та відчуття щастя.

Е. Дінер, у свою чергу, додав до цієї моделі ще один компонент – задоволеність життям і ввів поняття суб'єктивного благополуччя, вважаючи його компонентом психологічного. Суб'єктивне благополуччя – це оцінка особистістю якості свого життя. Воно складається з трьох компонентів: інтелектуальної оцінки ступеня задоволеності життям, позитивних і негативних емоцій [17].

Психологічне благополуччя згодом стало предметом вивчення позитивної психології, у межах якої феномен ототожнювався із процвітанням особистості. М. Селігман виділив такі компоненти психологічного благополуччя: позитивні емоції, сенс як приналежність до чогось і служіння йому, залученість, позитивні відносини і досягнення [42].

У 90-х роках 20 ст. К. Ріфф була розроблена, на наш погляд, найбільш повна теоретична модель психологічного благополуччя. Їй вдалося інтегрувати в єдину модель різні підходи до розуміння даного феномену: теорії, які розглядають незалежність, самодостатність та особистісне зростання як визначальні критерії повноцінного функціонування особистості (К. Роджерс, А. Маслоу, К.Г. Юнг, К.

Хорні, Р. Райан, Е. Десі); концепції, що акцентують увагу на значущості позитивних міжособистісних відносин для суб'єктивного відчуття щастя і благополуччя (А. Адлер, М. Селігман, І. Бонівел, Х. Фрідман); підходи, які вважають пошук сенсу життя та здійснення життєвих цілей детермінантами розвитку особистості (В. Франкл, М. Селігман, І. Бонівелл, Х. Фрідман, М. Чіксентміхайн).

К. Ріфф визначила психологічне благополуччя як прагнення людини до досконалості, яке є реалізацією нею свого істинного потенціалу [39]. Ця модель була обрана нами в якості теоретичної основи для вивчення психологічного благополуччя людей дорослого зрілого віку.

Отже, психологічне благополуччя виступає ключовим аспектом психічного та психологічного здоров'я особистості. Воно виступає інтегральним показником міри спрямованості особистості на позитивне функціонування, відображає власне ставлення як до себе так і до життя.

В Україні активне вивчення і дослідження даного феномена та його чинників почалось в 90-х рр. ХХ століття і пов'язане з іменами Н. Бахарєвої, О. Бочарової, Г. Пучкової, П. Фесенко, О. Паніної, Л. Куликова, Д. Леонтєва, які розглядали його в контексті як зовнішніх (ступінь задоволення основних потреб, характер міжособистісних стосунків, тощо), так і внутрішніх (толерантність, ціннісні орієнтації і стратегії поведінки, самоактуалізація, усвідомленість цінності життя, суверенність психологічного простору особистості, рівень намагань і самооцінка, життєві стратегії) факторів. [32]

Вітчизняний дослідник Ю. І. Кашлюк [26] розглядає феномен психологічного благополуччя ще більш інтегрально і пов'язує його з такими показниками, як задоволеність життям, відсутність негативних переживань, загальна усвідомленість життя і несуперечливість потреб і можливостей, уміння використовувати свої ресурси для досягнення значущих цілей, наявність соціальної підтримки та сприятливе соціальне оточення, благополуччя близьких

і значущих людей, прийняття особистої відповідальності за власне життя, самоєфективність і наявність творчих перспектив.

За визначенням Т. Титаренко [46] психологічне благополуччя особистості має розумітись як переживання людиною здатності відповідально змінювати і щоденно творити власне життя, набувати досвіду у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Серед передумов досягнення психологічного благополуччя також визначається здатність приймати і надавати допомогу.

Т. Титаренко зазначає, що у кризові періоди людина повинна прагнути докорінного перетворення самої себе, переосмислення звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення в цьому світі.

Важливим також є продуктивне ставлення до кризових періодів життя, звернення до ефективних копінг-стратегій, творчої адаптації, сприймання кризи не лише як періоду виснажливих випробувань чи страждань, а як час нових можливостей та несподіваних перспектив [46].

Найактуальнішими є вивчення суб'єктивних чинників: у дослідженні Ю.Б. Дубовик була поставлена проблема психологічного благополуччя в літньому віці, аналізувалися зміни у рівні психологічного благополуччя в міру старіння [19]; Р. З. Шарапова досліджувала вплив економічної кризи на структуру та рівень психологічного благополуччя [56]; Ю.І. Кашлюк досліджував психологічне благополуччя у контексті проблеми екстремальних умов життєдіяльності [26]; Н.В. Каргіна вивчала взаємозв'язок часової перспективи особистості та психологічного благополуччя [24]; вплив процесу міграції на суб'єктивне благополуччя досліджувала Н. В. Волинець [13]; дослідження соціального інтелекту та часової перспективи здійснювалося Л. М. Яворською та Г. С. Філоненко; дослідженням психологічного благополуччя і його зв'язку з соціально-психологічними характеристиками особистості займалася Я. І. Павлоцька; Т. В. Данильченко досліджувала вплив різних видів соціального порівняння, соціальних потреб та соціально-демографічних характеристик (віку,

статі, рівня освіти, шлюбного статусу, наявності дітей) на суб'єктивне благополуччя особистості. [16]

Незважаючи на це, на сьогодні не сформовано єдиної думки щодо розуміння сутності благополуччя, співвідношення та визначення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя. Не визначеним залишається питання щодо тотожності термінів «суб'єктивне» і «психологічне» благополуччя, «суб'єктивне благополуччя» і «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя» і «щастя».

1.2. Особливості особистісного розвитку осіб зрілого віку

Період пізньої дорослості часто називають геронтогенезом, або періодом старіння і він є важливим періодом у житті людини.

Більшість людей вступають у пору пізньої зрілості відразу після виходу на пенсію. У багатьох країнах світу лише нещодавно відкрили для себе цю значну частину свого населення, найчастіше зневажливо іменовану «літніми».

Однак, пізня дорослість відіграє специфічну роль у системі життєвого циклу людини, оскільки тільки у цей період можна зрозуміти і пояснити життя даної людини як ціле, його сенс і цінність для попередніх і наступних поколінь [13].

З точки зору теорії Е. Еріксона, кінцевою стадією життєвого циклу людини є психосоціальний конфлікт «цілісність проти розпачу» [29]. Основна потреба у цьому періоді – переконатися у цінності прожитого життя.

У зв'язку з різноманітним проявом та постійною зміною об'єктивної картини старіння, на сьогоднішній день не можна знайти вичерпної відповіді на питання, хто ж такі сучасні особи зрілого віку і коли починається цей вік?

І. Бернсайд із співавторами (1979) розподілили цей віковий період на чотири етапи: 60–69 років – «молодші літні» люди; 70-79 – «літні люди середнього віку»; 80–89 – «старі літні» люди; 90 років і старше – «дуже старі літні» люди [34].

Але для реалізації завдань соціальної політики у багатьох державах світу з 1962 р. використовувалася періодизація Першого світового симпозіуму

геронтологів. Було прийнято вважати вік 40-60 – середнім, 60-75 – літнім, 75-90 – старістю, а понад 90 – віком довгожителів.

Однак деякі зарубіжні (В. Генрі (1968), Д. Бромлей (1968)) [29, 34] і українські (Н.В. Каргіна (2015) та І.Ю. Кашлюк (2016)) [24, 26] дослідники для позначення меж віку пізньої дорослості обирає вік виходу на пенсію.

Припинення або обмеження трудової діяльності для людини, яка вийшла на пенсію, серйозно змінює її ціннісні пріоритети, спосіб життя та спілкування, часто стає причиною психологічних проблем, властивих саме людям цього віку. Спостерігається неможливість бути корисним іншим людям, погіршується загальне здоров'я, знижується рівень деяких психічних функцій, професійної пам'яті, творчої уяви, найчастіше погіршується і матеріальне становище. Криза може ускладнитися втратою близьких.

У цьому віці у людей спостерігається швидка втомлюваність, уповільненість, зниження працездатності, нездатність до інтеграції окремих способів поведінки і тому прояви окремих властивостей особистості, таких як скупість, недовіра, балакучість, туга, інтроверсія, ригідність та інших.

З іншого боку, це дуже різноманітна категорія населення, тому що люди пізнього зрілого віку розрізняються як характерологічними особливостями, так і статусом і станом: це можуть бути люди самотні або проживаючі в сім'ях, з різними хронічними захворюваннями або практично здорові, ті, що ведуть активні спосіб життя або малорухливі, ті, що цікавляться всім, що відбувається у зовнішньому світі або занурені в себе [29].

"Літні люди" не є єдиною згуртованою групою. Швидше вони є набором підгруп, перша з яких включає активних 65-річних людей, остання — слабких і хворобливих 90-річних. Люди кожної групи стикаються з унікальним колом проблем і характеризуються своїм набором можливостей. Тією чи іншою мірою всі люди похилого віку страждають від скорочення доходів, погіршення здоров'я та втрати близьких. Однак зіткнення з проблемою не означає автоматично повного погіршення якості життя. Тому широко поширена думка про те, що

чоловіки і жінки у віці старше 65 років - обов'язково проблемні, непродуктивні і нещасні люди, також абсолютно невірна [34]

У віці пізньої дорослості, як і у дорослому віці, адекватність психологічного віку і, особливо, збереження почуття молодості, зазвичай поєднується з особистісним зростанням. Інтенсивний розвиток особистості, прагнення до самовдосконалення та самореалізації можливі на будь-якому віковому етапі. Деякі дослідники вважають, що продуктивні прагнення людей продовжуються й у пізні роки життя.

Пізня дорослість при розумно організованому режимі, уважному ставленні до власного здоров'я, психологічній врівноваженості та турботі близьких може бути не менш привабливою, ніж інші періоди життя [11].

Парадокс старіння полягає в тому, що незважаючи на наявність тенденції до погіршення з віком фізичного здоров'я, суб'єктивне благополуччя і задоволеність життям можуть бути збережені або навіть покращені.

Незважаючи на досить широкі дослідження в геронтопсихології за кордоном та роботи, які проводяться в нашій країні, суб'єктивним факторам благополучного старіння не приділялося достатньо уваги. У цій роботі ми узагальнимо деякі наші дослідження.

1.3. Особистісні чинники психологічного благополуччя осіб зрілого віку

Проблема психологічного благополуччя дедалі частіше стає об'єктом уваги психологів. Це обумовлено тим, що сучасні динамічні умови життя вимагають від людини високої активності, швидкої адаптації та ефективного функціонування. Подібний тиск негативно позначається на психологічному стані людей, стаючи причиною розвитку тривожних розладів, депресії, емоційної напруги. Крім того, все частіше відзначається низька задоволеність людьми якістю свого життя. Це особливо характерно для осіб зрілого віку [9].

Станом на сьогодні виділяються різні чинники благополучного старіння. Наприклад, Г. Крайг підкреслює важливість орієнтації «на іншого», тобто підтримка соціальних контактів, прояв турботи до інших, співчуття більш нужденним [29], І. Кемпер - соціальну активність та суспільну адаптацію [27], Н. Галдона з колегами - високий емоційний інтелект як здатність фіксувати, диференціювати, розуміти і регулювати емоції [32], Н.В. Каргіна та І.Ю. Кашлюк - оцінку літніми людьми сенсу свого життя для інших, а також наявність життєвої мети та часової перспективи [24, 26]. Таким чином, нові вітчизняні та зарубіжні дослідження показують ключову роль саме суб'єктивних (внутрішніх) факторів у впливі на показники якості життя та здоров'я.

У сучасних наукових дослідженнях психологічне благополуччя осіб зрілого віку розглядається у співвідношенні з цілою системою факторів. Тим самим помітно реконструюється традиційне розуміння старіння як процесу переважно фізичної та психічної інволюції; змінюється уявлення про психологічне здоров'я літньої людини, яке в сучасній науці вивчається вже з інших позицій, з позиції ресурсного підходу, з точки зору дослідження компенсаторних механізмів, стратегій подолання труднощів та інших можливостей цього віку.

Дослідження зв'язку між особистісними чинниками осіб зрілого віку та рівнем психологічного благополуччя відповідає сучасному соціальному запитові, оскільки цю тему неодноразово розглядали вчені з різних частин світу, та єдину узгоджену думку щодо цього питання ще не сформовано [2, 3, 5, 9, 19, 21, 28, 30, 36, 42]. Різні підходи та школи мають різні погляди на поняття «психологічне благополуччя», «якість життя», «задоволеність життям» та методи їх дослідження, аналізу та інтерпретації даних [2, 3, 5, 9, 19, 21, 28, 30, 33, 36, 41].

Психологічне благополуччя є базовим переживанням, яке визначає якість життя людини. Воно має суб'єктивний характер і виражається в усвідомленні людиною цінності свого існування. У період дорослішання психологічне благополуччя фокусується на майбутньому, в середньому віці – на

теперішньому, в літньому віці – на інтеграції ретроспективних, актуальних і перспективних переживаннях людини.

Поняття "психологічне благополуччя" містить суб'єктивну емоційну оцінку людиною себе і власного життя, а також певні аспекти позитивного особистісного функціонування.

Джон Роу і Роберт Кан виділяють наступні критерії успішного старіння:

- низький рівень захворювання та інвалідності;
- високий рівень психічних і фізичних можливостей;
- активну участь у житті суспільства. [34]

Кожна людина, незалежно від віку, має власні унікальні переконання, цінності, уявлення про старість і саму себе, а також свій життєвий досвід, що підкріплює ці уявлення. Однак, більшість людей в цьому віці переживають однакові проблеми і події, які впливають на якість їх життя, а також визначають успішність їх старіння.

Згідно теорії Е. Еріксона, люди, які гідно сприймають і долають зміни в їхньому житті, що відбуваються в процесі старіння, краще зберігають душевний спокій [29].

Задоволення якістю життя у літньому віці залежать від цілого ряду факторів, проте вони мало пов'язані з віком як таким. Найважливіший чинник це здоров'я людини. Матеріальне та соціальне становище, подружній статус, адекватність умов проживання, кількість соціальних взаємодій і навіть можливість вільно переїжджати з місця на місце також є важливими факторами, що впливають на задоволеність літньої людини власним життям.

Для людей в цьому віці важливим стає збереження власної ідентичності. Підтримання балансу між сталістю ідентичності та відкритістю новому досвіду – важливе завдання у літньому віці. Для людей дуже похилого віку підтримання почуття сталості власної ідентичності може бути особливо важливим, через те, що у цьому віці пристосування стає надзвичайно складним завданням, особливо для слабких і хворобливих осіб, які здебільшого залежать від оточуючих.

Пристосування до старіння супроводжується і психологічною потребою згадувати минуле, розмірковувати про минулі події. Люди починають замислюватися про те, яку спадщину вони залишать після себе, який їхній внесок в історію, що пам'ятатимуть про них їх нащадки? Деякі люди прагнуть залишити пам'ять про себе у створених ними творах мистецтва, служінні суспільству, успіхах у праці, народжених і вихованих дітях або завдяки матеріальним цінностям, які успадкують їх нащадки або суспільство. Дехто розглядає своїх дітей та онуків як спадкоємців, у яких продовжаться їх особистість та життєві цінності.

Як показали проведені дослідження, особливо важливим для людей у цей період стає збереження усталеної і сформованої за попередні роки життя Я-концепції під впливом змін, що відбуваються у поведінці, очікуваннях і навіть цінностях, обумовлених змінами соціальних ролей, здібностей і спроможностей.

З віком здатність людей долати життєві зміни погіршується, але, тим не менш, здатність переживати складні життєві ситуації вдосконалюється. Наприклад, літні люди в умовах стресу частіше виявляють здатність абстрагуватися від складної ситуації і сприйняти її з гумором.

Римський політик Ціцерон (106-43 рр. до н. е.) наголошував на позитивних аспектах старіння. Він писав, що в літньому віці людина нарешті-то отримує можливість насолоджуватися життям і розмірковувати про нього, не відволікаючись на «тілесні задоволення».

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Сучасна світова демографічна ситуація характеризується поступовим старінням населення. Сьогодні така тенденція є актуальною майже для всіх країн світу. Якщо у 2012 році частка пенсіонерів у населенні світу становила 20%, то згідно з прогнозами у 2050 році вона зросте до 22%. Ця проблема актуальна і для України. Внаслідок постійного зниження народжуваності та збільшення тривалості життя і зниженням смертності, спостерігалось зростання частки населення старше 60 років від 3-4% на початку ХХ ст. до 21% на початку ХХІ ст. Фактично 17,6% населення жінок та чоловіків України пенсійного віку [6]. У зв'язку з цим виникає необхідність досліджувати та враховувати особливості даного віку з метою адаптації та покращення психологічного благополуччя особистості в період пізньої зрілості.

Психологічне благополуччя виступає ключовим аспектом психологічного та психічного здоров'я особистості. Воно відіграє роль інтегрального показника міри спрямованості особистості на позитивне функціонування, відображає власне ставлення як до себе так і до життя.

Аналіз психологічної літератури засвідчив, що, станом на сьогодні, не існує єдиної думки щодо визначення поняття «психологічного благополуччя». У науковій літературі поняття «благополуччя» розуміється як налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, задоволеності собою та навколишнім світом. Вчені, які вивчали феномен психологічного благополуччя, робили акцент на важливих, для них, факторах і аспектах. У контексті нашого дослідження психологічне благополуччя розглядаємо як стан задоволеності, який сприяє повноцінному функціонуванню особистості у фізичній, емоційній, когнітивній, соціальній і духовній сферах її розвитку.

Період пізньої дорослості людини називають геронтогенезом, або процесом старіння. Цей процес викликає не тільки фізичний дискомфорт, а й особистісні

зміни. У літньому віці відбувається перебудова системи соціальних відносин, мотиваційної та емоційної сфер особистості, змінюється дія когнітивних функцій.

В цей період життя людина часто стикається з багатьма проблемами, що призводять до значних змін у їх житті, до яких вона не завжди може легко і швидко адаптуватися. Однак зіткнення з проблемою не означає автоматично і безумовного погіршення якості життя.

У віці пізньої дорослості, як і у дорослому віці, адекватність сприйняття психологічного віку і, особливо, збереження почуття молодості, зазвичай поєднується з особистісним зростанням. Інтенсивний розвиток особистості, прагнення до самовдосконалення та самореалізації можливі на будь-якому віковому етапі.

Парадокс старіння полягає в тому, що незважаючи на наявність тенденції до погіршення з віком фізичного здоров'я, суб'єктивне благополуччя і задоволеність життям можуть бути збережені або навіть покращені.

Також зрілий вік це період істотних і здебільшого невідворотних змін, нажаль з негативною ознакою, коли такі зміни частіше пов'язані з втратами, а не з набуттям.

Наскільки таке негативне стереотипне ставлення до періоду пізньої дорослості виправдовує себе і відповідає реальності потребує подальшого вивчення і емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Підходи до дослідження особистісних чинників психологічного благополуччя осіб зрілого віку

Психологічне благополуччя виступає таким психологічним феноменом, що забезпечує прагнення людини до внутрішньої рівноваги, комфорту, відчуття щастя та збереження психологічного здоров'я. Темп життя сучасної людини, висока емоційна напруженість сприяють виникненню значної кількості факторів стресу, що постійно, в таких умовах, супроводжують людину. Все це негативно впливає на психологічне благополуччя, психологічне та фізичне здоров'я, ефективність діяльності особистості.

Всі підходи до вивчення і визначення феномену психологічного благополуччя в сучасній психології розподіляють на чотири групи, які беруть витоки з філософії.

Перша група включає гедоністичні і евдемоністичні теорії. Гедоністичні теорії описують психологічне благополуччя в термінах задоволення/незадоволення (Н. Бредберн, Е. Дінер) [9, 17] евдемоністичні теорії пояснюють психологічне благополуччя через особистісне зростання (А. Вотермен, А. Кронік) [29, 31].

Друга група включає теорії, у яких психологічне благополуччя розглядають на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості [33].

Третя група включає теорії, які вивчають психологічне благополуччя на основі психофізіологічної збереженості функцій (Е. Дисі, Р. Раян, К. Фредерік) [8, 18, 46].

Четверта група включає теорії, які пояснюють психологічне благополуччя як цілісне переживання, що виражене в суб'єктивному відчутті переживання

щастя, задоволеності собою та власним життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами (П. Фесенко, Т. Шевеленкова) [47, 57].

Слід зазначити, що психологічне благополуччя залежить від багатьох факторів. Основні фактори, що впливають на рівень та структуру психологічного благополуччя, можна розділити на чотири групи: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні, психологічні.

Соціально-економічні фактори, такі як взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та соціально-економічними показниками рівня життя, враховують рівень матеріального забезпечення.

Соціокультурні фактори впливають не на загальне психологічне благополуччя, а на окремі його складові. Якщо людина сприймає власну соціокультурну модель існування, тоді вона відчуває психологічне благополуччя.

Біологічні фактори також мають значний вплив на відчуття психологічного благополуччя. Хвороби та погане самопочуття викликають страх, тривогу, функціональні обмеження, тим самим зменшують можливості задоволеності життям. Також психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане з задоволенням базових психологічних потреб [19].

Для кожного вікового періоду властиві ті чи інші особливості, які значно впливають на рівень психологічного благополуччя особистості.

У сучасних наукових дослідженнях психологічний добробут людини пізнього зрілого віку розглядається у співвідношенні з цілою системою факторів. Тим самим помітно реконструюється традиційне розуміння старіння як процесу переважно фізичної та психічної інволюції; змінюється уявлення про психологічне здоров'я літньої людини, яке в сучасній науці вивчається вже з інших позицій, з позиції ресурсного підходу, з точки зору дослідження компенсаторних механізмів, стратегій володіння з труднощами та інших можливостей цього віку. Парадокс старіння полягає в тому, що, незважаючи на те, що фізичне здоров'я з віком має тенденцію до погіршення, суб'єктивне

благополуччя, задоволеність життям можуть бути збережені або навіть покращені.

У контексті нашого дослідження розглядаємо психологічне благополуччя особистості як стан задоволеності, який сприяє повноцінному функціонуванню особистості у фізичній, емоційній, когнітивній, соціальній і духовній сферах її розвитку.

2.2. Організація і проведення емпіричного дослідження особистісних чинників психологічного благополуччя осіб зрілого віку

Емпіричне дослідження особистісних чинників психологічного благополуччя осіб зрілого віку нами було проведене на основі психодіагностичного методу, у межах якого був використаний суб'єктивний підхід, тобто шляхом особистісного опитування. З цією метою нами використано такі методики.

Шкала психологічного благополуччя Ріфф (The scales of psychological well-being). Багатовимірною моделлю психологічного благополуччя була розроблена американською психологинею Керол Ріфф в 90-х роках ХХ ст., в рамках евдемоністичного підходу і стала результатом багаторічних досліджень, які зробили великий внесок у розуміння психологічного благополуччя. Цей феномен визначається К. Ріфф як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору величі людських потенційних можливостей.

В результаті проведеного аналізу К. Ріфф зупинилася на наступних компонентах позитивного функціонування особистості: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя (*самоприйняття*); відносини з іншими, пронизані турботою та довірою (*позитивні відносини*); здатність виконувати вимоги повсякденного життя (*компетентність*); наявність цілей і справ, що наповнюють життя сенсом (*життєві цілі*); почуття безперервного розвитку та

самореалізації (*особистісне зростання*); здатність слідувати власним переконанням (*автономність*).

Відповідно до даної моделі був розроблений інструментарій для проведення досліджень. Існують декілька варіантів методики: з 120, 84, 54 і 18 пунктів. Методика була кілька разів валідизована в різних варіантах. Проведена адаптація методики К. Ріфф на вибірці в Голландії проведена ВанДієрдонком показала, що варіант методики з 54 твердженнями є найоптимальнішими з точки зору психометричних властивостей, оскільки вона дозволяє поєднувати високу внутрішню узгодженість окремих шкал з їхньою достатньою відокремленістю одна від одної.

Приймаючи до уваги вік респондентів, з метою не обтяжувати їх великою кількістю запитань, ми вирішили і нашому дослідженні використовувати саме цей варіант в адаптації і валідизації Л.В. Жуковской і Е.Г. Трошіхіной 2011 р., який дозволяє вимірювати ступінь вираженості основних показників психологічного благополуччя особистості.

Методика заповнювалася респондентами індивідуально або з допомогою родичів. Середній час тестування: 30 хвилин.

П'ятифакторний особистісний опитувальник, відомий як «Big Five» був розроблений у 1983-1985 роках американськими психологами Р. Маккраї та П. Коста. У подальшому опитувальник удосконалювався і в остаточному вигляді був представлений в 1992 р. тестом NEO-PI (від англ. «нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, співробітництво, сумлінність»).

П'ять фундаментальних факторів, що дозволяють охарактеризувати структуру особистості людини, було визначено в результаті наукових досліджень психологів різних країн (Г. Олпорт, Д. Гілфорд, Р. Кеттелл, Г. Айзенк, Р. МакКрей, П. Коста та ін.) протягом п'яти десятиліть. До цих факторів належать: нейротизм (neuroticism, N), екстраверсія (extraversion, E), відкритість досвіду (openness to experience, O), згідливість (agreeableness, A), свідомість (conscientiousness, C): OCEAN.

На думку авторів, факторного аналізу виділених п'яти незалежних змінних (нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, співробітництво, сумлінність) цілком достатньо для адекватного опису психологічного портрета особистості. П'ятифакторний опитувальник особистості складається з набору 75 парних, протилежних за своїм значенням, стимульних висловлювань, що характеризують поведінку людини.

Стимульний матеріал має п'ятирівневу оціночну шкалу Лікерта (-2; -1; 0; 1; 2), за допомогою якої можна вимірювати ступінь вираженості кожного з п'яти факторів (екстраверсія – інтроверсія; прихильність – відособленість; самоконтроль – імпульсивність; емоційна нестійкість – емоційна стійкість; експресивність - практичність).

Пізніше виникла потреба у створенні скорочених версій опитувальника «Велика п'ятірка» для використання, передусім, для цілей експрес-діагностики особистісних рис, у рамках масштабних досліджень.

Методики, що містять 10 питань, є максимально можливим компромісом між задовільною точністю діагностики та компактністю. Найбільш відомим коротким опитувальником для діагностики «Великої п'ятірки» є опитувальник рис особистості «Ten-Item Personality Inventory» (TIPI) Гослінга, Рентфру і Свонна (Gosling et al., 2003), що складається з 10 питань, успішно і неодноразово адаптований у багатьох країнах світу (у 2016 р. адаптований і валідизований російською мовою Сергєєвой А.С., Кириловим Б.А., Джумагуловой А.Ф.).

Опитувальник включає 10 тверджень, своє відношення до яких респондентам необхідно висловити за семибальною шкалою (від 1 – зовсім не погоджуюсь, до 7 – повністю згоден). Отримані бали підсумовуються за п'ятьма факторами: нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, згідливість, сумлінність.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale, SWLS) була розроблена групою вчених під керівництвом з Е. Дінером у 1985 році.

Е. Дінер визначає суб'єктивне благополуччя людини через три його взаємопов'язані компоненти – задоволеність, як результат когнітивної оцінки свого життя, а також позитивні та негативні емоції як афективні прояви.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера невелика за об'ємом і тому зручна у використанні включає 5 тверджень, своє відношення до яких респондентам необхідно висловити за семибальною шкалою (від 1 – повністю не погоджуюсь, до 7 – повністю згоден). Отримані бали підсумовуються. Рівень задоволеності життям оцінюється за шкалою від 7 до 35 балів. Незважаючи на стислість методики її валідність підтверджується багатьма дослідженнями.

Ця методика спрямована на виявлення емоційного ставлення респондента до свого життя загалом, що відображає актуальний рівень суб'єктивного добробуту людини. Основне призначення методики - масові, особливо крос-культурні та міжгрупові соціально-психологічні дослідження.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера вимірює емоційне переживання індивідом свого життя як цілого, що відбиває загальний рівень психологічного благополуччя.

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) це методика, яка спрямована на діагностику системи відносин особистості до часового континууму, розроблений Ф. Зімбардо у 1997 році.

Оригінальна версія опитувальника містить 56 пунктів, відповіді на які розподіляються за 5-бальною шкалою Лікерта. За результатами опитування можливо виокремити 5 показників, які ґрунтуються на чинниках сприйняття негативного минулого; позитивного минулого; гедоністичного теперішнього; фаталістичного теперішнього; ступінь орієнтації на майбутнє.

Методика спрямована на оцінку ставлення особистості до часу, а через це - на оцінку ставлення особистості до навколишньої дійсності взагалі, а також до самого себе, свого досвіду та майбутніх перспектив.

Тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, скор. LOT) це опитувальник, який призначений для вимірювання такої особистісної риси, як оптимізм. Опитувальник запропонований у 1985 році Чарльзом Карвером та Майклом Шейєром, побудований на моделі поведінкової саморегуляції в підході до дослідження оптимізму як узагальнених очікувань щодо майбутніх подій. Використовується психологами при аналізі зв'язків оптимізму з різними психологічними характеристиками, такими як психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, адаптація до стресу.

Оригінальна методика складається з чотирьох «прямих», чотирьох «зворотних» пунктів та чотирьох пунктів-наповнювачів. Відповіді на затвердження формуються за 5-бальною шкалою Лікерта.

Наше дослідження проведено на вибірці з 52 осіб зрілого віку (65-87 років). Серед досліджуваних 17 чоловіків віком від 67 до 75 років і 35 жінок віком від 65 до 87 років. Середній вік вибірки 72 роки для чоловіків і 76 років для жінок. Крім того, вибірка не є однорідною за місцем проживання досліджуваних (ми намагалися включити в дослідження жителів сел, міст та столиці, а також тимчасово перемішених осіб, які наразі перебувають за кордоном).

Робота з досліджуваними проходила шляхом спілкування різними засобами зв'язку та опитування шляхом надсилання розробленої нами google-форми.

Таблиця 2.1.

Опис вибірки

	Кількість, осіб	Кількість, %
Загальна кількість респондентів	52	100%
Стать		
жінки	35	67,3%

чоловіки	17	32,7%
Освіта		
вища	41	78,8%
середня	11	21,2%
Сімейний статус		
у шлюбі / у стосунках	34	65,4%
не у шлюбі / не у стосунках	18	34,6%
Професійний статус		
працюю	29	55,8%
не працюю	23	44,2%
Наявність дітей		
є	43	82,7%
не має	9	17,3%
Наявність дітей у віці до 25 років		
є	19	36,5%
не має	33	63,5%
Фізична активність		
регулярно	27	51,9%
час від часу	25	48,2%
Соціальні контакти		
є	48	92,3%
не має	4	7,7%

2.3. Аналіз і інтерпретація отриманих результатів

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера.

Для перевірки надійності і узгодженості результатів опитування розраховуємо показник Альфа Кронбаха - коефіцієнт, який показує наскільки шкала має прийнятний рівень надійності та узгодженості, внутрішню

узгодженість характеристик, що описують об'єкт. Показник змінюється від 0 до 1,0 – (де 0 -питання не мають нічого спільного, шкала не працює, 1,0 - ідеальний варіант, питання працюють на одну мету). На початкових етапах дослідження, рекомендоване значення цього показника має бути в межах 0,6 – 0,7 для визнання даних такими, що заслуговують на довіру. Якщо показник більше 0,6 – шкала працює, краще коли більше 0,75.

Також розраховуємо показник Омега МакДональда – який використовується у разі необхідності покращити показник Альфа Кронбаха.

Таблиця 2.2.

Статистика надійності шкали

	Коефіцієнт Cronbach`s α	Коефіцієнт McDonald`s ω
Шкала	0,850	0,857

Величина розрахованих показників свідчить про надійність і узгодженість отриманих даних. Можемо продовжувати їх аналізувати.

Також, можемо дослідити вплив окремих питань на загальний показник. З`ясуємо, як зміняться (покращаться або погіршаться) значення Альфи Кронбаха і Омеги МакДональда, якщо окреме питання виключити з опитувальника.

Таблиця 2.3.

Статистика узгодженості питань в тесті

	Якщо питання виключити з теста	Коефіцієнт Cronbach`s α	Коефіцієнт McDonald`s ω
B1	Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу	0,780	0,794
B2	Условия моей жизни превосходные	0,826	0,835

V3	Я удовлетворен моей жизнью	0,796	0,809
V4	Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни	0,816	0,831
V5	Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил	0,868	0,869

Як показує дослідження, виключення питання V5 (Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил) могло б покращити значення коефіцієнтів надійності. Але, з огляду на те, що величина коефіцієнтів досить велика, потенційне покращення незначне і запитань лише п'ять, прийнято рішення не виключати питання V5 з опитувальника і врахувати його в подальших розрахунках.

Далі перевіряємо валідність отриманих результатів, тобто переконуємося, що наша методика вимірює саме задоволеність життям. Для цього перевіряємо частоту розподілу, як відповіді респондентів розподілились по шкалі вимірювання задоволеності життям. Виконуємо експлораторний (досліджувачий) аналіз. Розраховуємо інтегральний показник по сумарному балу і на його основі будуємо гістограму частот розподілу.

По шкалі абсцис розташовані значення інтегрального показника задоволеності життям, по шкалі ординат розташована кількість респондентів, яка відповідає певному значенню показника.

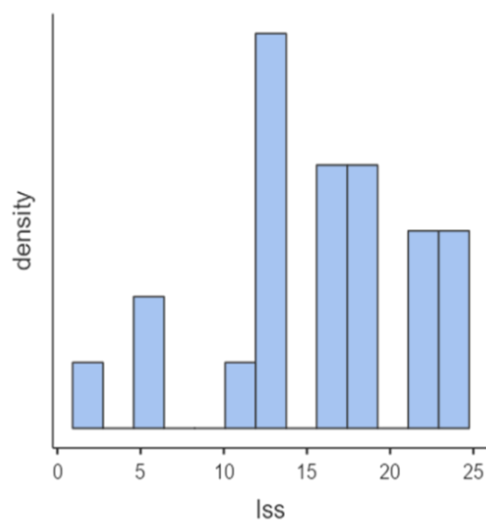


Рис. 2.1. - Гістограма частот розподілу змінних

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл відповідає нормальному, тобто вимірювану властивість вдалося відобразити в метричній шкалі.

Після того як ми отримали розподіл частот, можемо описати його за допомогою показників, які відображені у таблиці опису. Середнє та медіана – це показники типового представника в сукупності людей (норми), з якими порівнюємо кожного респондента.

Таблиця 2.4.

Опис статистики результатів

Показники	Всього:	B1	B2	B3	B4	B5
Кількість	52	52	52	52	52	52
Без відповіді	0	0	0	0	0	0
Середнє	15,6	4,13	4,13	4,33	4,33	3,67
Медіана	16	4,00	5,00	5,00	4,50	4,00
Стандартне відхилення	5,93	1,45	1,39	1,61	1,52	1,52
Мінімум	2	2	1	1	2	1
Максимум	24	6	6	6	6	6

Для дослідження впливу на показник задоволеності життям окремих факторів таких, як стать, вік, сімейний та професійний статус, наявність дітей, робимо аналіз нашої змінної по цим ознакам.

Таблиця 2.5.

Статистика задоволеності життям в залежності від різних факторів

Фактори	Стать		Освіта		Сімейний статус		Професійний статус		Наявність дітей	
	Жінки	Чоловіки	Вища	Середня	У шлюбі	Не у шлюбі	Працюю	Не працюю	Є	Немає
Кількість	35	17	41	11	34	18	29	23	43	9

Без відповіді	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Середнє	16,9	12,4	15,4	16,3	14,3	17,8	15,6	15,6	15,4	18,0
Медіана	18,0	13,0	16,5	14,5	13,0	18,0	16,5	16,0	16,0	18,0
Стандартне відхилення	5,13	6,95	6,15	5,44	6,55	4,18	6,05	6,08	5,96	7,07
Мінімум	6	2	2	12	2	11	2	5	2	13
Максимум	24	22	23	24	24	23	23	24	24	23

Згідно з отриманими даними, жінки відчувають більшу задоволеність життям ніж чоловіки, респонденти з вищою освітою відчувають меншу задоволеність життям ніж з середньою, ті, що знаходяться не у шлюбі (не у стосунках) доповідають про більшу задоволеність життям, професійний статус майже не впливає на цей показник, так як і наявність чи відсутність дітей.

Для отриманих даних рахуємо дисперсію - міру розсіяння (розкиду) числових даних у вибірці, за формулою:

Дисперсія = (інтегральний показник респондента – середнє) в квадраті

Для порівняння кожного респондента з нормою в одиницях стандартного відхилення, рахуємо Z-бали – базовий показник для початку аналізу за формулою:

$ZScore = (\text{інтегральний показник респондента} - \text{середнє}) / \text{стандартне відхилення}$

Отримуємо лінійний бал, тобто місце респондента в сукупності. Зазвичай значення Z-балів знаходяться в інтервалі $-3 < ZScore < 3$. Ближче до нуля знаходяться типові представники з вибірки.

Перераховуємо отримані результати (Z-бали) в стандартизований показник (T-бал), за формулою:

$TScore = ZScore * 10 + 50$, де

10 – стандартне відхилення (S.D.),

50 - середнє значення (Mean).

Потім вираховуємо коридор норми (середнє значення плюс-мінус два стандартних відхилення) і перевіряємо чи всі показники знаходяться в коридорі норми.

Таблиця 2.6.

Розподіл респондентів у відповідності з отриманими Т-балами

Респонденти	Т-бали	Респонденти	Т-бали	Респонденти	Т-бали
1	61	9	34	17	56
2	61	10	44	18	32
3	62	11	46	19	51
4	44	12	46	20	64
5	51	13	51	21	44
6	61	14	46	22	27
7	42	15	54	23	56
8	52	16	62	24	54

За результатами аналізу виявили, що максимальні показники мають три респонденти, жінки з вищою освітою, у шлюбі, мають дітей, результати в коридорі норми. Мінімальний показник в коридорі норми має чоловік, який у шлюбі, має дітей, не працює. По за межами коридору норми маємо одного респондента (чоловік, вища освіта, у шлюбі, працює, має дітей). Вірогідно, респондент не відповідав щиро на запитання або намагався суб'єктивно захиститись.

Аналіз результатів дослідження за методикою *Big Five* (скорочена версія *Ten-Item Personality Inventory (TIPI)*).

Починаємо наш аналіз з перевірки валідності отриманих результатів, шляхом аналізу частот розподілу.

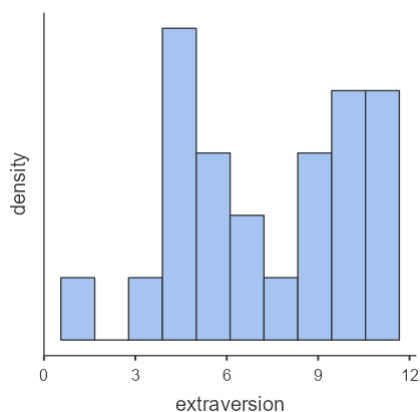


Рис. 2.2. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Екстраверсія».

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Екстраверсія» відповідає нормальному.

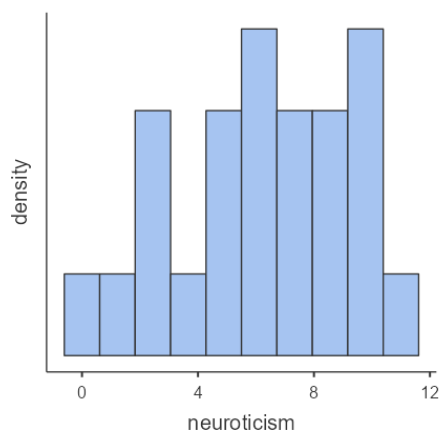


Рис. 2.3. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Нейротизм».

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Нейротизм» відповідає нормальному.

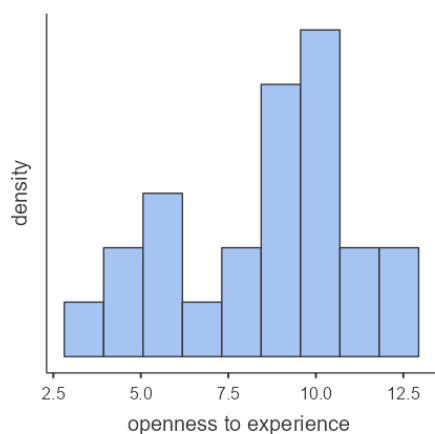


Рис. 2.4. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Відкритість новому досвіду»

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Відкритість новому досвіду» відповідає нормальному.

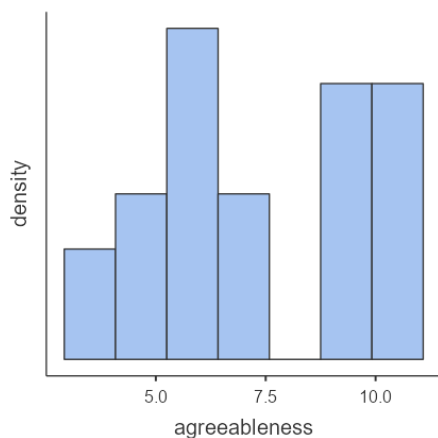


Рис. 2.5. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Згідливість»

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Згідливість» відповідає нормальному.

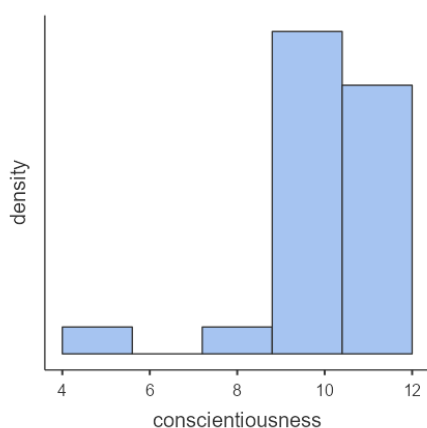


Рис. 2.6. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Сумлінність»

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Сумлінність» відповідає нормальному.

Аналіз частот розподілу показав, що дані по більшості змінних розподілились близько до закону нормального розподілу. Тому, може продовжувати аналіз отриманих результатів далі.

Розраховуємо інтегральні показники по сумарному балу для кожної зі змінних (нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, згідливість, сумлінність).

Розподіл отриманих результатів наведено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Опис статистики результатів

Показники	Екстраверсія	Нейротизм	Відкритість новому	Згідливість	Сумлінність
Кількість	52	52	52	52	52
Без відповіді	0	0	0	0	0
Середнє	7,33	6,21	8,54	7,38	10,00
Медіана	7,50	6,00	9,00	7,00	10,00
Стандартне відхилення	2,99	3,19	2,36	2,20	1,76
Мінімум	1	0	3	4	4
Максимум	11	11	12	11	12

Аналіз отриманих результатів показав, що серед респондентів найсильніше виражені такі особистісні фактори як відкритість новому і сумлінність (готовність співпрацювати). Зважаючи на вікову категорію респондентів, наявність такої риси як сумлінність, яка включає такі особистісні якості як довіра, повага до інших, розуміння, співпраця є природною і очікуваною. Тоді як вираженість такої риси як відкритість для нового досвіду (у чоловіків виражена сильніше ніж у жінок), яка включає такі особистісні якості як допитливість, зацікавленість, гнучкість, сенситивність, викликає захват і захоплення.

Мінімальні показники отримали нейротизм і екстраверсія, що очікувано для респондентів такого віку. Максимальні значення наявні у відкритості новому досвіду і сумлінності, що є досить неочікуваним.

Для дослідження впливу на показники нейротизму, екстраверсії, відкритості досвіду, згідливості і сумлінності таких факторів, як стать, вік, сімейний та професійний статус, наявність дітей робимо аналіз наших змінних по цим ознакам.

Таблиця 2.8.

Статистика вираженості особистісних рис в залежності від різних факторів

Фактори	Стать		Освіта		Сімейний статус		Професійний статус		Наявність дітей	
	Жінки	Чоловіки	Вища	Середня	У шлюбі	Не у шлюбі	Працюю	Не працюю	Є	Немає
Екстраверсія	8,06	5,57	7,70	5,50	6,87	8,11	6,92	7,75	7,14	9,50
Нейротизм	5,94	6,87	6,75	3,50	6,00	6,56	6,17	6,25	5,86	10,00
Відкритість новому	8,18	9,43	8,85	7,00	9,13	7,56	8,75	8,33	8,73	6,50
Згідливість	7,76	6,43	7,35	7,50	6,87	8,22	7,00	7,75	7,18	9,50
Сумлінність	10,50	9,00	9,80	11,30	9,87	10,30	10,00	10,50	10,10	9,50

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що екстраверсія сильніше виражена у жінок, у респондентів з вищою освітою, неперебуваючих у шлюбі (у стосунках), непрацюючих, без дітей.

Нейротизм виражений у чоловіків, у респондентів з вищою освітою, не перебуваючих у шлюбі (у стосунках), непрацюючих, без дітей.

Відкритість новому досвіду виражена у чоловіків, у респондентів з вищою освітою, перебуваючих у шлюбі (у стосунках), працюючих, які мають дітей.

Згідливість більш притаманна жінкам, респондентам з середньою освітою, не перебуваючих у шлюбі (у стосунках), непрацюючих, без дітей.

Сумлінність сильніше виражена у жінок, у респондентів з середньою освітою, не перебуваючих у шлюбі (у стосунках), непрацюючих, які мають дітей.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (*The scales of psychological well-being*).

Починаємо аналіз з перевірки надійності і узгодженості результатів опитування, для чого розраховуємо показник Альфа Кронбаха - коефіцієнт, який показує наскільки шкала має прийнятний рівень надійності та узгодженості для шкали «Автономія». Також розраховуємо показник Омега МакДональда – який використовується у разі необхідності покращити показник Альфа Кронбаха.

Таблиця 2.9.

Статистика надійності шкали «Автономність»

	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
Шкала	0,581	0,624

Показник змінюється від 0 до 1,0 – (де 0 - питання не мають нічого спільного, шкала не працює, 1,0 - ідеальний варіант, питання працюють на одну мету). На початкових етапах дослідження, рекомендоване значення цього показника має бути в межах 0,6 – 0,7 для визнання даних такими, що заслуговують на довіру. Якщо показник більше 0,6 – шкала працює, краще коли більше 0,75.

З огляду на те, що наше дослідження перебуває на початковому етапі, вважаємо значення обох коефіцієнтів такими, що свідчать про надійність і узгодженість отриманих даних. Можемо продовжувати їх аналізувати.

Досліджуємо вплив окремих питань на загальний показник. З'ясуємо, як зміняться (покращаться або погіршаться) значення Альфи Кронбаха і Омеги МакДональда, якщо окреме питання виключити з опитувальника.

Таблиця 2.10.

Статистика узгодженості питань в шкалі «Автономність»

Якщо питання виключити з тесту	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
D1	0,577	0,621
D7	0,596	0,642
D8	0,456	0,553
D15	0,513	0,586
D22	0,542	0,576
D29	0,580	0,617
D36	0,541	0,613
D52	0,626	0,652
D54	0,500	0,546

Аналіз показує, що виключення питання D52 з тесту значно покращить показники Альфи Кронбаха (з 0,581 до 0,626) і Омеги МакДональда (з 0,624 до 0,652), тому приймаємо рішення не враховувати це запитання при подальших розрахунках.

Розраховуємо коефіцієнти Альфа Кронбаха і Омега МакДональда для шкали «Компетентність»

Таблиця 2.11.

Статистика надійності шкали «Компетентність»

	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
Шкала	0,596	0,640

Величина розрахованих показників свідчить про достатню надійність і узгодженість отриманих даних. Можемо продовжувати їх аналізувати.

Досліджуємо вплив окремих питань на загальний показник. З'ясуємо, як зміняться (покращаться або погіршаться) значення Альфи Кронбаха і Омеги МакДональда, якщо окреме питання виключити з опитувальника.

Таблиця 2.12.

Статистика узгодженості питань в шкалі «Компетентність»

Якщо питання виключити з тесту	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
D2	0,587	0,640
D9	0,640	0,654
D14	0,608	0,657
D16	0,524	0,594
D23	0,474	0,567
D30	0,520	0,589
D37	0,610	0,652
D46	0,467	0,568
D50	0,612	0,668

Аналіз показує, що виключення питання D9 з тесту значно покращить показники Альфи Кронбаха (з 0,596 до 0,640) і Омеги МакДональда (з 0,640 до 0,654), тому приймаємо рішення не враховувати це запитання при подальших розрахунках.

Розраховуємо коефіцієнти Альфа Кронбаха і Омега МакДональда для шкали «Особистісне зростання»

Таблиця 2.13.

Статистика надійності шкали «Особистісне зростання»

	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
Шкала	0,587	0,682

Величина розрахованих показників свідчить про достатню надійність і узгодженість отриманих даних. Можемо продовжувати їх аналізувати.

Досліджуємо вплив окремих питань на загальний показник. З'ясуємо, як зміняться (покращаться або погіршаться) значення Альфи Кронбаха і Омеги МакДональда, якщо окреме питання виключити з опитувальника.

Таблиця 2.14.

Статистика узгодженості питань в шкалі «Особистісне зростання»

Якщо питання виключити з тесту	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
D3	0,510	0,620
D10	0,511	0,645
D17	0,630	0,712
D21	0,467	0,578
D24	0,613	0,713
D31	0,716	0,749
D38	0,515	0,626
D43	0,471	0,596
D51	0,482	0,623

Аналіз показує, що виключення питання D31 з тесту значно покращить показники Альфи Кронбаха (з 0,587 до 0,716) і Омеги МакДональда (з 0,682 до 0,749), тому приймаємо рішення не враховувати це запитання при подальших розрахунках.

Розраховуємо коефіцієнти Альфа Кронбаха і Омега МакДональда для шкали «Позитивні відношення»

Таблиця 2.15.

Статистика надійності шкали «Позитивні відношення»

	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
Шкала	0,806	0,824

Величина розрахованих показників свідчить про надійність і узгодженість отриманих даних. Можемо продовжувати їх аналізувати.

Досліджуємо вплив окремих питань на загальний показник. З'ясуємо, як зміняться (покращаться або погіршаться) значення Альфи Кронбаха і Омеги МакДональда, якщо окреме питання виключити з опитувальника.

Таблиця 2.16.

Статистика узгодженості питань в шкалі «Позитивні відношення»

Якщо питання виключити з тесту	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
D4	0,788	0,808
D11	0,842	0,844
D18	0,765	0,788
D25	0,800	0,825
D28	0,753	0,776
D32	0,789	0,812
D39	0,788	0,812
D47	0,772	0,799
D53	0,772	0,792

Аналіз показує, що виключення питання D11 з тесту значно покращить показники Альфи Кронбаха (з 0,806 до 0,842) і Омеги МакДональда (з 0,824 до 0,844), тому приймаємо рішення не враховувати це запитання при подальших розрахунках.

Розраховуємо коефіцієнти Альфа Кронбаха і Омега МакДональда для шкали «Життєві цілі»

Таблиця 2.17.

Статистика надійності шкали «Життєві цілі»

	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
Шкала	0,836	0,863

Величина розрахованих показників свідчить про надійність і узгодженість отриманих даних. Можемо продовжувати їх аналізувати.

Досліджуємо вплив окремих питань на загальний показник. З'ясуємо, як зміняться (покращаться або погіршаться) значення Альфи Кронбаха і Омеги МакДональда, якщо окреме питання виключити з опитувальника.

Таблиця 2.18.

Статистика узгодженості питань в шкалі «Життєві цілі»

Якщо питання виключити з тесту	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
D5	0,808	0,838
D12	0,804	0,833
D19	0,815	0,847
D26	0,811	0,841
D33	0,869	0,883
D35	0,793	0,830
D40	0,804	0,844
D45	0,810	0,847
D48	0,847	0,872

Аналіз показує, що виключення питання D33 з тесту значно покращить показники Альфи Кронбаха (з 0,836 до 0,869) і Омеги МакДональда (з 0,863 до 0,883), тому приймаємо рішення не враховувати це запитання при подальших розрахунках.

Розраховуємо коефіцієнти Альфа Кронбаха і Омега МакДональда для шкали «Самоприйняття».

Таблиця 2.19.

Статистика надійності шкали «Самоприйняття»

	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
Шкала	0,610	0,656

Величина розрахованих показників свідчить про достатню надійність і узгодженість отриманих даних. Можемо продовжувати їх аналізувати.

Досліджуємо вплив окремих питань на загальний показник. З'ясуємо, як зміняться (покращаться або погіршаться) значення Альфи Кронбаха і Омеги МакДональда, якщо окреме питання виключити з опитувальника.

Таблиця 2.20.

Статистика узгодженості питань в шкалі «Самоприйняття»

Якщо питання виключити з тесту	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
D6	0,611	0,652
D13	0,622	0,672
D20	0,615	0,672
D27	0,621	0,668
D34	0,461	0,539
D41	0,498	0,544
D42	0,440	0,499

D44	0,618	0,671
D49	0,654	0,704

Аналіз показує, що виключення питання D49 з тесту значно покращить показники Альфи Кронбаха (з 0,610 до 0,654) і Омеги МакДональда (з 0,656 до 0,704), тому приймаємо рішення не враховувати це запитання при подальших розрахунках.

Далі перевіряємо валідність отриманих результатів. Для цього перевіряємо частоту розподілу, як відповіді респондентів розподілились по шкалі вимірювання. Виконуємо експлораторний (досліджувачий) аналіз.

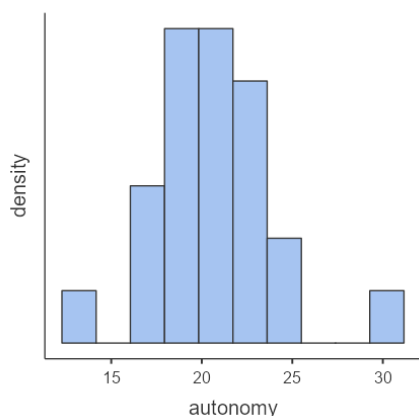


Рис. 2.7. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Автономність».

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Автономність» відповідає нормальному.

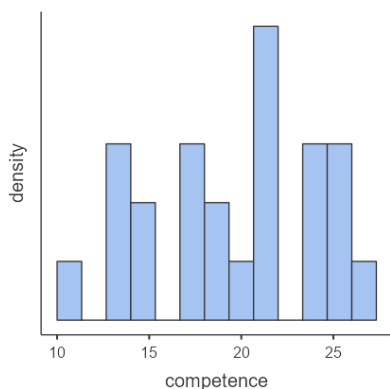


Рис. 2.8. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Компетентність».

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Компетентність» відповідає нормальному.

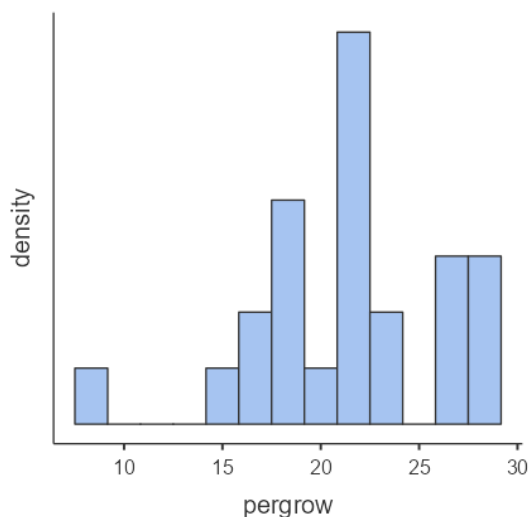


Рис. 2.9. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Особистісне зростання»

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Особистісне зростання» відповідає нормальному.

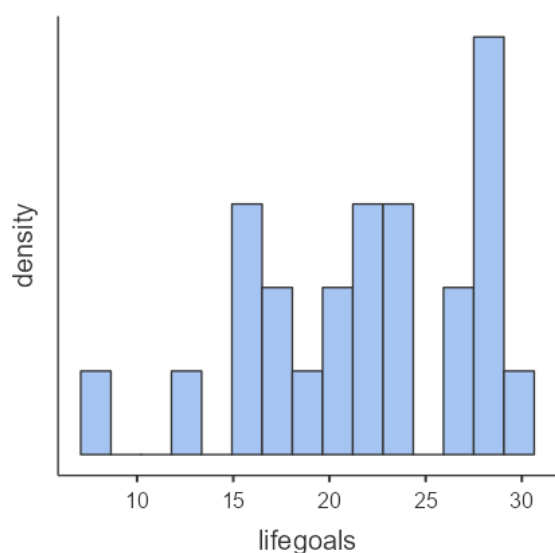


Рис. 2.10. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Життєві цілі».

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Життєві цілі» відповідає нормальному.

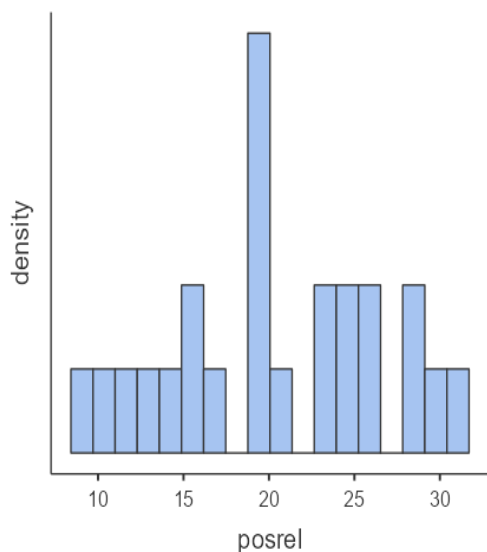


Рис. 2.11. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Самоприйняття»

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Самоприйняття» відповідає нормальному.

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що частоти розподілу по всім шкалам відповідають нормальному.

Після того як ми отримали розподіл частот, можемо описати його за допомогою показників, які відображені у таблиці опису. Середнє та медіана – це показники типового представника в сукупності людей (норми), з якими порівнюємо кожного респондента.

Таблиця 2.21.

Опис статистики результатів

Показники	Автономність	Компетентність	Особистісне зростання	Позитивні відносини	Життєві цілі	Самоприйняття
Кількість	52	52	52	52	52	52
Без відповіді	0	0	0	0	0	0
Середнє	20,4	19,8	21,3	20,4	21,8	20,1

Медіана	20,0	20,5	22,0	20,0	22,0	20,5
Стандартне відхилення	3,36	4,43	4,79	6,34	5,90	4,23
Мінімум	14	11	8	9	8	10
Максимум	31	27	28	31	30	30

Для отриманих даних рахуємо дисперсію, лінійні бали (Z-бали) і перераховуємо отримані результати (Z-бали) в стандартизовані показники (T-бали). В зв'язку з тим, що для кожної шкали методики є свої значення середніх і стандартних відхилень, стандартизовані показники рахуємо для кожної шкали окремо.

Таблиця 2.22.

Статистичні норми

Показники	Mean / Середнє	S.D. / Стандартне відхилення
Автономность	30,5	4,6
Компетентность	29,2	5,0
Личностный рост	33,61	4,86
Позитивные отношения	33,74	5,17
Жизненные цели	33,56	5,15
Самопрятие	32,08	5,46

Тепер, коли ми перерахували отримані дані в стандартизовані показники (T-бали), рахуємо сумарний показник психологічного благополуччя респондентів за всіма шістьма шкалами.

Таблиця 2.23.

Зведені дані по сумарному балу по шкалі психологічного благополуччя

Респонденти	Автономність	Компетентність	Особистісне зростання	Позитивні відносини	Життєві цілі	Само-сприйняття	Сумарний бал
1	32,50	36,15	38,61	24,74	38,56	41,08	212
2	25,50	30,15	30,61	32,74	29,56	32,08	181
3	31,50	30,15	32,61	42,74	37,56	45,08	220
4	45,50	28,15	33,61	40,74	40,56	24,08	213
5	35,50	37,15	39,61	33,74	38,56	36,08	221
6	35,50	35,15	40,61	39,74	39,56	33,08	224
7	28,50	22,15	20,61	28,74	21,56	27,08	149
8	31,50	35,15	31,61	41,74	37,56	31,08	209
9	28,50	22,15	34,61	33,74	33,56	33,08	186
10	29,50	34,15	29,61	38,74	34,56	28,08	195
11	27,50	26,15	28,61	35,74	28,56	33,08	180
12	27,50	27,15	30,61	27,74	29,56	29,08	172
13	21,50	22,15	27,61	29,74	28,56	28,08	158
14	34,50	28,15	34,61	35,74	33,56	31,08	198
15	32,50	29,15	34,61	30,74	32,56	33,08	193
16	29,50	34,15	35,61	38,74	35,56	36,08	210
17	29,50	31,15	40,61	33,74	33,56	38,08	207
18	31,50	24,15	33,61	29,74	24,56	25,08	169
19	27,50	24,15	34,61	36,74	39,56	34,08	197
20	32,50	31,15	35,61	33,74	34,56	33,08	201
21	25,50	30,15	39,61	37,74	31,56	32,08	197
22	34,50	19,15	34,61	25,74	27,56	19,08	161
23	25,50	27,15	31,61	33,74	31,56	32,08	182
24	28,50	34,15	40,61	26,74	39,56	36,08	206
25	32,50	36,15	38,61	24,74	38,56	41,08	212
26	25,50	30,15	30,61	32,74	29,56	32,08	181
27	31,50	30,15	32,61	42,74	37,56	45,08	220
28	45,50	28,15	33,61	40,74	40,56	24,08	213
29	35,50	37,15	39,61	33,74	38,56	36,08	221

30	35,50	35,15	40,61	39,74	39,56	33,08	224
31	28,50	22,15	20,61	28,74	21,56	27,08	149
32	31,50	35,15	31,61	41,74	37,56	31,08	209
33	28,50	22,15	34,61	33,74	33,56	33,08	186
34	29,50	34,15	29,61	38,74	34,56	28,08	195
35	27,50	26,15	28,61	35,74	28,56	33,08	180
36	27,50	27,15	30,61	27,74	29,56	29,08	172
37	21,50	22,15	27,61	29,74	28,56	28,08	158
38	34,50	28,15	34,61	35,74	33,56	31,08	198
39	32,50	29,15	34,61	30,74	32,56	33,08	193
40	29,50	34,15	35,61	38,74	35,56	36,08	210
41	29,50	31,15	40,61	33,74	33,56	38,08	207
42	31,50	24,15	33,61	29,74	24,56	25,08	169
43	27,50	24,15	34,61	36,74	39,56	34,08	197
44	32,50	31,15	35,61	33,74	34,56	33,08	201
45	25,50	30,15	39,61	37,74	31,56	32,08	197
46	34,50	19,15	34,61	25,74	27,56	19,08	161
47	25,50	27,15	31,61	33,74	31,56	32,08	182
48	28,50	34,15	40,61	26,74	39,56	36,08	206
49	34,50	28,15	34,61	35,74	33,56	31,08	198
50	32,50	29,15	34,61	30,74	32,56	33,08	193
51	29,50	34,15	35,61	38,74	35,56	36,08	210
52	29,50	31,15	40,61	33,74	33,56	38,08	207

Рахуємо коридори норми по кожній зі шкал.

Таблиця 2.24.

Коридори норм для окремих шкал

Показники	Верхня границя	Нижня границя
Автономність	39,7	21,3
Компетентність	39,2	19,1

Личностный рост	43,3	23,9
Позитивные отношения	44,1	23,4
Жизненные цели	43,9	23,3
Самоприятие	43,0	21,2

По показнику «Автономність» один респондент доповів результат вище верхньої границі коридору і один на нижній границі, решта в коридорі норми.

По шкалі «Компетентність» майже всі респонденти знаходяться в коридорі норми, один на нижній границі.

По шкалі «Особистісне зростання» три респондента доповіли результат нижче значення коридору норми.

По шкалі «Позитивні відносини» всі респонденти знаходяться в коридорі норми.

По шкалі «Життєві цілі» один респондент доповів результат нижче значення коридору норми.

По шкалі «Самоприйняття» один респондент вище і один респондент нижче коридора норми.

Згідно з методикою, отримані сумарні бали по шкалі психологічного благополуччя відповідають дев'яти стенайнам (від 0 - мінімальний рівень психологічного благополуччя до 9 – максимальний рівень). Відповіді наших респондентів розподілилися таким чином:

Таблиця 2.25.

Розподіл відповідей респондентів в стенайнах

Стенайни	Кількість, осіб	Кількість, %
1	0	0%
2	6	13%
3	4	8%

4	7	13%
5	4	8%
6	11	21%
7	13	25%
8	7	13%
9	0	0%
Всього:	52	100%

Як бачимо 60% респондентів доповіли, що мають рівень психологічного благополуччя вище середнього показника.

Розраховуємо Т-критерій Стьюдента для незалежних сукупностей.

Т-критерій Стьюдента для незалежних сукупностей дозволяє перевірити гіпотезу про те, що середні значення двох незалежних популяцій, з яких отримані вибірки, відрізняються одне від одного. Для перевірки нашої гіпотези порівняємо значення середніх у вибірках жінок і чоловіків.

Вихідні припущення для статистичної перевірки:

- дві популяції, з яких отримані дві вибірки є незалежними;
- розподіл ознаки, яку аналізуємо, в обох вибірках приблизно відповідає нормальному;
- дисперсії ознаки в двох вибірках приблизно однакові (гомогенні)

Починаємо аналіз з перевірки нормальності розподілу ознаки у вибірках

Таблиця 2.26.

Критерій Шапіро-Уїлкі (Shapiro-Wilk)

Ознака	Коефіцієнт Шапіро-Уїлкі W	Вірогідність
Психологічне благополуччя	0,941	0,176

Для перевірки нормальності розподілу розраховуємо коефіцієнт Шапіро-Уїлкі. Показник вірогідності більше встановленого альфа-рівня статистичної значущості (0,001), що говорить нам про те що отримати значення критерію Шапіро-Уїлкі 0,941 і більше, якщо нульова гіпотеза вірна, можливо, тому ми не можемо її відкинути. Це означає, що розподіл в популяціях близький до нормального.

Таблиця 2.27.

Критерій Лівена (Levene)

Ознака	Коефіцієнт F	df	df2	Вірогідність
Психологічне благополуччя	0,241	1	22	0,628

Для перевірки рівності дисперсій розраховуємо коефіцієнт Лівена. Показник вірогідності більше встановленого альфа-рівня статистичної значущості (0,001), що говорить нам про те, що отримати значення критерію Лівена 0,241 і більше, якщо нульова гіпотеза вірна, можливо, тому ми не можемо її відкинути. Це означає, що дисперсії в популяціях близькі до рівності.

Виконання цих двох умов (нормальність розподілу і рівність дисперсій у вибірках) дозволяє нам використовувати Т-критерій Стюдента для перевірки нашої гіпотези про те, що рівень психологічного благополуччя у жінок відрізняється від рівня психологічного благополуччя у чоловіків в популяції.

Таблиця 2.28.

Статистичний опис груп

Ознака	Групи	Кількість, осіб	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Стандартна похибка середнього
Психологічне благополуччя	Жінки	1	123	127	19,6	4,74
	Чоловіки	2	127	130	23,6	8,91

Розраховуємо Т-критерій Стьюдента для двох незалежних сукупностей жінок і чоловіків.

Таблиця 2.29.

Т-критерій Стьюдента для двох незалежних сукупностей

Ознака	Т-критерій Стьюдента	Вірогідність	Величина ефекту	Довірчий інтервал	
				Нижня границя	Верхня границя
Психологічне благополуччя	-0,431	0,671	-0,193	-1,07	0,692

Різниця середніх більше ніж стандартна похибка в 0,431 разів, тобто незначна. Від'ємне значення Т-критерію говорить нам про те, що середнє значення ознаки у чоловіків більше ніж середнє значення у жінок.

Показник вірогідності більше встановленого альфа-рівня статистичної значущості (0,001), що говорить нам про те що отримати значення Т-критерію - 0,431 і більше, якщо нульова гіпотеза вірна, можливо, тому ми не можемо її відкинути. Це означає, що наша гіпотеза про те, що середнє значення рівня психологічного благополуччя у жінок відрізняється від рівня психологічного благополуччя у чоловіків в популяції не підтвердилась.

Величина статистичного ефекту Коена -0,193 і знаходиться в інтервалі від -1,07 до 0,692. Ефект в цілому слабкий.

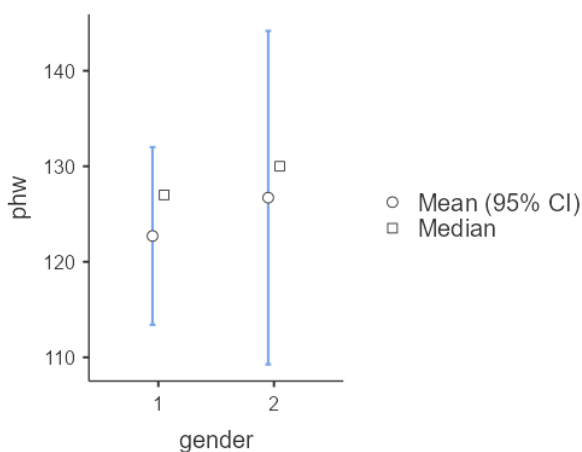


Рис. 2.12. - Графік розподілу значень середніх для жінок і чоловіків

Графік підтверджує візуальними даними наші розрахунки про те, що значення середнього психологічного благополуччя у жінок і чоловіків у популяції приблизно рівні.

Аналіз наявності взаємозалежності двох змінних: задоволеності життям і психологічного благополуччя.

Аналіз починаємо з графічного методу, будуємо діаграму розсіювання (Scatterplot) і аналізуємо наявні закономірності.

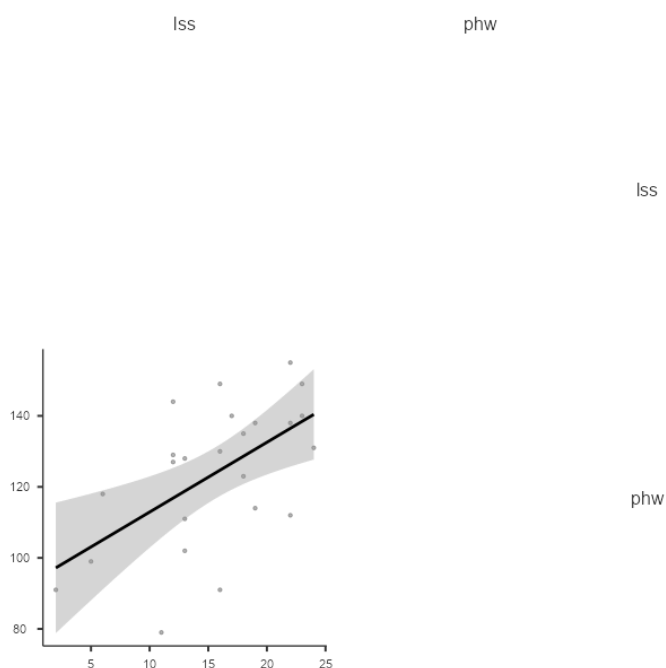


Рис. 2.13. - Діаграма розсіювання даних

На кореляційному полі бачимо розподіл відповідей наших респондентів. Бачимо деяку кількість викидів, які можуть бути ознаками особистісних особливостей респондентів або недоброякісності і неправдивості відповідей.

Форма отриманого графіка показує характер взаємодії змінних. Коридор навколо графіка показує як може проходити графік в популяції. Отриманий графік показує наявність прямо-пропорційного зв'язку між задоволеністю життям і психологічним благополуччям респондентів.

Для дослідження лінійної залежності між психологічним благополуччям і задоволеністю життям використовуємо коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона рівний добутку моментів. Pearson's r (relationship) показує наскільки сильна існує лінійна залежність ознак або парна кореляція змінних. Коефіцієнт кореляції змінюється в діапазоні $-1 < r < 1$. Знак коефіцієнта показує прямий чи зворотній зв'язок, а його величина силу зв'язку. Чим ближче значення коефіцієнта до одиниці по модулю, тим сильніший зв'язок.

Нульова гіпотеза – в популяції немає зв'язку змінних між собою (залежності), коефіцієнт кореляції дорівнює нулю. Альтернативна гіпотеза – в популяції зв'язок між змінними існує, коефіцієнт кореляції не дорівнює нулю.

Таблиця 2.30.

Кореляційна матриця

Змінні	Статистика	Задоволеність життям	Психологічне благополуччя
Задоволеність життям	коефіцієнт Пірсона	-	
	вірогідність	-	
	Ді верхня границя	-	
	Ді нижня границя	-	
Психологічне благополуччя	коефіцієнт Пірсона	0,573**	-
	вірогідність	0,002	-
	Ді верхня границя	1,000	-
	Ді нижня границя	0,284	-

Значення розрахованого коефіцієнту кореляції Пірсона у вибірці виявилось $r = 0,573$, довірчий інтервал $[0,284, 1,000]$, вірогідність $p < 0,002$ (* - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$). Величина коефіцієнту кореляції є

статистично значимою і говорить про можливість існування сильного прямого зв'язку між змінними. Значення показника вірогідності говорить про те, що ми можемо відкинути нульову гіпотезу і припустити, що в популяції існує зв'язок між психологічним благополуччям і задоволеністю життям.

Виходячи з цього, ми можемо зробити такі припущення:

- відчуття задоволеності життям впливає на відчуття людиною психологічного благополуччя;
- психологічне благополуччя людини впливає на задоволеність нею життям;
- психологічне благополуччя і задоволеність життям є одним і тим же фактором, який по-різному виявляється;
- кореляція є хибною, тому що існує третій фактор, який спричиняє відчуття задоволеності життям і психологічне благополуччя людини.

Аналіз взаємозв'язку двох змінних з урахуванням впливу третьої змінної.

Наявність кореляційного зв'язку не означає існування причинно-наслідкового зв'язку між досліджуваними ознаками. Він може бути зумовлений тим, що обидві ознаки мають причинно-наслідковий зв'язок з певним іншим фактором. Якщо вплив такого фактору на взаємодію ознак виключити (проконтролювати), можливо виявити відсутність такого кореляційного зв'язку.

З метою дослідження наявності впливу будь-якої іншої змінної на характер і силу взаємозв'язку двох змінних: психологічного благополуччя людини і задоволеності життям, розраховуємо коефіцієнт вибіркової кореляції Пірсона.

В ході дослідження нами був перевірений вплив таких факторів, як стать, освіта, сімейний і професійний статус, наявність дітей на взаємозв'язок двох досліджуваних ознак. Результати аналізу показали, що перелічені фактори не мають визначного впливу на силу і наявність зв'язку між досліджуваними ознаками.

Таблиця 2.31.

Кореляційна матриця

Змінні	Статистика	Задоволеність життям	Психологічне благополуччя
Задоволеність життям	коефіцієнт Пірсона	-	
	вірогідність	-	
Психологічне благополуччя	коефіцієнт Пірсона	0,754	-
	вірогідність	< 0,001	-

Проконтрольовано вплив ознак "стать", "освіта", "сімейний стан", "професійний стан" і "наявність дітей".

Величина вибіркового коефіцієнту кореляції Пірсона з урахуванням впливу таких факторів, як стать, освіта, сімейний і професійний статус, наявність дітей у вибірці виявилась $r = 0,754$, вірогідність $p < 0,001$. Величина коефіцієнту кореляції є статистично значимою і говорить про відсутність впливу перелічених факторів на існування сильного прямого зв'язку між змінними. Значення показника вірогідності говорить про те, що ми можемо відкинути нульову гіпотезу і припустити, що в популяції існує зв'язок між психологічним благополуччям і задоволеністю життям.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI).

Починаємо аналіз з перевірки надійності і узгодженості результатів опитування, для чого розраховуємо показник Альфа Кронбаха - коефіцієнт, який показує наскільки шкала має прийнятний рівень надійності та узгодженості для

всіх шкал. Також розраховуємо показник Омега МакДональда – який використовується у разі необхідності покращити показник Альфа Кронбаха.

Таблиця 2.32.

Статистика надійності шкал опитувальника

Шкала	Коефіцієнт Cronbach`s α	Коефіцієнт McDonald`s ω
Негативне минуле	0,651	0,664
Гедоністичне теперішнє	0,525	0,557
Майбутнє	0,730	0,752
Позитивне минуле	0,717	0,773
Фаталістичне теперішнє	0,590	0,647

Величина розрахованих показників свідчить про достатню надійність і узгодженість отриманих даних. Можемо продовжувати їх аналізувати.

Далі перевіряємо валідність отриманих результатів. Для цього перевіряємо частоту розподілу, як відповіді респондентів розподілились по шкалі вимірювання. Виконуємо експлораторний (досліджуючий) аналіз.

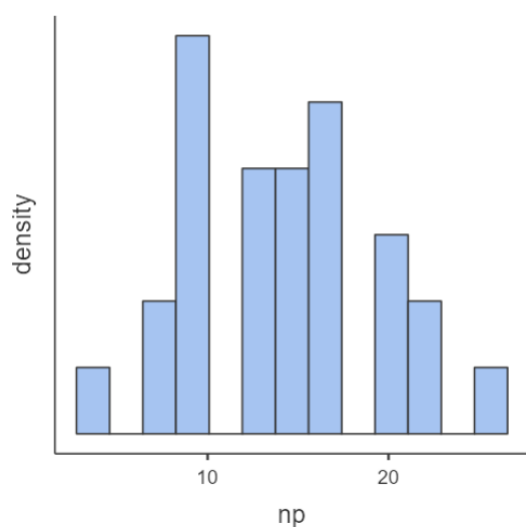


Рис. 2.14. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Негативне минуле»

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Негативне минуле» відповідає нормальному.

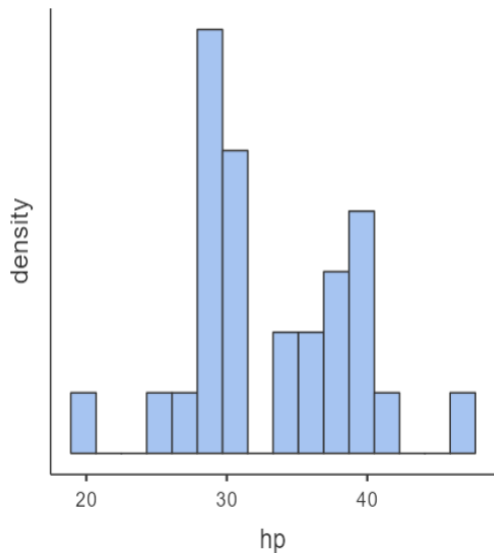


Рис. 2.15. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Гедоністичне теперішнє»

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Гедоністичне теперішнє» відповідає нормальному.

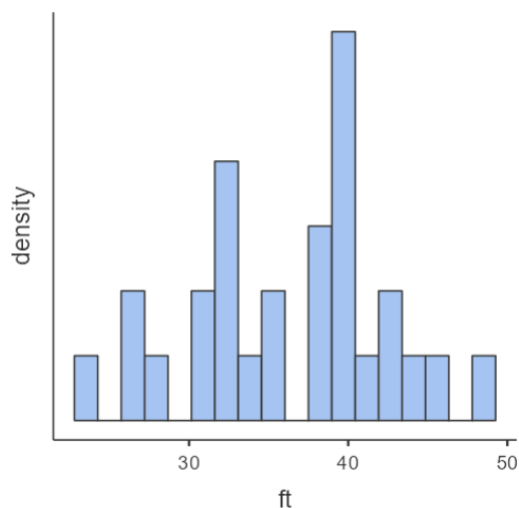


Рис. 2.16. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Майбутнє»

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Майбутнє» відповідає нормальному.

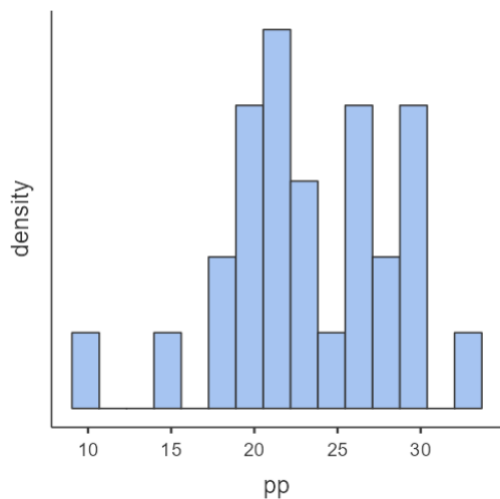


Рис. 2.17. - Гістограма частот розподілу шкали «Позитивне минуле»

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Позитивне минуле» відповідає нормальному.

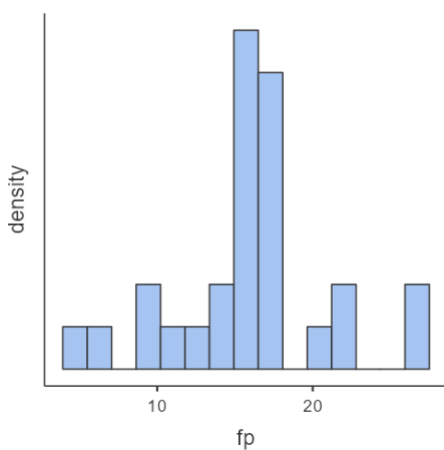


Рис. 2.18. - Гістограма частот розподілу змінних шкали «Фаталістичне теперішнє»

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що розподіл змінних шкали «Фаталістичне теперішнє» відповідає нормальному.

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що частоти розподілу по всім шкалам відповідають нормальному.

Після того як ми отримали розподіл частот, можемо описати його за допомогою показників, які відображені у таблиці опису. Середнє та медіана – це показники типового представника в сукупності людей (норми), з якими порівнюємо кожного респондента.

Таблиця 2.33.

Опис статистики результатів

Показники	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
Кількість	52	52	52	52	52
Без відповіді	0	0	0	0	0
Середнє	14,4	33,0	36,2	23,3	16,0
Медіана	15,0	31,0	38,0	23,0	16,0
Стандартне відхилення	5,17	5,87	6,11	5,17	4,98
Мінімум	4	19	24	10	5
Максимум	26	46	49	33	27

Аналіз отриманих даних показав, що найбільше значення отримав чинник орієнтації на майбутнє. Крім того, достатньо високий показник отримав чинник сприйняття гедоністичного теперішнього.

Чинник сприйняття **негативного минулого** визначає ступінь несприйняття особистістю власного минулого. Відображає загальне песимістичне, з відразою ставлення до минулого. Вірогідно, що так ставлення може виникнути через реальні неприємні та травматичні події, що відбулися в минулому або, через негативну реконструкцію цілком позитивних подій.

Згідно результатів нашого дослідження, найбільший вплив з досліджуваних факторів на чинник сприйняття негативного минулого має освіта і наявність регулярної фізичної активності.

Таблиця 2.34.

Статистика впливу чинників на показник «Негативне минуле»

Показники	Освіта		Фізична активність	
Кількість	1	41	1	27
	2	11	2	25
Середнє	1	13,8	1	16,0
	2	16,3	2	13,3
Медіана	1	13,0	1	16,5
	2	16,0	2	13,0
Стандартне відхилення	1	5,40	1	5,78
	2	4,23	2	4,49
Мінімум	1	4	1	7
	2	10	2	4
Максимум	1	26	1	26
	2	22	2	22

Чинник сприйняття **позитивного минулого** виражає ступінь прийняття особистістю власного минулого, коли будь-який досвід сприяє розвитку та є причиною теперішнього стану. Відображає тепле, емпатійне ставлення до минулого. Цей фактор характеризується позитивною реконструкцією минулого, коли воно згадується у райдужному світлі.

Згідно результатів нашого дослідження, найбільший вплив з досліджуваних факторів на чинник сприйняття позитивного минулого має сімейний і професійний стан, а також наявність дітей.

Таблиця 2.35.

Статистика впливу чинників на показник «Позитивне минуле»

Показники	Сімейний стан		Професійний стан		Наявність дітей	
Кількість	1	34	1	29	1	43
	2	18	2	23	2	9
Середнє	1	23,9	1	22,1	1	22,7
	2	22,0	2	25,2	2	25,3
Медіана	1	24,0	1	22,0	1	23
	2	21,0	2	27,0	2	28
Стандартне відхилення	1	5,43	1	5,15	1	5,25
	2	4,58	2	4,85	2	4,75
Мінімум	1	10	1	10	1	10
	2	15	2	18	2	19
Максимум	1	33	1	30	1	33
	2	30	2	33	2	30

Чинник сприйняття **гедоністичного теперішнього**, коли сьогодні вбачається відірваним від минулого та майбутнього, значення має тільки сьогоднішній день і насолода їм. Відображає гедоністичне, зневажливе ставлення до часу та життя. Відзначається орієнтацію на задоволення, хвилююче збудження, задоволення від сьогодні та відсутність турботи про майбутні наслідки в майбутньому.

Згідно результатів нашого дослідження, найбільший вплив з досліджуваних факторів на чинник сприйняття гедоністичного теперішнього має освіта і професійний стан.

Таблиця 2.36.

Статистика впливу чинників на показник «Гедоністичне теперішнє»

Показники	Освіта		Професійний стан	
Кількість	1	41	1	29
	2	11	2	23
Середнє	1	32,1	1	32,0
	2	35,4	2	34,5
Медіана	1	30	1	30
	2	37	2	37
Стандартне відхилення	1	6,08	1	6,40
	2	4,72	2	4,82
Мінімум	1	19	1	19
	2	29	2	28
Максимум	1	46	1	46
	2	40	2	40

Чинник сприйняття **фаталістичного теперішнього**, коли сьогодення сприймається незалежним від волі особистості, заздалегідь визначеним, а особистість лише підкоряється долі. Відображає фаталістичне, безнадійне та безпорадне ставлення до майбутнього та життя. Цей чинник відображає відсутність визначеної часової перспективи. Бракує спрямованості на цілі на відміну від тих, хто орієнтований на майбутнє, немає акценту на задоволеності від сьогодення як у гедоністів, немає ностальгії або розчарування минулим, як у респондентів з високими показниками за обома шкалами минулого. Відображає переконання особи, що її майбутнє визначено і на це неможливо вплинути індивідуальними діями, у сьогоденні необхідно вижити, а не прожити його.

Згідно результатів нашого дослідження, найбільший вплив з досліджуваних факторів на чинник сприйняття фаталістичного теперішнього має стать, освіта, сімейний і професійний стан.

Таблиця 2.37.

Статистика впливу чинників на показник «Фаталістичне теперішнє»

Показники	Стать	Сімейний стан		Освіта		Професійний стан		
		1	2	1	2	1	2	
Кількість	1	35	1	34	1	41	1	29
	2	17	2	18	2	11	2	23
Середнє	1	17,4	1	17,4	1	15,3	1	14,6
	2	13,4	2	13	2	18,1	2	18,2
Медіана	1	16,5	1	16	1	16	1	16
	2	14,5	2	15	2	15	2	16
Стандартне відхилення	1	4,36	1	4,5	1	4,97	1	4,80
	2	5,19	2	4,82	2	4,71	2	4,64
Мінімум	1	9	1	10	1	5	1	5
	2	5	2	5	2	15	2	14
Максимум	1	27	1	27	1	26	1	22
	2	22	2	18	2	27	2	27

Ступінь орієнтації на **майбутнє** визначає наявність у особистості цілей та планів на майбутнє. Відображає загальну орієнтацію особистості на визначені цілі. Передбачає, що налаштування людини більшою мірою визначається прагненнями до цілей та здобутків у майбутньому. Характеризується плануванням для досягнення майбутніх цілей.

Згідно результатів нашого дослідження, найбільший вплив з досліджуваних факторів на чинник сприйняття фаталістичного теперішнього має освіта і регулярна фізична активність.

Таблиця 2.38.

Статистика впливу чинників на показник «Майбутнє»

Показники	Освіта		Фізична активність	
	1	2	1	2
Кількість	1	41	1	27
	2	11	2	25
Середнє	1	37,4	1	36,8
	2	32,7	2	29,0

Медіана	1	39	1	38
	2	32	2	29
Стандартне відхилення	1	5,44	1	5,93
	2	7,11	2	4,24
Мінімум	1	26	1	24
	2	24	2	26
Максимум	1	49	1	49
	2	45	2	32

Феномен психологічного часу людини, а зокрема суб'єктивного сприйняття віку та часової перспективи, лежить в основі усвідомлення та планування життєвого шляху особистості, а також коректного розподілу часових ресурсів необхідних для досягнення актуальних та віддалених цілей.

Ф. Зімбардо під часовою перспективою розуміє суб'єктивне сприйняття взаємозв'язку подій минулого сьогодення та майбутнього у свідомості людини, що відображає її спрямованість та емоційну оцінку різних періодів життя.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, скор. LOT) Ч. Карвера і М. Шейєра.

Починаємо аналіз з перевірки надійності і узгодженості результатів опитування, для чого розраховуємо показник Альфа Кронбаха - коефіцієнт, який показує наскільки шкала має прийнятний рівень надійності та узгодженості для всіх шкал. Також розраховуємо показник Омега МакДональда – який використовується у разі необхідності покращити показник Альфа Кронбаха.

Таблиця 2.39.

Статистика надійності шкал опитувальника

	Коефіцієнт Cronbach's α	Коефіцієнт McDonald's ω
Шкала	0,681	0,720

Величина розрахованих показників свідчить про достатню надійність і узгодженість отриманих даних. Можемо продовжувати їх аналізувати.

Далі перевіряємо валідність отриманих результатів. Для цього перевіряємо частоту розподілу, як відповіді респондентів розподілились по шкалі вимірювання. Виконуємо експлораторний (досліджувачий) аналіз.

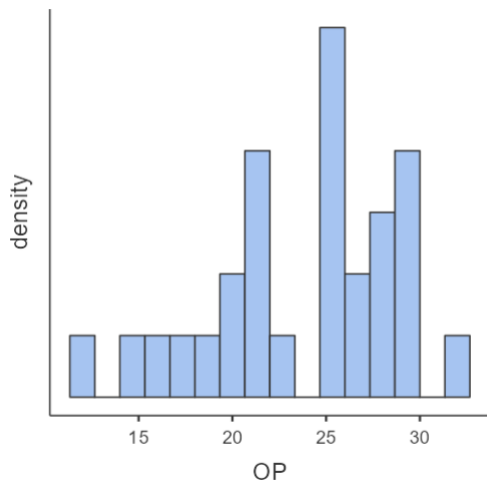


Рис. 2.19. - Гістограма частот розподілу змінних

Відповідно до отриманих результатів, робимо висновок про те, що частоти розподілу відповідають нормальному.

Після того як ми отримали розподіл частот, можемо описати його за допомогою показників, які відображені у таблиці опису.

Таблиця 2.40.

Опис статистики результатів

Показники	Диспозиційний оптимізм
Кількість	52
Середнє	23,9
Медіана	25,0
Стандартне відхилення	4,94
Мінімум	12
Максимум	32

Для дослідження впливу на показник диспозиційного оптимізму окремих факторів таких, як стать, вік, сімейний та професійний статус, наявність дітей, наявність фізичної активності і соціальних комунікацій робимо аналіз нашої змінної по цим ознакам.

Таблиця 2.41.

Опис впливу окремих факторів на досліджувану змінну

Показники	С		О		Ш		П		Д		Ф		К	
	Кількість	1	35	1	41	1	34	1	29	1	43	1	27	1
	2	17	2	11	2	18	2	23	2	9	2	25	2	4
Середнє	1	24,3	1	23,6	1	24,4	1	24,1	1	23,4	1	23,2	1	24,2
	2	23,2	2	24,9	2	23	2	23,7	2	25,4	2	24,5	2	20,5
Медіана	1	25	1	25	1	26	1	25	1	25	1	23,5	1	25,5
	2	26	2	27	2	23	2	25	2	26	2	25,5	2	20,5
Стандартне відхилення	1	4,16	1	4,95	1	4,47	1	5,07	1	5,2	1	4,22	1	4,87
	2	6,3	2	5,18	2	6	2	4,98	2	4,04	2	5,49	2	6,36
Мінімум	1	32	1	12	1	15	1	12	1	12	1	16	1	12
	2	30	2	18	2	12	2	15	2	18	2	12	2	16
Максимум	1	49	1	30	1	32	1	30	1	32	1	28	1	32
	2	45	2	32	2	30	2	32	2	30	2	32	2	25

Перераховуємо отримані результати в стандартизований показник Т-бал (стени), за формулою:

$$T\text{Score} = Z\text{Score} * 2 + 5,5 \text{ де}$$

2 – стандартне відхилення (S.D.),

5,5 - середнє значення (Mean).

Таблиця 2.42.

Результати розподілу отриманих даних

	Кількість, осіб	Кількість, %
Крайній песимізм (1)	2	3,8
Песимізм (2-3)	14	26,9
Середнє значення (4-6)	28	53,8
Оптимізм (7-9)	7	13,6
Крайній оптимізм	1	1,9
Всього:	52	100,0

Аналіз отриманих даних показав, що 15% респондентів доповіли, що сприймають обставини свого життя з оптимізмом, 54% мають середнє значення цього показника і 31% відчують песимізм стосовно життєвих обставин.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Перевірка отриманих результатів дослідження за методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера на надійність показав, що отримані нами результати є достатньо надійними. Також з'ясували, що всі питання в опитувальнику узгоджені і працюють на одну мету, а саме вимірювання задоволеності життям.

Перевірка валідності отриманих результатів шляхом перевірки частоти розподілу даних показала, що розподіл відповідає нормальному, тобто вимірювану властивість вдалося відобразити в метричній шкалі.

Для дослідження впливу на показник задоволеності життям окремих факторів таких, як стать, вік, сімейний та професійний статус, наявність дітей, проаналізували нашу змінну по цим ознакам. Згідно з отриманими даними, жінки відчують більшу задоволеність життям ніж чоловіки, респонденти з вищою освітою відчують меншу задоволеність життям ніж з середньою, ті, що знаходяться не у шлюбі (не у стосунках) доповідають про більшу задоволеність життям, професійний статус майже не впливає на цей показник, так як і наявність чи відсутність дітей.

За результатами розрахунку коридору норми виявили, що максимальні показники мають три респонденти, жінки з вищою освітою, у шлюбі, мають дітей, результати в коридорі норми. Мінімальний показник в коридорі норми має чоловік, який у шлюбі, має дітей, не працює. По за межами коридору норми маємо одного респондента (чоловік, вища освіта, у шлюбі, працює, має дітей). Вірогідно, респондент не відповідав щиро на запитання або намагався суб'єктивно захиститись.

Перевірка отриманих результатів дослідження за методикою Big five (скорочена версія ТІРІ) показала надійність і валідність отриманих даних.

Аналіз отриманих результатів показав, що серед респондентів найсильніше виражені такі особистісні фактори як відкритість новому і сумлінність (готовність співпрацювати).

Мінімальні показники отримали нейротизм і екстраверсія, що очікувано для респондентів такого віку. Максимальні значення наявні у відкритості новому досвіду і сумлінності, що є досить неочікуваним.

Для дослідження впливу на показники нейротизму, екстраверсії, відкритості досвіду, згідливості і сумлінності таких факторів, як стать, вік, сімейний та професійний статус, наявність дітей зроблено аналіз наших змінних по цим ознакам.

Перевірка отриманих результатів дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф показала прийнятний рівень надійності і валідність отриманих даних по всіх шести шкалах.

Дослідження впливу окремих питань тесту на загальні показники виявило, що виключення деяких питань з тесту значно покращує показники надійності, тому було прийняте рішення не враховувати ці запитання при подальших розрахунках.

Відповідно до результату експлораторного аналізу, зроблено висновок про те, що частоти розподілу по всім шкалам відповідають нормальному.

Аналіз отриманих даних по шкалам методики показав, що:

- по показнику «Автономність» один респондент доповів результат вище верхньої границі коридору і один на нижній границі, решта в коридорі норми;

- по шкалі «Компетентність» майже всі респонденти знаходяться в коридорі норми, один на нижній границі;

- по шкалі «Особистісне зростання» три респондента доповіли результат нижче значення коридору норми;

- по шкалі «Позитивні відносини» всі респонденти знаходяться в коридорі норми;

- по шкалі «Життєві цілі» один респондент доповів результат нижче значення коридору норми;

- по шкалі «Самоприйняття» один респондент вище і один респондент нижче коридора норми.

Перевірка отриманих результатів дослідження за методикою «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо показала прийнятний рівень надійності і валідність отриманих даних по всіх шести шкалах.

Відповідно до результату експлораторного аналізу, зроблено висновок про те, що частоти розподілу по всім шкалам відповідають нормальному.

Аналіз отриманих даних по шкалам методики показав, що:

- найбільше значення отримав чинник орієнтації на майбутнє. Крім того, достатньо високий показник отримав чинник сприйняття гедоністичного теперішнього;

- найбільший вплив з досліджуваних факторів на чинник сприйняття негативного минулого має освіта і наявність регулярної фізичної активності;

- найбільший вплив з досліджуваних факторів на чинник сприйняття позитивного минулого має сімейний і професійний стан, а також наявність дітей;

- найбільший вплив з досліджуваних факторів на чинник сприйняття гедоністичного теперішнього має освіта і професійний стан;

- найбільший вплив з досліджуваних факторів на чинник сприйняття фаталістичного теперішнього має стать, освіта, сімейний і професійний стан;

- найбільший вплив з досліджуваних факторів на чинник сприйняття фаталістичного теперішнього має освіта і регулярна фізична активність.

Перевірка отриманих результатів дослідження за методикою «Тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, скор. LOT) Ч. Карвера і М. Шейєра показала прийнятний рівень надійності і валідність отриманих даних.

Відповідно до результату експлораторного аналізу, зроблено висновок про те, що частоти розподілу по всім шкалам відповідають нормальному.

Аналіз отриманих даних показав, що третина респондентів дивиться на своє життя з песимізмом, однак більшість респондентів має оптимістичну точку зору стосовно своїх життєвих обставин. Такі фактори як стать, вік, сімейний та професійний статус, наявність дітей, наявність фізичної активності і соціальних комунікацій не мають значного впливу на відчуття респондентами диспозиційного оптимізму.

За допомогою Т-критерія Стьюдента для незалежних сукупностей перевірили нашу гіпотезу про те, що рівень психологічного благополуччя у жінок відрізняється від рівня психологічного благополуччя у чоловіків в популяції.

Провели аналіз наявності взаємозалежності показників задоволеності життям і психологічного благополуччя. Перевірили гіпотезу про те, що в популяції існує зв'язок між психологічним благополуччям і задоволеністю життям.

З допомогою коефіцієнт вибіркової кореляції Пірсона дослідили наявність впливу будь-якої іншої змінної на характер і силу взаємозв'язку двох змінних: психологічного благополуччя людини і задоволеності життям. В ході дослідження нами був перевірений вплив таких факторів, як стать, освіта, сімейний і професійний статус, наявність дітей на взаємозв'язок двох досліджуваних ознак.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ЯК ЦІЛЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ЕДУКАЦІЇ

3.1. Підходи до роботи з психологічним благополуччям у світі

В класичній моделі К. Ріфф психологічне благополуччя забезпечують такі фактори: автономія, компетентність, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, життєва мета, прийняття себе [39]. Позитивні стосунки з іншими є ваговою частиною класичної шестифакторної моделі психологічного благополуччя.

Вітчизняний дослідник Ю. І. Кашлюк [26] розглядає феномен психологічного благополуччя ще більш інтегрально і пов'язує його з такими показниками, як задоволеність життям, відсутність негативних переживань, загальна усвідомленість життя і несуперечливість потреб і можливостей, уміння використовувати свої ресурси для досягнення значущих цілей, наявність соціальної підтримки та сприятливе соціальне оточення, благополуччя близьких і значущих людей, прийняття особистої відповідальності за власне життя, самоефективність і наявність змістотворчих перспектив.

За визначенням Т. Титаренко [46] психологічне благополуччя особистості має розумітись як переживання людиною здатності відповідально змінювати і щоденно творити власне життя, набувати досвіду у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Серед передумов досягнення психологічного благополуччя також визначається здатність приймати і надавати допомогу.

Т. Титаренко зазначає, що у кризові періоди людина повинна прагнути докорінного перетворення самої себе, переосмислення звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення в цьому світі.

Важливим також є продуктивне ставлення до кризових періодів життя, звернення до ефективних копінг-стратегій, творчої адаптації, сприймання

кризи не лише як періоду виснажливих випробувань чи страждань, а як час нових можливостей та несподіваних перспектив [46].

Психотерапевтичне втручання, або психотерапевтична інтервенція є видом психотерапевтичного впливу, який характеризується певними цілями з використанням відповідних засобів впливу або методів. Під терміном психотерапевтичне втручання розуміють конкретний психотерапевтичний прийом, як приклад, роз'яснення, уточнення, стимуляцію, вербалізацію, конфронтацію, інтерпретацію, тренінг, навчання, поради, а також більш загальну стратегію поведінки психотерапевта, яка тісно пов'язана з теоретичною орієнтацією, з розумінням природи того чи іншого розладу та цілями та завданнями психотерапії. [10]

В результаті аналізу науково-психологічних джерел психологічні засоби коригувального впливу на досягнення психологічного благополуччя особистості (соціально-психологічний тренінг, лекції-бесіди, групова дискусія, фокус-групи, індивідуальне консультування, елементи соціо-, психо-, арт-терапії) можливо розподілити на декілька напрямів.

Активізація індивідуальних і колективних ресурсів, підвищення адаптивності та зміцнення суспільного здоров'я шляхом проведення соціально-психологічної роботи, спрямованої на усвідомлення та активізацію ресурсів підвищення адаптивності, посилення відповідальності в ставленні до власного здоров'я, а також відновлення і підвищення благополуччя як базової ознаки індивідуального здоров'я. Робота здійснюється у вигляді лекцій-бесід, інформаційно-діагностичних занять та соціально-психологічного тренінгу. [13]

Організація роботи з усвідомлення членами спільноти ціннісних суперечностей як умови порозуміння шляхом формування готовності до подолання непорозумінь. З метою досягнення такого ціннісного порозуміння в межах спільноти можуть бути застосовані такі форми і методи роботи, як: групова дискусія і фокус-група; індивідуальні доповіді і групова дискусія; обговорення одних і тих самих питань у підгрупах; обговорення різних питань

у підгрупах; обмін результатами обговорення між підгрупами та їхня взаємна оцінка; логічне структурування змісту пропозицій. [26]

Психологічні засоби оптимізації психологічних взаємин для підвищення адаптивності членів спільноти до умов і наслідків травматичних подій шляхом проведення тренінгів з оптимізації родинних стосунків спрямованих на усвідомлення наявності проблемної ситуації у спілкуванні з рідними; актуалізацію сімейних цінностей; розуміння і виявлення різних стратегій комунікації між членами родини; усвідомлення учасниками позитивних і негативних сторін кожної зі стратегій і вміння користуватися ними в тій чи тій конкретній ситуації задля досягнення найоптимальнішого способу взаємодії.

Соціально-психологічні засоби оптимізації взаємодії спільноти з медіа в умовах воєнного конфлікту з метою опанування великих інформаційних потоків. Одним з дієвих засобів вивчення медіапрактик є фокус-групові дослідження, завдяки яким можна краще зрозуміти особливості використання медіапрактик спільнотами, виявити типові медіазвички, а також з'ясувати особливості сприймання замовної і неправдивої інформації. [15]

Психологічні особливості роботи з подолання травми спільнотою тимчасово переміщених осіб, яка стикається з цілим комплексом побутових, соціальних і психологічних проблем. В цьому напрямку ефективно працює групова тренінгова робота, за допомогою якої можливо не тільки відреагувати складний досвід, а й актуалізувати та напрацювати нові, більш конструктивні моделі поведінки особи в нових умовах. Окрім цього, деяким учасникам, за потреби, надається індивідуальна психотерапевтична підтримка. [12]

Різновидом психотерапевтичної інтервенції є психоедукація, тобто це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

3.2. Програма психоедукації

Ґрунтуючись на результатах аналізу світових і вітчизняних науково-психологічних джерел, щодо психологічних засобів коригувального впливу на досягнення психологічного благополуччя особистості, нами була розроблена програма психоедукації спрямована на покращення відчуття диспозиційного оптимізму особами зрілого віку.

Програма складається з трьох блоків (три зустрічі тривалістю 60 хвилин), які проводилися у формі лекцій-бесід, впродовж яких респонденти знайомились з практиками усвідомлення з подальшим виконанням практичних вправ для кращого впровадження нових технік у повсякденне життя.

Група респондентів, з якими проводились лекції-бесіди і практичні навчання складалась з 5 осіб віком від 65 до 70 років (3 жінок і 2 чоловіків).

Назва розробленої нами програми **«Навчись усвідомленості»**.

Усвідомленість – одна з найбільш добре досліджених і поширених форм практик пізнання себе, яка спочатку входила до буддистської практики медитації, а в подальшому була адаптована для застосування у програмі боротьби зі стресом.

Вперше поняття «усвідомленості» було введено в західну психологію більше 40 років тому доктором Джоном Кабат-Цінном [60]. Спочатку він розробив восьмитижневу програму зниження стресу на основі усвідомленості (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), щоб допомогти людям з хронічним болем. Пізніше лікування було поширене на осіб, які страждають від тривоги, депресії та онкологічних захворювань. Надалі програма була адаптована для надання допомоги здоровим, дорослим людям, які борються зі стресом.

З того часу усвідомленість ефективно застосовується для лікування низки психологічних проблем, включаючи депресію, тривогу, горе та стрес у людей із серйозними медичними проблемами.

За Кабатом-Цінном, усвідомленість – це «усвідомлення, що виникає шляхом спрямованого звернення уваги на даний момент, і безоцінне ставлення до того, що відбувається, момент за моментом».

Усвідомлення. Метою навчання усвідомленості є усвідомлення послідовності наших переживань, які призводять до виникнення стресу, перш ніж це станеться в дійсності. Є багато складових наших переживань, які можна навчитися усвідомлювати, включаючи фізичні відчуття у всьому тілі, дихання, думки, наміри та емоції.

Цілеспрямована увага на даний момент. Наша увага постійно переходить від одного об'єкта до іншого. Ми часто відволікаємось від предмета нашої уваги на свої думки, почуття чи події, які відбуваються навколо нас. Один із способів навчитися усвідомлювати наші переживання тут і зараз це стати спрямовано уважним до них. Найчастіше це означає помітити, що нас щось відволікає і навмисно перенаправити свою увагу на «тут і зараз». Цілеспрямований напрямок уваги на негативні переживання чи почуття може допомогти нам дізнатися більше про себе та знайти спосіб подолати негативні емоції.

Безоцінне ставлення. Люди зазвичай критикують свої переживання, оцінюючи їх як добрі чи погані, виправдані чи невинуваті, залежно від обставин. Оцінювання та формування якихось ставлень про те, що ми відчуваємо, відбувається здебільшого неусвідомлено, частково як спосіб осмислити наші переживання та навколишній світ. Практикуючи усвідомленість, люди навчаються залишати ці оцінки без уваги, приймаючи кожен аспект своїх переживань таким, яким він є. Важливою частиною цього є привнесення безпідставної емпатії до своїх переживань як співчуття до себе. Навчитися звертати увагу на ці моменти, співчуваючи самому собі і не засуджуючи себе, це один із потужних способів подолати стрес.

До того, що відбувається, момент за моментом. Маємо усвідомити, що усі наші переживання тимчасові, почуття повсякчас змінюються, думки

приходять та йдуть, як і фізичні відчуття. Ми не можемо передбачити того, як будуть змінюватися наші переживання з часом, але практикуючи усвідомленість ми можемо спостерігати як змінюються наші думки, емоції та тілесні відчуття і досліджувати їх із щирою цікавістю. Спостерігаючи за своїми переживаннями, не реагуючи на них у кожен окремий момент часу, ви краще контролюватимете важкі переживання і справлятиметеся з ними.

Медитація усвідомленості, що пропонується у цій програмі, зосереджена на двох основних навичках, які можуть допомогти у відновленні відчуття оптимізму:

- навчитися перебувати в даному моменті, використовуючи як інструмент усвідомленість свого дихання;

- навчитися приймати свої переживання такими, якими вони є, безоціночно і не намагаючись їх змінити.

Ці навички допоможуть пережити негативні емоції, що виникають як наслідок переживання травматичних ситуацій, а також навчитися справлятися з ними, коли вони виникають.

Застосовуючи техніки усвідомленості, людина не намагається змінити свої думки чи знайти їм альтернативу, натомість, вчиться сприймати та проживати неприємні події та думки, не відповідаючи на них негативними емоціями.

Мета програми: дати базове розуміння того, що таке усвідомленість, показати, як техніки усвідомленості та медитації можуть допомогти у відновленні позитивного настрою та навчити кільком практичним вправам їх застосування.

Практики усвідомлення

1. Спостерігайте за своїм тілом.

Щоб навчитися спостерігати своїми переживаннями, спочатку потрібно навчитися практикувати з навичками спостереження. У цій вправі необхідно

практикувати спостереження за своїм тілом або своїм фізичним «Я». Ця вправа не націлена на те, щоб відчувати себе певним чином, це вправа не на розслаблення, а на спостереження. Ви практикуєте присутність зараз і усвідомленість фізичного стану свого тіла. Просто спостерігайте за своїми відчуттями, якими б вони не були.

Мета вправи: допомогти набути навичок присутності в моменті. Ця вправа не призначена для того, щоб розслабитись або отримати досвід нових тілесних відчуттів. Відпустіть будь-які очікування про те, що ви повинні відчувати під час виконання цієї вправи і просто дозвольте відчуттям бути такими, якими вони є. Мета вправи це бути в даний момент і усвідомлювати все, що ви переживаєте.

Якщо виконуючи вправу ви відволіклися або відчули себе дивно (незалежно від того, подобається це вам чи ні) просто зафіксуйте ці аспекти вашого переживання і спокійно поверніть свою увагу назад до вправи.

Будьте відкриті та доброзичливі до всіх своїх переживань, не оцінюючи і не намагаючись змінити їх. Тренуйте прийняття своїх переживань такими, якими вони є. Корисно виконувати таку вправу для подолання неприємних емоцій і переживань, які є для вас стресовими або важкими.

2. Живіть усвідомлено.

В нашому повсякденному житті існує безліч можливостей практикувати усвідомленість. Пригадайте будь-які процеси, які ми виконуємо у побуті автоматично, не замислюючись. Наприклад, керування автомобілем. Сидячи за кермом, чи звертаємо ми увагу на те, що відчуває наша нога, коли натискає на педаль газу або перемикається з газу на гальмо? Чи усвідомлюємо ми координацію між нашою рукою на кермі та рухами ніг, які поєднуються з намірами нашого розуму рухатися прямо чи повернути праворуч, уповільнити чи прискорити рух? Більшість людей скажуть, що ні.

У процесі керування машиною більшість із нас планує, що робитиме, коли прибуде до пункту призначення або розмірковує про те, що робитиме потім. Можливо, ви будувате плани на вихідні або обмірковуєте ситуацію, яка вас турбує. Ймовірно, ви розмовляєте телефоном і вся ваша увага зосереджена на змісті розмови. Керування автомобілем це тільки один приклад із множини повсякденних дій, які ми здійснюємо на автопілоті (не забувайте про харчування, миття посуду, прибирання, ходіння).

Привнесенню усвідомленості у ваше повсякденне життя, допоможе виконання наступної вправи.

Впродовж тижня тренуйте відчуття усвідомленості і присутності виконуючи кожен з наступних повсякденних дій:

- Прийміть «усвідомлений душ»,
- Споживайте їжу свідомо,
- Усвідомлена ходьба.

Після виконання кожної вправи дайте відповідь на кілька питань. Що ви відчували? Що ви помітили? Незвичні фізичні відчуття, почуття, запахи чи інші переживання ви помітили, які не усвідомлювали раніше?

Мета вправи: навчитися практикувати усвідомленість у повсякденному житті.

3. Дихайте усвідомлено.

Оскільки людина не може жити без дихання, практика усвідомленого дихання може стати дієвим інструментом, який можливо використовувати в будь-який час і в будь-якій ситуації як спосіб перенаправити свою увагу на даний момент. Під час навчання практики усвідомленості може бути дуже корисним використовувати усвідомлене дихання таким чином: щоразу, коли вам важко сконцентрувати увагу на певній ситуації, спробуйте на кілька хвилин зосередити його на вашому диханні, а потім поверніться до попередньої вправи.

Усвідомлене дихання це дуже корисний інструмент у ситуації, коли ви відчуваєте неприємні емоції чи переживання.

Мета вправи: усвідомити своє дихання та спостерігати за ним спокійно та відсторонено. На початку достатньо виконувати цю вправу протягом п'яти хвилин, надалі можливо поступово збільшувати тривалість до півгодини, якщо ви будете відчувати себе комфортно.

3.3. Аналіз ефективності запропонованої програми психоедукації

В ході емпіричного дослідження ми дослідили групу з 52 осіб за методикою «Тест диспозиційного оптимізму», або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, скор. LOT). Це опитувальник розроблений Чарльзом Карвером та Майклом Шейером, який призначений для вимірювання такої особистісної риси, як оптимізм і побудований на моделі поведінкової саморегуляції в підході до дослідження оптимізму як узагальнених очікувань щодо майбутніх подій. Використовується при аналізі зв'язків оптимізму з різними психологічними характеристиками, такими як психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, адаптація до стресу.

Аналіз отриманих даних показав, що 3,8% респондентів доповіли про те, що відчувають крайній песимізм (2 особи) і 26,9% доповіли, що сприймають своє життя з песимізмом (14 осіб).

З групи респондентів, які доповіли про високі показники песимізму нами було виділено 5 осіб, які потребували психотерапевтичної інтервенції і погодились прийняти участь у подальшому дослідженні.

В проведенні розробленої нами програми «Навчись усвідомленню» приймала участь група респондентів (група впливу), яка складалась з 5 осіб віком від 65 до 70 років (3 жінок і 2 чоловіків).

Також з досліджуваної групи нами було виділено ще 5 осіб у віці від 65 до 72 років, які приймали участь у подальшому дослідженні в складі контрольної групи, до складу якої увійшли 4 жінок і 1 чоловік.

Програма складається з трьох блоків (три зустрічі тривалістю 60 хвилин), які проводилися у формі лекцій-бесід, впродовж яких респонденти знайомились з практиками усвідомлення з подальшим виконанням практичних вправ для кращого впровадження нових технік у повсякденне життя.

Після проходження психоедукації ми зробили контрольний зріз над обома групами. Це було зроблено для того, щоб порівняти показники диспозиційного оптимізму у респондентів з групи впливу і контрольної групи і довести, що зміни які відбулися після закінчення едукації в групі впливу порівняно з контрольною групою обумовлені саме їх участю у програмі, а не плином часу. Для цього ми залучили контрольну групу, яку досліджували одночасно з групою впливу.

Результати, отримані після проведення психоедукації наведено в таблиці.

Таблиця 3.1.

Результати дослідження за методикою «Тест диспозиційного оптимізму»

Респонденти	Контрольна група		Група впливу	
	Перше опитування	Друге опитування	До проходження програми	Після проходження програми
	Т-бали (стени)		Т-бали (стени)	
1	4	4	3	4
2	3	4	2	3
3	4	4	3	3
4	5	5	4	4
5	3	3	3	4

Аналіз результатів проведення контрольного зрізу за методикою «Тест диспозиційного оптимізму» показав, що в контрольній групі з 5 осіб показник песимізму не змінився порівняно з першим опитуванням у 4 респондентів, у 1 респондента знизився на 1 бал.

В групі впливу, після проходження програми психоедукації, показник песимізму знизився на 1 бал у 3 респондентів, але у 2 респондентів – залишився незмінним.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

В результаті аналізу науково-психологічних джерел з'ясовано, що феномен психологічного благополуччя особистості розуміється як переживання людиною здатності відповідально змінювати і щоденно творити власне життя, набувати досвіду у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого [64]. Серед передумов досягнення психологічного благополуччя також визначається здатність людини приймати і надавати допомогу.

Важливим чинником психологічного благополуччя, особливо у кризові періоди життя людини, визначається продуктивне ставлення до негативних переживань, звернення до ефективних копінг-стратегій, а також творчої адаптації.

З метою покращення психологічного благополуччя особистості використовують такі засоби як психотерапевтичне втручання, або психотерапевтична інтервенція, яка є видом психотерапевтичного впливу, який характеризується певними цілями з використанням відповідних засобів впливу або методів.

Психологічні засоби коригувального впливу на досягнення психологічного благополуччя особистості застосовуються у форматі: соціально-психологічного тренінгу, лекції-бесіди, групової дискусії, фокус-групи, індивідуального консультування, елементів соціо-, психо-, арт-терапії.

Різновидом психотерапевтичної інтервенції є психоедукація, тобто це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

В ході емпіричного дослідження ми дослідили групу з 52 осіб за методикою «Тест диспозиційного оптимізму», або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, скор. LOT).

Аналіз отриманих даних показав, що 3,8% респондентів доповіли про те, що відчувають крайній песимізм (2 особи) і 26,9% доповіли, що сприймають своє життя з песимізмом (14 осіб). З групи респондентів нами було виділено 5 осіб з високими показниками песимізму, які потребували психотерапевтичної інтервенції і погодились прийняти участь у подальшому дослідженні.

З метою покращення психологічного стану таких респондентів нами була розроблена і проведена програма психоедукації «Навчись усвідомленості». Програма складається з трьох блоків (три зустрічі тривалістю 60 хвилин), які проводилися у формі лекцій-бесід, впродовж яких респонденти знайомились з практиками усвідомлення з подальшим виконанням практичних вправ для кращого впровадження нових технік у повсякденне життя.

Основою нашої програми стала восьмитижнева програма зниження стресу на основі усвідомленості, розроблена доктором Джоном Кабат-Цінном, щоб допомогти людям з хронічним болем. А також методики когнітивно-поведінкової терапії, які використовуються для надання допомоги здоровим, дорослим людям, які страждають від тривоги, депресії або борються зі стресом.

Усвідомленість – одна з найбільш добре досліджених і поширених форм практик пізнання себе, яка спочатку входила до буддистської практики медитації, а в подальшому була адаптована для застосування у програмі боротьби зі стресом. Кабат-Цінн розумів усвідомленість як «усвідомлення, що виникає шляхом спрямованого звернення уваги на даний момент, і безоцінне ставлення до того, що відбувається, момент за моментом».

Медитація усвідомленості, що пропонується у цій програмі допомагає набути навичок, які допоможуть пережити негативні емоції, що виникають як наслідок переживання травматичних ситуацій, а також навчитися справлятися з ними, коли вони виникають.

З метою набуття практичного досвіду застосування техніки усвідомленості, учасникам програми запропоновано освоїти три практичні вправи їх застосування:

1. «Спостерігай за своїм тілом». Мета вправи: допомогти набути навичок

присутності в моменті і усвідомлювати все, що людина в цей момент переживає, тренує прийняття своїх переживань такими, якими вони є.

2. «Живіть усвідомлено». Мета вправи: навчитися практикувати усвідомленість у повсякденному житті.

3. «Дихайте усвідомлено». Мета вправи: усвідомити своє дихання та спостерігати за ним спокійно та відсторонено.

В проведенні розробленої нами програми приймала участь група респондентів (група впливу), яка складалась з 5 осіб віком від 65 до 70 років (3 жінок і 2 чоловіків). Також з досліджуваної групи нами було виділено ще 5 осіб у віці від 65 до 72 років, які приймали участь у подальшому дослідженні в складі контрольної групи, до складу якої увійшли 4 жінок і 1 чоловік.

Аналіз результатів проведення контрольного зрізу за методикою «Тест диспозиційного оптимізму» показав, що в контрольній групі з 5 осіб показник песимізму не змінився порівняно з першим опитуванням у 4 респондентів, у 1 респондента знизився на 1 бал.

В групі впливу, після проходження програми психоедукації, показник песимізму знизився на 1 бал у 3 респондентів, але у 2 респондентів – залишився незмінним.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного нами дослідження особистісних чинників психологічного благополуччя осіб зрілого віку, у відповідності до поставлених завдань, нами зроблено такі висновки:

1. Проведений теоретичний аналіз особистісних чинників психологічного благополуччя осіб зрілого віку показав, що станом на сьогодні, не існує єдиної думки щодо визначення поняття «психологічного благополуччя». У науковій літературі поняття «благополуччя» розуміється як налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, задоволеності собою та навколишнім світом. Кожен з вчених, хто вивчав дане явище, робив акцент на важливих, на його думку, факторах і аспектах.

Велика кількість досліджень говорить про наявність зв'язку психологічного благополуччя зі станом фізичного здоров'я, сімейним станом, фінансовим становищем, а також зі змінними поведінкового і психологічного стану. Також численні дослідження вказують на зв'язок психологічного благополуччя осіб зрілого віку з активним способом життя.

Однак більшість дослідників збігаються у висновках про те, що найбільш значущий вплив на психологічне благополуччя людей віку пізньої дорослості мають особистісні особливості індивіда. Психологи доводять, що попри наявність змін, які дійсно відбуваються з віком, багато аспектів особистості в цей період залишаються незмінними.

Тому необґрунтованими вбачаються стереотипи сприйняття віку пізньої дорослості як часу пасивного доживання або «рослинного існування», відчуження від соціуму, замикання на особистісних переживаннях. У сучасній літературі наводиться достатня кількість досліджень, що підтверджують, що період зрілого віку особистості може і повинен розглядатися як період продовження психічного розвитку людини.

2. З метою дослідження особистісних чинників психологічного

благополуччя осіб зрілого віку нами було організовано і проведено емпіричне дослідження на основі психодіагностичного методу, у межах якого був використаний суб'єктивний підхід, тобто шляхом особистісного опитування. З цією метою нами використано такі методики:

- методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф;
- опитувальник «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale);
- скорочена версія п'ятифакторного опитувальника (Big Five) TIPI (Ten Item Personality Inventory) Гослінга, Рентфру і Свонна (Gosling et al., 2003);
- методика «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI);
- методика «Тест диспозиційного оптимізму», або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, скор. LOT) Ч. Карвера і М. Шейєра.

А також коротка анамнестична анкета досліджуваних, яка складається з інформації про стать, освіту, сімейний і професійний статус, наявність і вік дітей, наявність регулярної фізичної активності і соціальних комунікацій.

Наше дослідження проведено на вибірці з 52 осіб зрілого віку (65-87 років). Серед досліджуваних 17 чоловіків віком від 67 до 75 років і 35 жінок віком від 65 до 87 років. Середній вік вибірки 72 роки для чоловіків і 76 років для жінок. Крім того, вибірка не є однорідною за місцем проживання досліджуваних (ми намагалися включити в дослідження мешканців сільської місцевості, міст та столиці, а також тимчасово перемішених осіб, які наразі перебувають за кордоном).

Робота з досліджуваними проходила шляхом спілкування різними засобами зв'язку та опитування шляхом надсилання розробленої нами google-форми. Отримані дані оброблялися і аналізувалися в за допомогою програмного продукту для статистичного аналізу даних в психології «Jamovi».

3. Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити такі висновки:

- Результати дослідження за методикою «Шкала задоволеності життям»

(SWLS) Е. Дінера показали, що жінки відчують більшу задоволеність життям ніж чоловіки, респонденти з вищою освітою відчують меншу задоволеність життям ніж з середньою, ті, що знаходяться не у шлюбі (не у стосунках) доповідають про більшу задоволеність життям, професійний статус майже не впливає на цей показник, так як і наявність чи відсутність дітей. У той же час відмічається, що респонденти, які мають регулярну фізичну активність і суспільні стосунки доповідають про більшу задоволеність життям ніж респонденти позбавлені таких можливостей. Дані більшості респондентів знаходяться в коридорі норми.

- Результати дослідження за методикою Big five (скорочена версія TPI) показали, що серед респондентів найсильніше виражені такі особистісні фактори як відкритість новому і сумлінність (готовність співпрацювати). Зважаючи на вікову категорію респондентів, наявність такої риси як сумлінність, яка включає такі особистісні якості як довіра, повага до інших, розуміння, співпраця є природною і очікуваною. Тоді як вираженість такої риси як відкритість для нового досвіду (у чоловіків виражена сильніше ніж у жінок), яка включає такі особистісні якості як допитливість, зацікавленість, гнучкість, сенситивність, викликає захват і захоплення.

Мінімальні показники отримали нейротизм і екстраверсія, що очікувано для респондентів такого віку. Максимальні значення наявні у відкритості новому досвіду і сумлінності, що є досить неочікуваним.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що екстраверсія сильніше виражена у жінок, у респондентів з вищою освітою, не перебуваючих у шлюбі (у стосунках), непрацюючих, без дітей.

Нейротизм виражений у чоловіків, у респондентів з вищою освітою, не перебуваючих у шлюбі (у стосунках), непрацюючих, без дітей.

Відкритість новому досвіду виражена у чоловіків, у респондентів з вищою освітою, перебуваючих у шлюбі (у стосунках), працюючих, які мають дітей.

Згідливість більш притаманна жінкам, респондентам з середньою освітою, не перебуваючих у шлюбі (у стосунках), непрацюючих, без дітей.

Сумлінність сильніше виражена у жінок, у респондентів з середньою освітою, не перебуваючих у шлюбі (у стосунках), непрацюючих, які мають дітей.

- Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф показали, що по сумарному показнику 60% респондентів доповіли, що мають рівень психологічного благополуччя вище середнього показника, що підтверджує нашу гіпотезу про те, що інтенсивний розвиток особистості, прагнення до самовдосконалення та самореалізації можливі на будь-якому віковому етапі.

- Результати дослідження за методикою «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) показав, що найвищі значення отримали показники орієнтації на майбутнє і сприйняття гедоністичного теперішнього. Спираючись на такі результати можливо припустити, що респонденти сприймають своє минуле достатньо позитивно, але не живуть лише спогадами про минулі часи. Вони певною мірою отримують насолоду від сьогодення, відчують задоволення від наповненості свого життя, а також дивляться у майбутнє і створюють перспективи подальшого розвитку.

- Результати дослідження за методикою «Тест диспозиційного оптимізму», або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, скор. LOT) показав, що третина респондентів дивиться на своє життя з песимізмом, більше половини опитаних має середнє значення цього показника і тільки 15% респондентів доповіли, що відчують оптимізм стосовно своїх життєвих обставин. Такі фактори як стать, вік, сімейний та професійний статус, наявність дітей, наявність фізичної активності і соціальних комунікацій не мають значного впливу на відчуття респондентами диспозиційного оптимізму.

За допомогою Т-критерія Стьюдента для незалежних сукупностей перевірили нашу гіпотезу про те, що рівень психологічного благополуччя у жінок відрізняється від рівня психологічного благополуччя у чоловіків в популяції. Аналіз отриманих даних розрахунків показав, що значення середнього психологічного благополуччя у жінок і чоловіків у популяції приблизно рівні і не підтвердив нашу гіпотезу.

Проведений аналіз наявності взаємозалежності показників задоволеності життям і психологічного благополуччя показав наявність прямо-пропорційного позитивного зв'язку між задоволеністю життям і психологічним благополуччям респондентів. Значення отриманого показника вірогідності говорить про те, що ми можемо відкинути нульову гіпотезу і припустити, що в популяції існує зв'язок між психологічним благополуччям і задоволеністю життям. Виходячи з цього, зробили такі припущення:

- відчуття задоволеності життям впливає на відчуття людиною психологічного благополуччя;

- психологічне благополуччя людини впливає на задоволеність нею життям;

- психологічне благополуччя і задоволеність життям є одним і тим же фактором, який по-різному виявляється;

- кореляція є хибною, тому що існує третій фактор, який спричиняє відчуття задоволеності життям і психологічне благополуччя людини.

З допомогою коефіцієнт вибіркової кореляції Пірсона дослідили наявність впливу будь-якої іншої змінної на характер і силу взаємозв'язку двох змінних: психологічного благополуччя людини і задоволеності життям. В ході дослідження нами був перевірений вплив таких факторів, як стать, освіта, сімейний і професійний статус, наявність дітей на взаємозв'язок двох досліджуваних ознак. Результати аналізу показали, що перелічені фактори не мають визначного впливу на силу і наявність зв'язку між досліджуваними ознаками. Також отримане значення показника вірогідності також підтвердило

наше припущення про існування в популяції зв'язку між психологічним благополуччям і задоволеністю життям.

4. З метою покращення психологічного стану респондентів, які доповіли про високий рівень песимізму в ході проведення дослідження за методикою «Тест диспозиційного оптимізму», або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, скор. LOT), була запропонована і проведена програма психоедукації «Навчись усвідомленості», яка розроблена нами на базі програми зниження стресу на основі усвідомленості Джона Кабат-Цінна. Наша програма складається з трьох блоків (три зустрічі тривалістю 60 хвилин), які проводилися у формі лекцій-бесід, впродовж яких респонденти знайомились з практиками усвідомлення з подальшим виконанням практичних вправ для кращого впровадження нових технік у повсякденне життя.

Аналіз результатів проведення контрольного зрізу за методикою «Тест диспозиційного оптимізму» показав, що в контрольній групі з 5 осіб показник песимізму не змінився порівняно з першим опитуванням у 4 респондентів, у 1 респондента знизився на 1 бал. В групі впливу, після проходження програми психологічної психоедукації, показник песимізму знизився на 1 бал у 3 респондентів, але у 2 респондентів – залишився незмінним.

Ґрунтуючись на вищенаведених результатах можливо зробити припущення, що розроблена нами програма психоедукації допомогла респондентам покращити відчуття диспозиційного оптимізму, що, своєю чергою, позитивно вплине на їх психологічне благополуччя.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Фонд “За экономическую грамотность”, 1995. – 296 с.
2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство., 2014. 384 с.
3. Аргайл М. Психология счастья / Пер. з англ. М.: Прогресс, 2007. 403 с.
4. Батлер-Боудон Т. 50 великих книг по психологии / Пер. с англ. Соколова
5. В. К.: Форс, 2019. 448 с.
6. Богородова Ю. В., Єнін М. Н., Арістова А. В. Населення України // Велика українська енциклопедія. [Електронний ресурс]. Режим доступу URL: [https://vue.gov.ua/Населення України](https://vue.gov.ua/Населення_України) (дата звернення: 14.11.2022).
7. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2015. 192 с.
8. Бредесен Д. Е. Мозг вне возраста. Протоколы и свидетельства людей, победивших Альцгеймер / Пер. з англ. Мизина И.Н. М.: АСТ, 2021. 228 с.
9. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2015. 13 с.
10. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2005. 351 с.
11. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту / В. О. Васютинський // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К., 2017б. – Вип. 5 (19). – С. 43–52.)
12. Васютинський В. О. Стратегії колективної адаптації українців в умовах

- актуального самовизначення / В. О. Васютинський // Український психологічний журнал. – 2018. – № 2 (8). – С. 7–16.)
13. Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 31. С. 22–44.
 14. Грабар Л. К. Тренінг на тему “Конфлікт” [Електронний ресурс] / Грабар Лариса Кирилівна // Освітній портал “Академія”. – 2015. – Режим доступу : <https://academia.in.ua/навчальні-матеріали/тренінг-на-темуконфлікт-10-11-клас>.
 15. Гусєв І. М. Психологічні особливості взаємодії з медіапрактиками спільноти в умовах воєнного конфлікту / І. М. Гусєв // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка. – К., 2018. – Т. Х. – Вип. 31. – С. 46–55.
 16. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен / Т. В. Данильченко // Психол. перспективи : зб. наук. пр. - 2016. - Вип. 28. - С. 93-107. [Електронний ресурс] Режим доступу [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A2\\$](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A2$)
 17. Динер Э. Методика «Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction with Life Scale) SWLS, адаптований і валідизований російською мовою Сергеевой А.С., Кириловим Б.А., Джумагуловой А.Ф.
 18. Джандиал Р. Нейрофитнес. Рекомендации нейрохирурга для улучшения работы мозга / Пер. з англ. Лалаян Е. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 352 с.

19. Дубовик Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: [электрон. науч. журн.]. 2011. – № 1 (15). – Режим доступа: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15.html> (дата звернення: 05.10.2022)
20. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 318 с.
21. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф Апробация русскоязычных версий. М.: Психологический журнал, 2011, том 32, № 2, с. 82–93.
22. Каплан-Солмз К., Солмз М. Клинические исследования в нейропсихоанализе. Введение в глубинную нейропсихологию / Пер. с англ. К. Лемешко. – 4-е изд. - М: Академический проект, 2022. 272 с.
23. Каплуненко Я. Ю. Екзистенційні складові психологічного здоров'я та благополуччя учасників освітнього процесу. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. Монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово». 70–76. <https://lib.iitta.gov.ua/723176/>
24. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48-55.
25. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології / С. Карсканова // Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових праць. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2009. Ч. 1. с. 477–483.
26. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170-186.
27. Кемпер И. Легко ли не стареть? / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1996. 206 с.

- 28.Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти : монографія / О. Г. Коваленко. К.: Інститут обдарованої дитина, 2015. 456 с.
- 29.Крайг Г., Бокум Д. Психология развития / Пер. с англ. Издательство «Питер». СПб.: Питер, 2005. 940 с.
- 30.Крайніков Е.В. Особливості аддиктивної особистості / Едуард Крайніков, Євгеній Прокопович, Альона Баланюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. — № 1(10), 2019. — 114 с. — С. 55–60.
- 31.Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2021. 583 с.
- 32.Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2017. 272 с.
- 33.Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.:Смысл, 1999. 425 с.
- 34.Миллер С. Психология развития. Методы исследования / Пер. с англ. Издательство «Питер». СПб.: Питер, 2002. 464 с.
- 35.Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
- 36.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал, 1(3), 80–104.
- 37.Пенькова О. І. Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 21, 327–340.
- 38.Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. Режим доступа:

- http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (дата звернення: 24.10.2022)
39. Рифф К. Теория и исследования: позитивные основания психологического благополучия [Электронный ресурс]: «Общая психология - популярные книги», Режим доступа: http://www.ereading.mobi/chapter.php/1037510/26/Lichnostnyu_potencial (дата звернення: 28.09.2022)
40. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1992. 222 с.
41. Свааб Д. Мы это наш мозг. От матки до Альцгеймера / Пер. с англ. Д. Сильвестров. М.: Издательство Ивана Лимбаха, 2020. 544 с.
42. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. с англ. М.: София, 2016. 368 с.
43. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
44. Сергеева А. С., Кириллов Б. А., Джумагулова А. Ф. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU): оценка конвергентной валидности, внутренней согласованности и тест-ретестовой надежности. Экспериментальная психология. 2016. Т. 9. № 3.
45. Сергиенко Е. А., Павлова Н. С. Ментальные ресурсы позднего онтогенеза // [Электронный ресурс] // Психологические исследования: [электрон. науч. журн.] 2019. № 4 (104). С. 59–68. Режим доступа: <https://doi.org/10.22204/2410-4639-2019-104-04-59-68> (дата звернення: 15.10.2022)
46. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя: Монографія. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
47. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дисс. на пол. науч. степени канд. псих. наук: спец.

- 19.00.01. "Общая психология. Психология личности. История психологии"
М.: 2005
48. Франкл В. Человек в поисках смысла. Сборник / Пер. с англ. и нем.
Луганск: Биг-Пресс, 2012. 304 с.
49. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. СПб.: Питер, 2021. 160 с.
50. Фрейд З. Введение в психоанализ. М.: АСТ, 2020. 544 с.
51. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я» / пер. с нем.
Додельцева Р.Ф. СПб: Азбука-Аттикус, 2017. 320 с.
52. Фрейд З. Мы и смерть / пер. с нем. Додельцева Р.Ф. М.: ERGO, 2020. 92 с.
53. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Академический
проект, 2006. 140 с.
54. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості:
монографія. Київ: Талком.
55. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання.
Інсайт: психологічні виміри суспільства / ред. кол. І. С. Попович, С. І.
Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон. Вип. 4. 11–28.
56. Шарапова Р. З. Структура психологического благополучия в период
социально-экономического благополучия [Электронный ресурс] Режим
доступа: [http://lomonosov-
su.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf](http://lomonosov-su.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf) (дата звернення:
28.10.2022)
57. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П. П. Методика исследования
психологического благополучия личности // Психологическая
диагностика. 2005. 3. С. 95—129.
58. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. М.: Прогресс,
1996. 334 с.
59. Юнг К. Феномен самости / Пер. с англ. Чечина А. М.: АСТ, 2020. 224 с.
60. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and
Future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10(2): 144-156

ДОДАТКИ

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (The scales of psychological well-being) адаптована і валідизована Л.В. Жуковской і Е.Г. Трошіхіной в 2011 р.

Стимульний матеріал

Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с приведенными ниже утверждениями о том, что Вы чувствуете относительно себя и своей жизни. Для этого выделите цифру, наиболее точно описывающую степень вашего согласия с утверждением:

- 5 – совершенно согласен,
- 4 – согласен,
- 3 – сложно сказать, и согласен, и не согласен,
- 2 – не согласен,
- 1 – категорически не согласен.

Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

1. На мое решение обычно не влияет то, как в таких случаях поступают другие люди.

2. Я умею хорошо распределять время, поэтому успеваю сделать все, что мне необходимо.

3. Меня привлекают дела, которые могут расширить поле моих возможностей.

4. Найдется мало людей, готовых меня выслушать, когда у меня тяжело на душе.

5. Я очень люблю строить планы на будущее и воплощать их в жизнь.

6. Мне кажется, что многие из тех людей, кого я знаю, взяли от жизни больше, чем я.

7. Я уверен в своем мнении, даже если оно противоречит общепринятым взглядам.
8. Мне очень важно знать, как мои поступки расцениваются другими людьми.
9. Я часто чувствую, что перегружен своими обязанностями.
10. В своей жизни я считаю важным все больше и больше узнавать о себе.
11. Мне доставляют удовольствие душевные разговоры с близкими и друзьями.
12. Мои ежедневные дела кажутся мне бессмысленными.
13. По большому счету я хорошо отношусь к себе и доверяю себе.
14. Я хорошо справляюсь с повседневными обязанностями.
15. Зачастую я меняю принятое решение, если окружающие не согласны с ним.
16. Мне не хватает способностей, чтобы успешно ладить с людьми.
17. Мне кажется, что я не изменился за прожитые годы.
18. У меня мало близких понимающих людей, и я чувствую себя одиноким.
19. Я – активный человек в отношении реализации намеченных мною планов.
20. Несмотря на свои недостатки, я принимаю себя таким, какой я есть.
21. Я считаю важным приобретать новый опыт, меняющий мои привычные представления.
22. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства людей.
23. Мне трудно организовать свою жизнь так, как хочется.
24. Моя привычная жизнь устоялась, я не хочу ничего менять и учиться делать что-то по-новому.
25. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.

26. Размышляя о будущем, я чувствую прилив сил и желание действовать.

27. Пожалуй, мое отношение к себе не такое уж хорошее.

28. Я получаю много теплоты и поддержки от друзей и близких.

29. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем соглашаться с другими людьми.

30. Я смог устроить свою жизнь по своему вкусу.

31. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения привычек.

32. Большинство людей считает меня чутким и отзывчивым человеком.

33. У меня нет четкого представления о том, чего я стремлюсь достигнуть в жизни.

34. Когда я оглядываюсь на историю своей жизни, я доволен тем, как все сложилось.

35. Моя жизнь имеет смысл.

36. Довольно часто я меняю свое поведение, чтобы не выделяться.

37. Я способен грамотно распоряжаться своими деньгами.

38. Я думаю, что человек может развиваться и в преклонном возрасте.

39. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, и они тоже могут доверять мне.

40. Раньше я ставил себе цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.

41. В жизни у меня были и взлеты и падения, но в целом я бы не хотел менять прошлое.

42. Я во многом разочарован своими жизненными достижениями.

43. Для меня жизнь – постоянный процесс учебы, изменения, роста.

44. Я часто ловлю себя на мысли, что живу неправильно.

45. Некоторые люди идут по жизни бесцельно, но я не один из них.

46. Я часто чувствую, что я не достаточно способный.

47. Для меня всегда было сложно и утомительно поддерживать близкие отношения с людьми.

48. Я живу сегодняшним днем и не думаю о будущем.

49. В целом мне нравится мой характер.

50. Трудности повседневной жизни часто утомляют меня.

51. Я давно отказался от попыток значительно улучшить или изменить свою жизнь.

52. На меня очень часто влияют люди с сильными убеждениями.

53. Думаю, что мне всегда недоставало теплых и доверительных отношений с другими людьми.

54. Я оцениваю себя по своим собственным меркам, а не по критериям других людей.

Интерпретация шкал

Автономность:

(+) Самоопределение и независимость; способен противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо; сам регулирует свое поведение; оценивает себя, исходя из личных стандартов.

(-) Озабочен ожиданиями и оценками других; при принятии важных решений опирается на суждения других людей; его мышление и поведение подвержено социальному давлению.

Компетентность:

(+) Обладает чувством мастерства и компетентности в овладении средой; осуществляет разнообразные виды деятельности; способен выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей.

(–) Трудно справляется с повседневными делами; чувствует, что неспособен улучшить или изменить окружающие обстоятельства; не осознает возможности, предоставляемые окружающей средой; отсутствует чувство контроля над внешним миром.

Личностный рост:

(+) Обладает чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала; видит свой рост и экспансию; открыт новому опыту; наблюдает все большее совершенствование себя и своего поведения с течением времени; изменения отражают все большее познание себя и эффективность.

(–) Чувство личностной стагнации; отсутствует ощущение улучшения и экспансии со временем; чувство скуки и незаинтересованности в жизни; чувствует себя неспособным приобретать новые установки и способы поведения.

Позитивные отношения:

(+) Получает удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими; заботится о благополучии других; способен к сильной эмпатии, привязанности и близости; понимает необходимость идти на уступки во взаимоотношениях.

(–) Испытывает недостаток близких, доверительных отношений с другими; ему трудно заботиться о других, быть теплым и открытым; изолирован и фрустрирован в межличностных отношениях; не стремится идти на компромисс для поддержания важных связей с другими.

Жизненные цели:

(+) Имеет цели в жизни и чувство направленности; чувство осмысленности своего прошлого и настоящего; имеет убеждения, придающие жизни цель; у него есть основания и причины для того, чтобы жить.

(–) Нет чувства осмысленности жизни; недостаток целей, чувства направленности; не видит целей и в своем прошлом; отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл.

Самопринятие:

(+) Позитивно относится к себе и своему прошлому; осознает и принимает свои разные стороны, включая как положительные, так и отрицательные качества.

(–) Неудовлетворен собой; разочарован своим прошлым; обеспокоен определенными личностными качествами; желает не быть тем, кем является.

Таблица

Ключ для варианта из 54 утверждений

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Автономность	1, 7, 22, 29, 54	8, 15, 36, 52
Компетентность	2, 14, 30, 37	9, 16, 23, 46, 50
Личностный рост	3, 10, 21, 38, 43	17, 24, 31, 51
Позитивные отношения	11, 28, 32, 39	4, 18, 25, 47, 53
Жизненные цели	5, 19, 26, 35, 45	12, 33, 40, 48
Самопринятие	13, 20, 34, 41, 49	6, 27, 42, 44
Общий показатель	Сумма оценок по шести	шкалам

Таблица

Тестовые нормы для варианта из 54 утверждений

Шкала	Стенайны								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Автономность	9-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-33	34-36	37-39	40-45
Компетентность	9-20	21-22	23-24	25-27	28-29	30-32	33-35	36-37	38-45
Личностный рост	9-22	23-26	27-28	29-31	32-33	34-35	36-38	39-41	42-45
Позитивные отношения	9-23	24-26	27-29	30-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-45
Жизненные цели	9-23	24-26	27-29	30-31	32-33	34-36	37-38	39-40	41-45
Самоприятие	9-21	22-25	26-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-39	40-45
Общий показатель	54-152	153-162	163-172	173-183	184-193	194-201	202-213	214-228	229-234

Скорочений опитувальник для діагностики «Великої п'ятірки» опитувальник рис особистості «**Ten-Item Personality Inventory**» (TIPI) Гослінга, Рентфру і Свонна (Gosling et al., 2003), адаптований і валідизований Сергєєвим, Кириловим, Джумагуловим у 2016 р.

Стимульний матеріал

Вам необходимо оценить каждое из предложенных личностных качеств по семибалльной шкале, где:

- 1 - Совершенно не согласен
- 2 - Не согласен
- 3 - Немного не согласен
- 4 - Неопределенно (и согласен, и не согласен)
- 5 - Немного согласен
- 6 - Согласен
- 7 - Совершенно согласен

Я воспринимаю себя как:

открытого, полного энтузиазма

критичного, склонного спорить
надежного и дисциплинированного
тревожного, меня легко расстроить
открытого для нового опыта, сложного
замкнутого, тихого
сочувствующего, сердечного
неорганизованного, беспечного
спокойного, эмоционально устойчивого
обыкновенного, не творческого

Таблица

Ключ для подсчета результатов

Шкалы	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Экстравертность	1	6
Согласие	7	2
Осознанность	3	8
Нейротизм	9	4
Открытость новому опыту	5	10

Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale, SWLS) адаптована та валідизована Д.А. Леонтьєвим та Є.М. Осиним у 2003 р.

Стимульний матеріал

Нижче приведені п'ять висказувань, з котрими ви можете погодитися або не погодитися. Використовуючи 7-бальну шкалу, поставте кожному висказуванню підходящий, по вашому мнению, балл, де:

1- Совершенно не согласен

2- Не согласен

3- Немного не согласен

4- Неопределенно (и согласен, и не согласен)

5- Немного согласен

6- Согласен

7- Совершенно согласен

Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу

Условия моей жизни превосходные

Я удовлетворен своей жизнью

Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни

Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил

Полученные баллы по всем пунктам суммируются. Таким образом, минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 35 баллов.

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) адаптований і валідизований Соколовой Е. Т. і Мітіной О. В. В 2008 р.

Стимульний матеріал

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу:

1 - совершенно не верно

2 - скорее неверно

3 - нейтрально

4 - скорее верно

5 - совершенно верно

1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.
3. Судьба многое определяет в моей жизни.
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.
7. Мне приятно думать о своем прошлом.
8. Я действую импульсивно.
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.
19. В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, словно он последний.
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.
23. Я принимаю решения под влиянием момента.
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.

28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.
29. Я скучаю по детству.
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я потрачу, и что получу.
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.
33. Редко получается так, как я ожидаю.
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.
44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.

52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».

Таблица

Ключ для подсчета результатов

Шкала	В прямых значениях	В обратных
Негативное прошлое	4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54	
Гедонистическое настоящее	1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55	
Будущее	6, 10, 13, 18, 21, 30, 40, 43, 45, 51	9, 24, 56
Позитивное прошлое	2, 7, 11, 15, 20, 29, 49	25, 41
Фаталистическое настоящее	3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53	

1. Чинник сприйняття **негативного минулого**. Виражає ступінь неприйняття власного минулого, що викликає відразу, сповнену болем і розчаруванням.

2. Чинник сприйняття **позитивного минулого**. Виражає ступінь прийняття власного минулого, під час якого будь-який досвід є досвідом, що сприяв розвитку та спричинив сьогоденній стан.

3. Чинник сприйняття **гедоністичного реального**. При цьому сьогодення бачиться відірваним від минулого та майбутнього, єдина мета – насолода.

4. Чинник сприйняття **фаталістичного реального**. При цьому воно вбачається незалежним від волі особистості, передчасно обумовленим, а особистість - підкореною долі.

5. Ступінь орієнтації у **майбутнє**. Висловлює наявність в особистості цілей та планів на майбутнє.

Тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, скор. LOT) запропонований у 1985 році Чарльзом Карвером та Майклом Шейєром адаптований і валідизований Т.О. Гордєєвой, О.А. Сичьовим і Е.Н. Осіним у 2012 р.

Стимульний матеріал

Пожалуйста, будьте искренни и точны настолько, насколько это возможно. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы, а не исходя из того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей. Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу:

- 5 – совершенно согласен,
- 4 – согласен,
- 3 – сложно сказать, и согласен, и не согласен,
- 2 – не согласен,
- 1 – категорически не согласен.

1. В неопределённых ситуациях я обычно верю, что всё будет хорошо
2. Меня не очень легко вывести из себя
3. От будущего я не жду ничего особенно хорошего
4. Я всегда во всём ищу позитив

5. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее
6. Общение с друзьями доставляет мне удовольствие
7. Для меня важно всегда быть занятым
8. Я мало верю в то, что будущее будет хорошим
9. Я не строю особо оптимистичных планов на будущее
10. Меня нелегко расстроить
11. Я верю в то, что всё, что происходит - к лучшему
12. Я редко надеюсь, что со мной произойдёт что-то хорошее

Таблица

Ключ для подсчета результатов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Оптимизм	1, 4, 5, 11	
Пессимизм		3, 8, 9, 12
Пункты-«наполнители»	2, 6, 7, 10	

В процесі інтерпретації результатів теста та оцінці виразності вимірюваної властивості слід керуватися такими характеристиками:

- 1 стенов – крайний пессимизм;
- 2–3 стенов – пессимизм;
- 4–6 стенов – проміжні значення;
- 7–9 стенов – оптимизм;
- 10 стенов – крайний оптимизм.