

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра практичної психології

**«ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ ОСІБ ПОХИЛОГО
ВІКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ»**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
Маргарити ГЕВОРГЯН
4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
викладач кафедри практичної
психології
Вікторія БАГРІЙ

Рецензент:
канд. псих. наук, доцент
Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » _____ 2024 р., протокол № ____
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2024

АНОТАЦІЯ

Маргарита Геворгян. Дослідження задоволеністю життям осіб похилого віку під час воєнного стану.

Робота присвячена проблемі психологічних особливостей задоволеності життям осіб похилого віку під час воєнного стану. Проаналізовано теоретичні основи дослідження проблеми, а саме: виокремлено наукові підходи до вивчення феномену задоволеності особистості життям та психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку.

Емпірично досліджено психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. Незважаючи на воєнний стан, загалом більша частина осіб похилого віку мають середній рівень задоволеності своїм життям, тобто із одного боку, є частково оптимістично налаштованими, а із іншого, все-таки відчують деякий дискомфорт. Розроблено рекомендації та підібрано вправи та психотехніки щодо оптимізації процесу усвідомлення людьми похилого віку ставлення до життя.

Ключові слова: особи похилого віку, задоволеність життям, інтравертваність, емоційна стійкість, оптимізм, емоційне вигорання.

ABSTRACT

Margarita Gevorgyan. Research on life satisfaction of the elderly during martial law.

The work is devoted to the problem of psychological features of life satisfaction of the elderly during martial law. The theoretical foundations of the study of the problem are analyzed, namely: scientific approaches to the study of the phenomenon of personal life satisfaction and psychological features of life satisfaction of the elderly are distinguished.

The psychological features of life satisfaction of the elderly have been empirically investigated. Despite the martial law, in general, the majority of elderly people have an average level of satisfaction with their lives, that is, on the one hand, they are partly optimistic, and on the other hand, they still feel some discomfort. Recommendations were developed and exercises and psychotechniques were selected to optimize the process of awareness of the attitude to life by the elderly.

Key words: elderly people, life satisfaction, introversion, emotional stability, optimism, emotional burnout.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
1. Задоволеність життям як психологічний феномен.....	7
2. Фактори задоволеності особистості життям	13
3. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку..	17
Висновок до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	25
1. Організація дослідження, опис методик та процедура дослідження.....	25
2. Аналіз результатів дослідження.....	29
3. Рекомендації та вправи із метою оптимізації стану процесу усвідомлення людьми похилого віку ставлення до життя.....	37
Висновок до розділу 2.....	40
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Швидкі та неоднозначні соціально-економічні та політичні перетворення, війна в Україні, зумовлюють виникнення широкого спектру психологічних проблем, які відображаються на психічному стані, настрої та суб'єктивному самопочутті населення. Тому успішність людини, її позитивне функціонування все більше залежить від суб'єктивної позиції, ставлення до себе та до навколишнього світу. Поряд із комплексом культурних, соціальних, фізичних, економічних, духовно-психологічних та інших факторів важливим показником позитивного функціонування людини є її задоволеність життям: когнітивно-емоційна оцінка людиною якості свого життя, власним життям загалом і різноманітних сфер життя, які залежать як від об'єктивних умов існування людини, так і від суб'єктивного сприйняття рівня осмисленості та задоволення її потреб.

У психології постійно зростає інтерес до проблеми задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості, що стало предметом досліджень багатьох науковців (Н. Андрєєнкова, М. Аргайл, І. Аршава, Ж. Вірна, І. Гриник, І. Горбаль, М. Драйман, Ж. Новікова, М. Селігман, Л. Сердюк, М. Смульсон, Т. Данильченко, П. Фесенко та ін.).

Переживання стану задоволеності життям залежить від конкретних особливостей вікового періоду. Перехід людини від зрілості до старості супроводжується віковою кризою і характеризується зміною не тільки психологічних й фізіологічних особливостей, а й її соціального статусу. У цей період виникають в основному проблеми зі здоров'ям, спостерігається зниження активності когнітивної сфери й фізіологічних процесів функціонування, що тягне за собою зміну звичного способу життя, який стає більш спокійним і повільним. Ці зміни змушують людей похилого віку відчувати себе нікчемними, пригніченими та боятися майбутнього, що має цілісний вплив на рівень їхньої задоволеності життям.

Тому, актуальною постає проблема поглибленого вивчення психологічних особливостей задоволеності життям людей похилого віку, вивчення причин

їхньої незадоволеності життям та розробка необхідних заходів щодо оптимізації процесу усвідомленого ставлення до життя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку та підібрати вправи та психотехніки, що сприяють оптимізації процесу усвідомлення людьми похилого віку ставлення до життя.

Об'єкт дослідження: задоволеність життям як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості задоволеності осіб похилого віку життям.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати задоволеність життям як психологічний феномен;
2. Виокремити фактори задоволеності особистості життям;
3. Описати психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку;
4. Емпірично дослідити психологічні особливості задоволеності життям осіб похилого віку;
5. Розробити рекомендації щодо оптимізації процесу усвідомлення людьми похилого віку ставлення до життя.

Теоретико-методологічну основу кваліфікаційної роботи склали фундаментальні положення про психологічний феномен задоволеності життям особистості (М. Аргайл, І. Аршава, Т. Данильченко, Ж. Вірна, І. Гриник, І. Горбаль, С. Гарднер, М. Драйман, Ж. Новікова, М. Селігман, Л. Сердюк, П. Фесенко); психологічні концепції вікових змін у процесі старіння та специфіки адаптації особистості до старості (Е. Еріксон, Д. Бромлі).

Теоретичне значення кваліфікаційної роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку, причини незадоволеності життям у цей віковий період, а також емпіричне дослідження в контексті даної теми.

Практична значущість кваліфікаційної роботи полягає у тому що, результати дослідження можуть бути успішно використанні при написанні наукових праць, у процесі підготовки фахівців-психологів та фахівців з

соціальної роботи при викладанні курсу «Вікова психологія». Розроблені нами рекомендації можуть бути використані сімейними психологами, а також психологами геронтологічних установ.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися такі **методи** як: теоретичний (аналіз, синтез й узагальнення наукових положень із проблеми задоволеності життям людей похилого віку); **методики:** «Оцінка рівня задоволеності якістю життя», «П'ятифакторний особистісний опитувальник Мак КРАЕ-КОСТА», «Опитувальник самоствавлення».

Структуру кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списоку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Задоволеність життям як психологічний феномен

Задоволеність життям є комплексним показником, який поєднує досить багато складових. Задоволеність життям (далі по тексті – ЗЖ) визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, своєчасністю змін, що відбуваються в особистому та професійному житті. Залежно від того, як ЗЖ співвідноситься із бажаними результатами та змінами, вона залежить й від таких характеристик, як впевненість у власних силах, плановість, уміння оцінювати наслідки своїх дій [8].

У історії психології існує досить широкий спектр різних думок на цю тему в багатьох її галузях. Так, у психології під самооцінкою розуміли: відсутність незадоволення та задоволеності власними діями; форму чи один з видів результату задоволення потреб, чи виникнення смислів у підходах гуманістів й екзистенціалістів; результат первинно-когнітивної оцінки того, якими будуть критерії стану задоволеності й подальшого порівняння життя із ним, незалежно від того, чи відповідає воно критеріям, у когнітивній психології [27].

Крім того, ЗЖ пов'язана із додатковим зусиллям для досягнення встановлених людиною цілей, тобто чим вищою є депривація (незадоволення потреб), тим більше задоволення людина отримає від її уникнення у деяких галузях поведінкових парадигм. Також існують напрями психофізіологічних досліджень із питання ЗЖ, які пов'язують це явище із роботою систем мозку й інших функціональних систем т.д. (М. Аргайл) [34].

У психології в останні десятиліття суттєво зріс інтерес до вивчення різних аспектів життя, психологічного благополуччя та загального позитивного функціонування особистості (І. Аршава, Т. Данильченко, М. Дрімман, М. Селігман, П. Фесенко).

Сьогодні в науці ЗЖ розуміють як суб'єктивну оцінку якості певних об'єктів (М. Аргайл та М. Селігман), умов життя та діяльності, життя вцілому (І.

Жидарян), стосунків із людьми, включаючи себе, а також, рівень і ступінь реалізації життєвих потреб (А. Кемпбелл, Е. Фромм), самопочуття індивіда, його задоволеність чи незадоволеність життям (Н. Далкі), справжнє ставлення по відношенню до себе (К. Роджерс), певною мірою рефлексивна оцінка минулого й сьогодення (М. Аргайл). Високий рівень ЗЖ відповідає перш за все тому, що називається щастям; а найближчим конструктом, на думку вених, є психологічне (суб'єктивне) благополуччя [22].

Як бачимо, деякі дослідження у цьому напрямі зосереджуються на суб'єктивній оцінці життя людини, на індивідуальний зміст переживання щастя й благополуччя, які визначаються не тільки об'єктивними показниками, а більшою мірою ставленням до людини до самої себе, до світу в цілому та його окремих аспектів [1].

Уявлення про власне благополуччя чи благополуччя інших людей, його оцінка ґрунтується на певних об'єктивних критеріях благополуччя, успішності, показників здоров'я, матеріального достатку, тобто благополуччя. Буття особистості за своєю природою переважно суб'єктивне, в якому два основних компоненти - когнітивний (рефлексивний), тобто уявлення про ті чи інші сторони свого буття, і емоційний (домінуюча емоційна тональність ставлення до них) [7].

Відтак, зміст поняття ЗЖ і благополуччя людини складає суб'єктивне емоційне ставлення до змісту подій і явищ. Суб'єктивне благополуччя формується у процесі соціалізації, що й визначає якості особистості, а також специфіку й різноманітність подій життя особистості, які сприяють (або не сприяють) благополуччю особистості. Як зазначає Н. Скрипаченко, відчуття суб'єктивного благополуччя не завжди збігається із об'єктивним благополуччям людини [28].

Суб'єктивне благополуччя є складним соціально-психологічним феноменом, що включає когнітивний, емоційний та конативний компоненти й формується в процесі діяльності, у системі реальних ставлень особистості до об'єктів навколишнього середовища та формується як основа соціально-

психологічних настанов. Зі свого боку, ЗЖ виступає як функція задоволення всіх реальних потреб людини [13].

Основними компонентами особистісного благополуччя є соціальний (задоволеність індивіда власним соціальним статусом), духовний (відчуття причетності до певної духовної культури), фізичний (тілесне) благополуччя (хороше фізичне самопочуття й фізичний тонус, що загалом задовольняє індивіда), матеріальне благополуччя (задоволеність матеріальною стороною свого існування) і психологічне благополуччя (гармонійність психічних процесів, почуття цілісності та внутрішньої рівноваги) [11].

Психологічний аспект якості ЗЖ людини проявляється, передусім, у тому, як людина сама визначає межі свого власного благополуччя і свої життєві пріоритети. Водночас відчуття людиною суб'єктивного благополуччя, внутрішньої задоволеності власною життєдіяльністю, а також, відчуття життєвої перспективи є чинниками, які супроводжують ЗЖ людини [11].

Означені відчуття залежатимуть від специфіки фізичного комфорту, переживання людиною позитивного психологічного благополуччя, вираженості рівня її незалежності, задоволення соціальною сферою й оточенням та сформованості власних особистісних переконань, доводить Ж. Вірна [18].

Об'єктивне благополуччя має ширше значення: воно може бути не пов'язане із відчуттям особистого благополуччя конкретної людини, але суб'єктивне благополуччя відчувається кожною людиною окремо і визначається системою уявлень людини про себе, її життя, її стосунки, її стани тощо [18].

Вивчення наукових напрацювань із досліджуваної проблематики дає підстави стверджувати, що феномен життєвого досвіду тісно також пов'язаний із Я-концепцією особистості, яка розглядається як певна система уявлень й переживань особистості, які відображають її відчуття унікальності та її емоційно-оцінне ставлення до всього, що вона включає у своє духовне - «Я», фізичне - «Я», психічне - «Я», соціальне - «Я» [2].

Дослідники показують, що ставлення особистості до себе (само ставлення) і до світу визначає її життєвий досвід [15; 4; 28].

Вперше проблема само ставлення (само атрибуції) як самостійної категорії в психології була розглянута в рамках концепції самосвідомості особистості. Першою спробою тлумачення самого феномену самоставлення в психології були теоретичні положення категорії «глобальна самооцінка», яку запропоновано В. Джеймсом і про трактовано як загальний досвід, що інтегрує індивідуальну самооцінку в єдине динамічне ціле [30].

На думку західних вчених, завдяки самопізнанню можна досліджувати причини й значення поведінки людини, а самооцінка виражає певну форму сприйняття індивідом самого себе, своїх здібностей, свого становища по відношенню до інших [39].

Дослідник Р. Бернс доводив, що самооцінка є відображенням ставлення людини до себе. Ставлення до себе існує ще й тому, що пізнання себе не може сприйматися людиною байдуже, а насамперед пробуджує в ній емоції та оцінки. Отже, на думку дослідника, самоставлення (ставлення до себе) – це емоційний компонент самоставлення, афективний компонент Я-концепції, всеосяжна і стійка самооцінка, що характеризується різним рівнем інтенсивності у залежності від контексту певного змісту образу «Я» [16].

Дослідниками К. Роджерсом, Н. Саржвеладзе, Р. Вайлі та ін. трактувалось ставлення до себе як психологічне утворення зі складною структурою. Однією із найпоширеніших є думка про те, що структура самооцінки все ж включає два компоненти: емоційний (самоприйняття) і самооцінку. Як зазначає Н. Саржвеладзе, самоприйняття - це повне й безумовне прийняття себе, незалежно від того, якими характеристиками володіє людина. Водночас самооцінка – це ставлення до себе як до носія певних чеснот та властивостей [20].

В основі самоставлення лежить процес самореалізації особистості. Отже, основним компонентом структури особистісного ставлення є сума емоційних проявів особистості: інтересу до себе, самоповаги, симпатії до себе, які інтегровані в загальне відчуття позитивного чи негативного ставлення до себе. Тому, як зазначають вчені, глобальне особистісне ставлення є поєднанням зазначених компонентів [11].

Незважаючи на те, що дуже часто в психології вчені розглядають проблему розвитку самооцінки людини й її ставлення до світу як зовсім непов'язані явища, самоставлення й ставлення людини до світу мають досить подібні загально-психологічну структуру й механізми.

Сьогодні використовуються численні терміни, що розглядають ставлення особистості до світу у залежності від різноманітних ракурсів досліджуваної проблеми: «світоглядна позиція», «світосприйняття», «ціннісне ставлення до світу», «основні переконання» [6]. Для одних вчених поняття ставлення до себе й світу є емоційно забарвленою підструктурою самосвідомості особистості, для інших (Н: М. Раустефон Фріхт) ставлення розуміється у більш широкому сенсі, як система, яка включає переконання особистості [6].

Формування ставлення людини до себе й до світу загалом починається у дитинстві, коли вперше з'являється недиференційоване ставлення до впливів зовнішнього середовища. Залежно від ставлень до світу дитина починає класифікувати і маніпулювати предметами [6].

На думку М. Раусте фон Фріхт, ставлення людини до світу формується на основі певних взаємодій із оточенням, при цьому дуже важливу роль відіграє зворотний зв'язок, котрий дитина отримує від світу. У міру розвитку мислення й мови ставлення людини до світу змінюється й стає більш об'єктивним. В процесі розвитку формуються уявлення та очікування, а згодом відбувається розмежування «Я» та зовнішнього світу. Ставлення особистості до себе стає відтак, частиною ставлення й до світу [8].

Введене в науковий обіг вченим поняття «основні переконання» дозволило розширити уявлення про те, як індивід у своєму «Я» будує власні образи навколишнього світу. Загалом, основні переконання вчені визначають як глобальні, неявні, однак стійкі уявлення людини про світ та про себе, що значно впливають на мислення, певні емоційні стани та її поведінку. Відповідно, формується одне із основних почуттів людини – загальне відчуття безпеки й довіри до світу. Відтак, ставлення людини до себе і світу є досить динамічним: під впливом різних факторів воно формується протягом життя [8].

Отже, ЗЖ визначається досягнутими людиною цілями, подоланими нею труднощами, змінами, які відбуваються в її особистому й професійному житті. На рівень ЗЖ людини впливає увесь комплекс характеристик, які пов'язані із невротизмом (дослідники включають також сюди й підвищену тривожність та сталу схильність до почуття провини (що знижує ЗЖ) та інші фактори) [9].

Безперечно, на суб'єктивну оцінку задоволеності чи незадоволеності людини своїм життям впливають різноманітні детермінанти, зокрема об'єктивні передумови, зовнішні та внутрішні умови, універсальні фактори. Проте дослідження детермінації ЗЖ, окрім виявлення детермінант його формування, має включати також дослідження його детермінованої ролі у виникненні різноманітних психологічних явищ, які діють на різних рівнях соціальної реальності [23].

У позитивній психології рівень ЗЖ розглядається через призму емоційних переживань і когнітивно-поведінкових моделей. У якості ролі когнітивної оцінки виступає життєвий досвід, який трактується як оцінка розриву між реальним станом, а також й тим, який здається ідеальною ситуацією чи на що суб'єкт заслуговує, а у ролі афективної оцінки служать емоції та позитивні стани, а також, негативні аспекти, пов'язані із повсякденним досвідом [20]. Поняття якості життя, переважно пов'язують із вивченням добробуту людини: цю категорія відображають: якість умов проживання людини, ступінь задоволення певних потреб [19].

Отже, ЗЖ є складним психологічним феноменом, що включає досить широкий спектр інтерпретацій, які переважно характеризують наявність переважання позитивних емоцій, близьких стосунків і суб'єктивної участі в життєдіяльності, сенсу життя та позитивної самомотивації. Цей феномен тісно пов'язаний із поняттями суб'єктивного та психологічного благополуччя, щастя, рівня та якості життя. ЗЖ можливо досліджувати згідно певних критеріїв та компонентів, однак їх кількість не є до кінця визначеною і їх дослідження залишається одним із актуальних і складних завдань психології. Позаяк, ЗЖ є складним психологічним феноменом, який формується на основі впливу

багатьох факторів, тому далі розглянемо основні фактори задоволеності особистості життям.

1.2. Фактори задоволеності особистості життям

ЗЖ є важливим внутрішнім утворенням, викликаним багатьма факторами, як внутрішніми, так і зовнішніми. Зокрема, науковці виділяють специфічні фактори, що впливають на сприйняття світу та самосприйняття: відчуття потреби, можливість самореалізації в різних видах діяльності, стан здоров'я, стосунки з родиною та друзями, соціальна захищеність, культурні традиції, рівень самооцінки [10].

Оскільки поняття ЗЖ є багатофакторним поняттям, дуже часто, як ми вже зазначали, воно пов'язується із фактором суб'єктивного благополуччя та щастя особистості [4; 31].

М. Аргайлом представлено комплексну роботу, яку складають численні матеріали західноєвропейських та американських досліджень щастя. Крім того, факторами щастя є джерела, умови та області задоволеності життям, а деколи й характеристики самого суб'єкта: набір особистих рис людини, що можна виміряти та які демонструють значущий статистичний зв'язок із ЗЖ [36, с. 23].

Згідно М. Аргайла, щастя визначається станом життєвого досвіду вцілому, загальною рефлексивною оцінкою людиною свого минулого й сьогодення, а також частотою й інтенсивністю позитивних емоцій. Також вчений доводить залежність щастя від певних соціальних зв'язків, сенс яких полягає у психологічній підтримці, яку надають особистості близькі люди. Суттєвими такими зв'язками є: подружні, внутрішньо-сімейні стосунки й найближчі дружні стосунки [36, с. 29].

Наступним фактором, що впливає на ЗЖ, є робота, її наявність в людини, причому не стільки сама робота чи матеріальні стимули до праці, скільки певні її психологічні аспекти: різноманітність та самостійність роботи, її усвідомленість та її суспільна цінність, а також, емоційний фон й характер відносин із колегами та керівництвом [36, с. 30].

Важливим фактором також є дозвілля, вільний час (фізична праця, перегляд ЗМІ, фізкультура і спорт, відвідування виставок, музеїв, зоопарків; поїздки на відпочинок за місто, екскурсії, відвідування ресторанів, кафе, танців тощо). Цей фактор важливіший за роботу, щопояснюється наявністю певного простору для діяльності, яка пов'язана із внутрішньою мотивацією, задоволенням від спілкування, зміцненням почуття власної ідентичності, наявністю різноманітних можливостей для відпочинку й дозвілля [31, с. 80]. Наступний фактор – здоров'я.

М. Аргайл також виокремлює особливу цілу групу факторів, – особистісні фактори.

До них відносяться: самоповага, самооцінка, екстравертність, життєва свідомість. Отже, це наступні фактори:

- наявність тісних соціальних зв'язків;
- задоволеність власною роботою, здоров'ям;
- вільний час для відпочинку;
- особисті якості;
- позитивні емоції [36, с. 30].

Матеріальна підтримка менш значна. І фактори, які, на думку М. Аргайл, не впливають на тривалість життя, це вік і стать. Рівень ЗЖ залежить від кількох факторів, однак, не зводиться до їх суми.

Розглянемо наступні фактори, які позитивно тісно корелюють із ЗЖ, це:

- наявність важливих соціальних контактів;
- оцінка задовільного соціального стану;
- оцінка людиною власного здоров'я як задовільного;
- стан потрібності людям;
- оцінка задовільного матеріального стану;
- можливість проявити креативність;
- задоволеність процесом власної професійної діяльності;
- бачення власної перспективи;
- вільний час для дозвілля;

- автономія, здатність людини діяти відповідно до власних переконань;

- особистісне зростання людини як можливість до прогресу в різноманітних сферах життя;

- подружній союз [36, с. 35].

Фактори, які негативно корелюють із ЗЖ включають:

- бідність та відсутність відповідного матеріального забезпечення;
- поганий стан здоров'я, або таке, що погіршується;
- депресія;
- фобічні розлади;
- низька самооцінка;
- висока тривожність;
- низька активність і соціальна значимість [31, с. 78].

Фактори з слабкою кореляцією включають:

- вік;
- стать;
- освіту;
- етнічну приналежність;
- громадянство та країна проживання;
- актуальні емоції;
- релігійну приналежність;
- коефіцієнт розумового розвитку;
- реальну заробітну плату;
- професію та посаду [36, с. 38].

Спосіб життя і самопочуття людини визначають її суб'єктивне емоційне ставлення до значущої сторони подій. Внутрішній комфорт, повноцінний духовний розвиток, задоволеність людиною якістю свого життя дозволяють їй почуватися щасливою. Це робить суб'єктивне благополуччя особистості емоційно позитивним [11].

На думку багатьох дослідників, показники ЗЖ та задоволеності окремими його аспектами (кар'єрою та особистими стосунками) взаємопов'язані [12; 22].

Одружені люди більш задоволені життям [4]. Однак сімейний стан не пов'язаний із задоволеністю особистим й професійним життям [4]. Крім того, серед диспозиційних властивостей особистості до життя в цілому та окремих його складових (особистого життя та кар'єри) найбільше пов'язана екстраверсія, меншою – емоційність, сумлінність, доброзичливість [4].

Чесність і відкритість до нового досвіду практично не мають значення для формування життєвого досвіду [4]. Зв'язок між ступенем задоволення особистістю своїх потреб і ступенем, яким чином вона затрачає життєві ресурси на задоволення власних потреб, узагальнюється у тому, як людина оцінює рівень свого ЗЖ [4].

ЗЖ служить оцінкою всіх умов життя, сформованою на базі власного порівняння індивідуальних прагнень та поточних досягнень [15]. Значна кількість дослідників суб'єктивного благополуччя та щастя, приписують ЗЖ більш когнітивним оцінкам життя (на відміну, до прикладу, від радості, яка приписується оцінкам, які складаються із частоти, з якою люди відчують приємні відчуття чи позитивні емоції на відміну від неприємних емоцій, таких як депресія або тривога). Однак це питання (співвідношення між емоційним і когнітивним вимірами) досі залишається не до кінця визначеним [12].

А. Адлер вказував, що ЗЖ залежить від соціального інтересу як основи існування людини. Він також висловив думку, що люди живуть вигадкою та уявленнями про доцільність і що на поведінку людини набагато більше впливають очікування, пов'язані з майбутнім, ніж події минулого, тобто ЗЖ людей залежить передусім від очікувань щодо майбутнє. Тобто індивід задоволений своїм життям, якщо воно задовольняє його очікування та потреби, зазначає Ж. Вірна [24].

Воєнний стан в нашій країні негативно впливає на очікування людей, пов'язані з майбутнім, яке більшість людей сприймає не завжди оптимістично. Ця ситуація постійно ускладнюється негативними новинами, постійними повітряними тривогами, переживаннями за рідних та близьких. Тому умови

воєнного стану є досить потужним фактором, що знижують рівень ЗЖ населення України.

Отже, ЗЖ – складний психологічний феномен, який формується під впливом чималої кількості різноманітних факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх.

Далі проаналізуємо психологічні особливості ЗЖ людей похилого віку.

1.3. Психологічні особливості задоволеності життям осіб похилого віку

Період похилого віку починається із різних психологічних і фізіологічних змін, які призводять до погіршення здоров'я і, у свою чергу, викликають деякі обмеження у виконанні раніше звичних справ, наприклад, людина витрачає більше часу, ніж раніше, на професійні чи побутові справи, але при цьому виконує менший обсяг роботи. Це зумовлено змінами в когнітивній та емоційній сферах життя людини, а також у фізичному її функціонуванні (М. Савчин, Л. Василенко) [39].

У цьому віці виникають деякі специфічні різноманітні психологічні проблеми, що зумовлюють особливості способу життя літніх людей. У процесі старіння змінюється ставлення людини до явищ та подій, а також змінюється її спрямованість її інтересів [39].

Часто, на фоні певної ідеалізації минулого, спостерігається значне звуження кола інтересів, збільшення скарг і невдоволення іншими, оточенням. У літніх людей самооцінка зазвичай знижується, а незадоволеність й невпевненість зростають. Однак такі зміни, що часто спостерігаються, не однаково характерні для всіх людей цього віку. Загальновідомим є те, що досить багато літніх людей зберігають особистісні та творчі, креативні здібності, зазначає А. Рось [33].

На ЗЖ літньої людини впливають не лише внутрішні, а й зовнішні особистісні зміни, напр. соціальний статус - із виходом на пенсію людина стає менш активною і більше часу проводить вдома. Звужується коло спілкування та інтересів, що може викликати відчуття самотності та безпорадності [33].

Старість супроводжується кардинальними змінами, яких людина не може уникнути, вона повинна звикнути до них, прийняти їх, щоб почуватися комфортно в нових умовах [33].

У похилому віці можна виділити три основні варіанти розвитку особистості:

1. Вживання: характеризується повною втратою психологічного майбутнього та життєвих перспектив;

2. Зміна основної діяльності: людина знаходить нове заняття (бере участь у вихованні онуків, забезпечує розваги);

3. Збереження головного сенсу життя зазвичай властиво творчим людям [34].

Крім того, основним сенсом життя в пізньому дорослому віці часто залишається улюблене заняття, чи хобі, не пов'язане із професією, зазначає А. Швалб [3, с. 232].

Не менш важливим фактором, який істотно впливає на довголіття людини в старості, є її матеріальне становище. Природно, що якщо людина відчуває значні матеріальні труднощі, вона не може забезпечити собі адекватне лікування, належні умови проживання, почуватиметься некомфортно та негативно й песимістично ставиться до свого життя [22].

ЗЖ людей похилого віку визначається різними факторами, але обов'язковою умовою є наявність об'єднуючого життєвого проекту (сенсу, цілей, уявлень, стереотипних схем).

Життєвий проект розвивається разом з людиною і визначається як зовнішніми факторами, вихованням, культурою, освітою, так і внутрішніми психологічними та духовними особливостями людини.

Варто зазначити, що в психологічних дослідженнях немає одностайних доказів кореляції між ЗЖ та віком. В результаті одних досліджень виявлено негативний зв'язок між віком і ЗЖ, в інших дослідженнях спостерігається відносна ЗЖ, тоді як значна частина літніх людей повністю задоволена періодом свого життям. Такий аналіз, на думку дослідників, приводить до логічного

висновку про наявність певних індивідуальних відмінностей у ЗЖ людей похилого віку та вплив специфічних численних факторів [22].

Аналізуючи детермінанти тривалості життя літніх людей, вчені умовно поділяють їх на дві групи. До першої групи належать соціальні фактори: матеріально-економічні умови, соціальний статус, характер взаємодії із соціальним середовищем [30].

До другої групи належать особистісні детермінанти: самооцінка, екстравертність/інтроверсія та ціннісні орієнтації. Індивідуальний досвід також доповнює внутрішні особистісні детермінанти, а також деякі характеристики емоційно-вольової регуляції [4].

Специфіка ЗЖ літньої людини полягає в тому, що в цей період відбувається переосмислення попереднього відрізка життя, який оцінюється і приймається, думка літньої людини переноситься в зовнішній світ, вона глибоко занурюється в пошуки незмінного сенсу, власних ідей та життєвих поглядів [9].

Виходячи зі складності проблеми ЗЖ людей похилого віку, науковці пропонують окремі моделі ЗЖ, засновані на чотирьох факторах, які мають два основних вектори. Вертикальний вектор ЗЖ включає творчість (унікальність) – повсякденність (нормальність). До горизонталі ЗЖ відносять – егоїзм – альтруїзм [17].

Коротко, розбираючи моделі ЗЖ, наведемо основні характеристики:

- модель «правильного життя»: чіткі або «м'які» правила життя;
- патерналістська модель: висока чи низька духовна відповідальність, висока чи низька матеріальна відповідальність перед іншими;
- модель захисту пенсійного права: активна діяльність/пасивне очікування, компетентність щодо захисту прав/некомпетентність;
- модель «ігнорування» власної старості: здоровий спосіб життя, уважність до здоров'я, поведінка, яка характерна для молоді, характерна для старших людей;
- модель «боротьба за життя» (виживання): психологічне неприйняття власної смерті/смиренність перед старістю;

– «підготовка до смерті»: сконцентрованість на смерть / зміна уваги на власне реальне життя;

– «розуміння життя»: сприйняття власного життя як повне/часткове прийняття власного життя;

– модель «самоповаги»: підкреслення своїх досягнень / висвітлення участі у значущих подіях, самоствердження через скромність / активно-агресивна позиція [17].

Однією з основ ЗЖ людей похилого віку, що впливає на прояви активної позиції, прийняття відповідних рішень, відповідальності, здійснення гідних вчинків, балансування власних потреб з потребами інших людей та наявність широкого бачення вирішення проблеми, є мудрість [10].

Мудрість як соціально-психологічний феномен знаходить свій прояв у соціальному середовищі, спілкуванні та взаємодії з іншими людьми [29]. Мудрість літніх людей має свої особливості й формується із інтеграції власного накопиченого досвіду, його інтерпретації та переосмислення. Тому на цій основі будується свій ментальний досвід людини [29].

Для літньої людини мудрість виконує дуже важливу функцію, яка дозволяє сприяти адаптації до навколишнього середовища, до світу людини в цілому, до фізичних її змін, пов'язаних із процесами старіння організму. Дослідники також додають, що у літніх людей мудрість є інструментом адаптації та відіграє чи не одну із провідних ролей [29].

Мудре ставлення людини до життя – одна із важливих переваг літніх людей, яка виявляється у повному прийнятті своєї особистості, свого життя із усіма його вадами та суперечностями. Мудрість, також є одним з важливих внутрішніх духовно-психологічних утворень особистості та основою сенсу життя літньої людини [29].

У той же час вчені також визначили наступні специфічні фактори, пов'язані із ЗЖ людей в похилому віці:

- «свідома й активна життєва позиція», що передбачає певну оцінку рівня свого психічного стану, здоров'я, ступеня задоволення основних людських життєвих потреб;

- «участь в соціальній системі»: оцінка літніми людьми ступеня участі в суспільстві, в системі соціальних відносин, у прийнятті іншими людьми;

- «інтеграція, мотивована цінностями» усвідомлення власних внутрішніх конфліктів та власних цінностей, а також, сенсу життя;

- «соціальна підтримка й турбота про своїх близьких», тобто усвідомлення власних соціальних функцій, важливість підтримки із боку рідних та близьких, важливості соціальної взаємодії із друзями;

- «оптимізм та задоволеність умовами життя»: оптимістична оцінка власних можливостей задовольнити необхідні умови існування;

- «задоволеність статусно-рольовою позицією» - позитивне оцінювання власної діяльності, рівня освіти та статусу у професійному колективі [21].

Зокрема, вчені наголошують виділяють такі основні фактори ЗЖ літніх людей, як:

- активно-позитивна форма, що виявляється у активності, реальній відповідальності, самовідданості, повазі до інших та повазі до себе, адекватному сприйнятті власного старіння тощо;

- пасивна форма: безвідповідальність, конформізм, підвищена зосередженість на власному здоров'ї, відірваність від реалій життя;

- активно-агресивний – агресія по відношенню до інших, самоушкодження [21].

На успішність формування активної поведінки, як і на ЗЖ, впливають як властивості особистості, так й зовнішні умови, тому актуальним є дослідження інтегративних властивостей особистості, до яких відносять і життєстійкість людини. Результати досліджень показують, що ступінь ЗЖ має прямий зв'язок з таким психологічним формуванням, як життєвий тонус: чим вищий рівень життєвого тону, тим більша тривалість життя людей похилого віку [10].

Отже, ЗЖ людей похилого віку визначається соціальними, психологічними та фізіологічними особливостями. Аналізуючи детермінанти ЗЖ людей похилого віку, науковці умовно поділяють їх на соціальні та особистісні фактори. Особливістю людей у літньому віці є радикальне переосмислення попереднього періоду життя, його оцінка та прийняття, думки людини в цей

період переносяться на зовнішній світ, тому відбувається глибоке заглиблення та пошук цінностей і сенсів.

Висновок до розділу 1

Проаналізували задоволеність життям як психологічний феномен та дійшли висновку, що задоволеність життям є складним психологічним феноменом, який включає досить широкий спектр інтерпретацій, які переважно характеризують наявність переважання позитивних емоцій, близьких стосунків і суб'єктивної участі в життєдіяльності, сенсу життя та позитивної самомотивації. Цей феномен тісно пов'язаний із поняттями суб'єктивного та психологічного благополуччя, щастя, рівня та якості життя. Задоволеність життям можливо досліджувати згідно певних критеріїв та компонентів, однак їх кількість не є до кінця визначеною і їх дослідження залишається одним із актуальних і складних завдань психології.

Виокремили фактори задоволеності особистості життям, а саме: Спосіб життя і самопочуття людини визначають її суб'єктивне емоційне ставлення до значущої сторони подій. Внутрішній комфорт, повноцінний духовний розвиток, задоволеність людиною якістю свого життя дозволяють їй почуватися щасливою. Це робить суб'єктивне благополуччя особистості емоційно позитивним. Більшість досліджень задоволеності життям зосереджуються на суб'єктивній оцінці життя людини, на індивідуальному змісті переживання щастя й благополуччя, які визначаються не тільки об'єктивними показниками, а більшою мірою ставленням до людини до самої себе, до світу в цілому та його окремих аспектів.

Описали психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку, серед них: ЗЖ людей також залежить передусім від очікувань щодо майбутнього. Тобто, індивід задоволений своїм життям, якщо воно задовольняє його очікування та потреби. Воєнний стан в нашій країні негативно впливає на очікування людей, пов'язані з майбутнім, яке більшість людей сприймає не завжди оптимістично. Ця ситуація постійно ускладнюється негативними новинами, постійними повітряними тривогами, переживаннями за рідних та

близьких. Тому, умови воєнного стану є досить потужним фактором, що знижують рівень ЗЖ населення України.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Опис методів та процедури дослідження

З метою виконання основних поставлених завдань кваліфікаційної роботи нами проведено емпіричне вивчення психологічних особливостей ЗЖ людей похилого віку. У дослідженні прийняли участь 50 педагогів загально-освітніх шкіл м. Львова, віком 60-65 років, 47 жінок та 18 чоловіків.

Для вивчення психологічних особливостей ЗЖ людей похилого віку нами обрано наступні діагностичні методики:

1. Методика «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» Н. Водоп'янова.
2. Методика «П'ятифакторний особистісний опитувальник Мак КРАЕ – КОСТА».
3. Методика «Опитувальник самоствавлення» В. Століна.

Коротко представимо специфіку обраних нами методик:

Методика «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» [34].

Переживання психологічного благополуччя є важливим показником динаміки здоров'я людини. У зарубіжних наукових розвідках при дослідженні психологічного благополуччя досить широко використовується поняття «якість життя», яке є суб'єктивним переживанням ЗЖ і співвідноситься із задоволеністю самореалізацією особистості, з її психологічним здоров'ям [34].

Опитувальник оцінки якості життя було розроблено в Інституті медицини стресу (в США) у 1993 р., та базується на екзистенціальному підході до життєвого стресу. У першому варіанті методику склали 40 категорій, що дозволяють оцінити індивідуальне уявлення стресової напруги за шкалою 1 - 9 балів. Чим вищою є задоволеність за кожною категорією оцінки, тим нижчим є рівень екзистенційного стресу. У результаті підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), що розглядається дослідниками як суб'єктивна

задоволеність у процесі самоактуалізації особистих ресурсів з метою подолання життєвих та певних виробничих стресів.

Обраний нами варіант опитувальника має 36 питань, які належать до задоволеності у таких категоріях індивідуального життя як: здоров'я, робота, особисті досягнення, спілкування із близькими, підтримка (внутрішня та зовнішня), самоконтроль, оптимістичність, напруга (фізична та психологічна), самоконтроль, прояви негативних емоції (настрій).

Метою опитувальника є визначення міри загальної задоволеності особистістю якістю свого життя та виявлення сфер життєдіяльності, які спричиняють найбільше дискомфорт чи незадоволеність.

Обробку та інтерпретацію результатів ми здійснювали у відповідності до ключа, тобто нами підраховувалася сума балів за кожною з категорій життєдіяльності (9 субшкал, по 4 питання). Мінімальна сума балів для кожної субшкали – 4 бали, максимальна – 40 б.

Оцінки отримані нами за субшкалами відповідають поняттю ЗЖ у різних сферах. Чим меншою є кількість балів, тим сильнішою є психічна напруженість та нижчою задоволеність якістю життя в даній сфері. Також нами підраховувався ІЯЖ (загальний індекс якості життя), який ми отримали у результаті підрахунку середнього значення балів, які набрали респонденти за всіма 9 субшкалами.

Оцінка досліджуваного нами рівня задоволеності якістю життя людей похилого віку (ЯЖ) проводилася згідно загального індексу – ІЯЖ відповідно до показників, поданих у табл. 2.2., а також нами визначалися сфери найменшої ЗЖ за окремими субшкалами якості життя (табл. 2.1.).

Рівні якості життя

Показники	Рівні		
	низький	середній	високий
Робота (кар'єра)	4–22	23–31	30 і >
Особисті досягнення і устремління	4–25	26–32	31 і >
Здоров'я	4–25	26–33	32 і >
Спілкування з друзями (близькими)	4–26	27–32	33и>
Підтримка	4–22	23–31	30 і >
Оптимістичність	4–21	22–26	27 п >
Напруженість	4–22	23–29	30 і >
Самоконтроль	4–23	24–28	29 і >
Негативні емоції	4–21	22–27	28 і >

Оцінка рівня задоволеності відповідно до загального індексу якості життя

Індекс якості життя (ІЯЖ), бали			
дуже низький (депресивний)	низький	середній	високий
4–10	11–20	21–29	30–40

Дуже низький ІЯЖ притаманний переважно депресивним хворим. Низький ІЯЖ часто також характерний особам, що переживають «синдром вигорання». Для людей, із високим ІЯЖ, характерною є виражена оптимістичність й активність власної життєвої позиції.

Методика «П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКРАЕ – КОСТА («Велика п'ятірка»)» [34] уможливорює опис портрету особистості.

Опитувальник розроблено у 1983-1985 р.р. психологами в США Р. Мак Крейєм та П. Коста. Удосконалену форму методики було представлено у 1992 році (NEO PI). На думку розробників, виокремлення, на базі факторного аналізу,

5 незалежних змінних (нейротизм, співпраця, екстраверсія, відкритість досвіду, добросовісність) достатньо для адекватного описування психологічного портрету особистості [34].

В опитувальника відсутня шкала правдивості, тому дуже важливо правильно провести інструктаж респондентів. Тест складають 75 парних, полярних суджень, котрі характеризують поведінку людини.

Стимульний матеріал містить п'ятиступінчасту оцінювальну шкалу Лайкерта (-2; -1; 0; 1; 2), з допомогою неї можна достовірно виміряти ступінь прояву кожного із 5 факторів: прив'язаність-усамітненість, екстраверсія-інтроверсія, самоконтроль-імпульсивність, емоційна нестійкість-стійкість, експресивність-практичність [34].

«Опитувальник самоствавлення» В. Століна [1].

Методика побудована відповідно до ієрархічної моделі структури самоствавлення. Багатовимірний опитувальник містить 110 тверджень розподілених за 9 шкалами та дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за мірою узагальненості:

- 1) глобальне самоствавлення;
- 2) самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуваннями ставлення до себе;
- 3) рівень конкретних дій (готовності до них) по відношенню до свого «Я».

У якості вихідного положення приймається відмінність змісту «Я-образу» (уявлення про себе) і самоствавлення. В процесі життя людина, пізнаючи себе, накопичує про себе певні знання, і ці знання стають змістовною частиною її уявлень про себе. Але знання про саму себе, є небайдужими для людини: те, що у них розкривається, виявляється об'єктом її емоцій, певних оцінок, стає предметом її стійкого самоствавлення.

Опитувальник включає наступні шкали: 1. Інтегральне позитивне самоствавлення; 2. Повагу до себе; 3. Аутосимпатія; 4. Ставлення інших; 5. Близькість до себе; 6. Самовпевненість; 7. Самоприйняття; 8. Самопослідовність; 9. Самозвинувачення; 10. Самоінтерес; 11. Саморозуміння.

Статистична обробка результатів нами здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SSPSS.

2. 2. Аналіз результатів дослідження

Згідно проведеної методики «П'ятифакторного особистісного опитувальника МакКРАЕ – КОСТА» нами було отримано наступні результати:

- I фактор «екстраверсія – інтроверсія» – у 22 % респондентів зафіксовано властиву рису характеру – «екстраверсія», у 44 % людей похилого віку виявлено нами схильність до «інтроверсії» та у 34 % досліджуваних констатовано схильність одночасно до «екстраверсії», та до «інтроверсії».

Розподіл показників за фактором «екстраверсія – інтроверсія» у людей похилого віку нами представлено на рис.2.1.

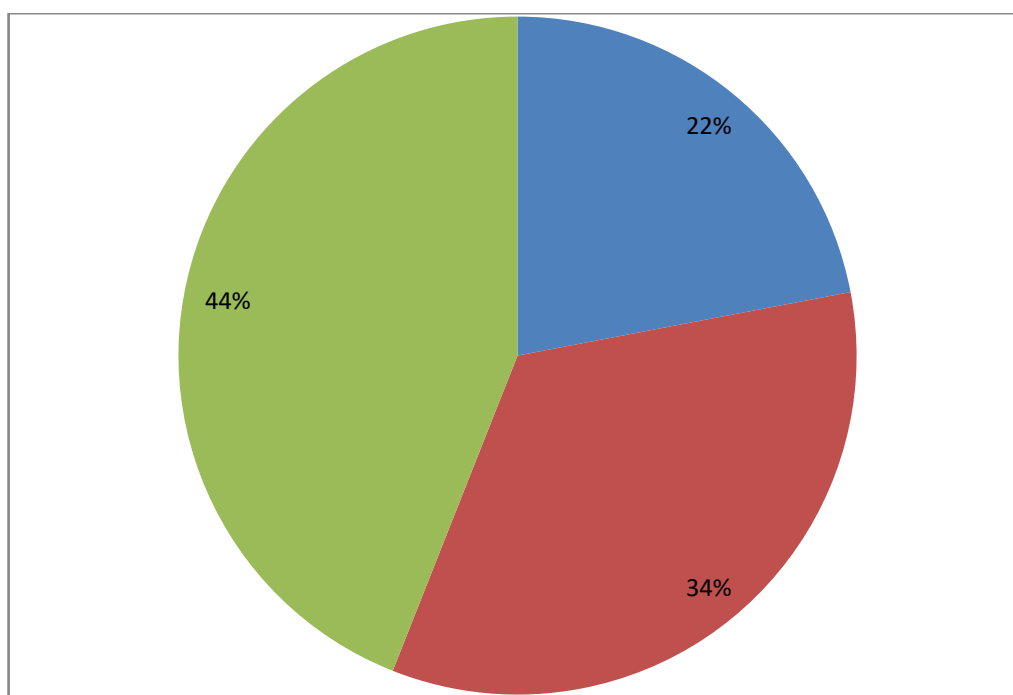


Рис.2.1. Розподіл показників за фактором «екстраверсія – інтроверсія» у людей похилого віку

- II фактор «прив'язаність – відособлення» – у 68 % респондентів виявлено схильність до прив'язаності, а у 10 % людей похилого віку – до «відособлення», 22 % досліджуваних схильні і до «прив'язаності», і до «відособлення» (див. рис.2.2);

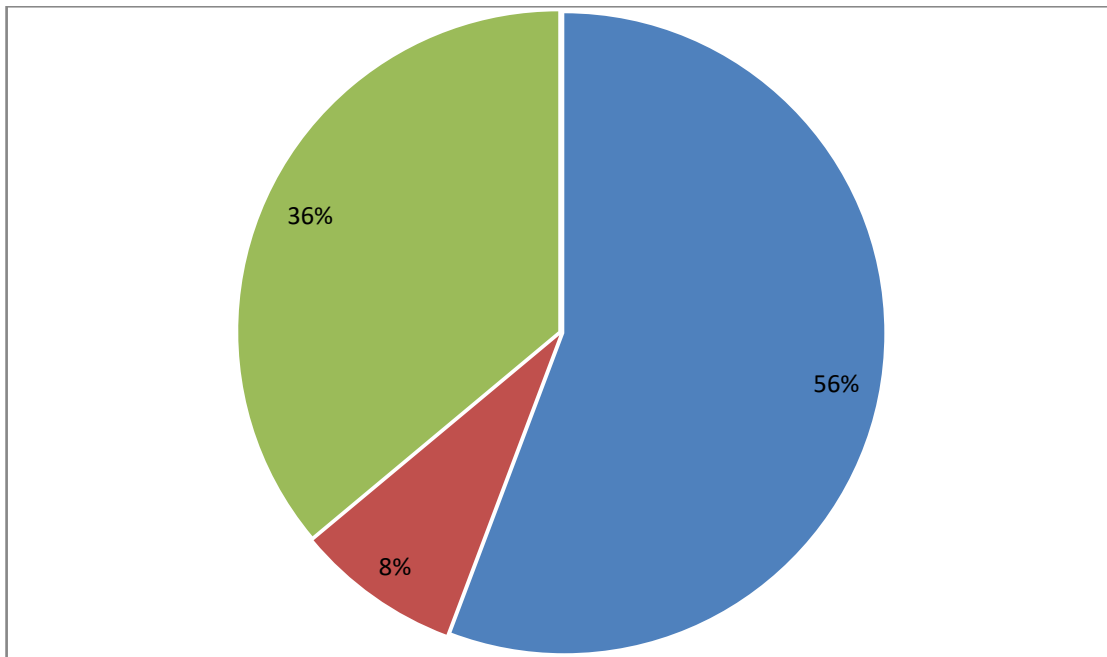


Рис.2.2. Розподіл показників за фактором «прив’язаність – відособлення» у людей похилого віку

- III фактор, що відображає «самоконтроль – імпульсивність». Зафіксовано, що «самоконтроль» характерний 68 % респондентів, 32 % осіб похилого віку схильні і до «самоконтролю», і до «імпульсивності» (див. рис.2.3);

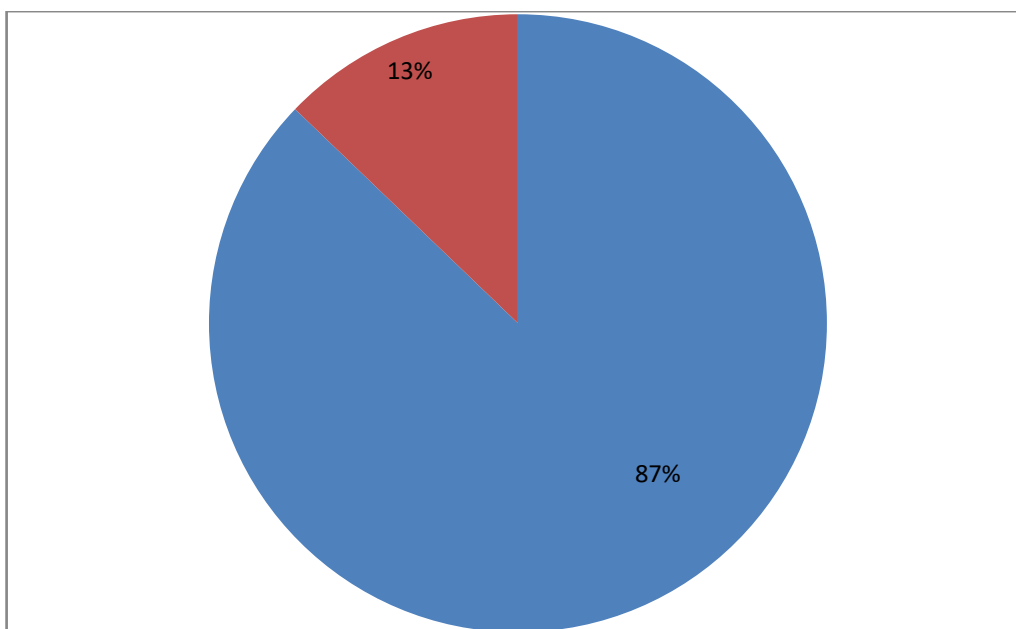


Рис.2.3. Розподіл показників за фактором «самоконтроль – імпульсивність» у людей похилого віку

IV фактор «емоційна стійкість – емоційна нестійкість» – 76 % осіб похилого віку характерна «емоційна стійкість», у 24 % респондентів нами констатовано схильність до «емоційної нестійкості» (див. рис.2.4);

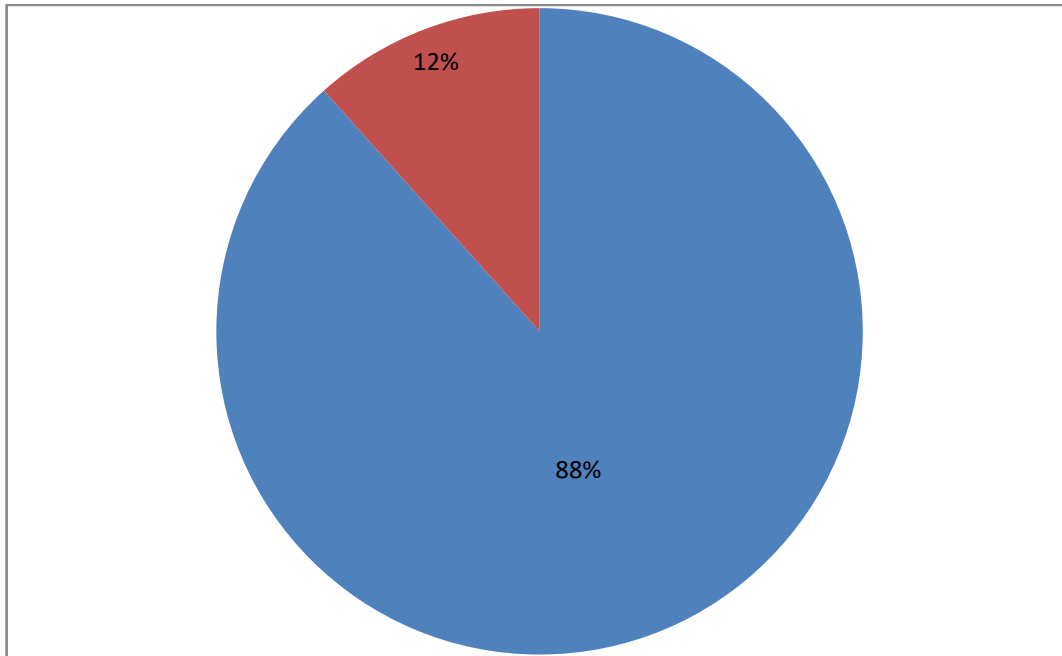


Рис.2.4. Розподіл показників за фактором «емоційна стійкість – емоційна нестійкість» у людей похилого віку

V фактор «експресивність – практичність» – для 66 % літніх людей характерною є експресивність, у 20 % досліджуваних нами зафіксовано схильність до «практичності», а у 14 % людей похилого віку проявляються схильність і до «експресивності», і до «практичності» (див. рис.2.5).

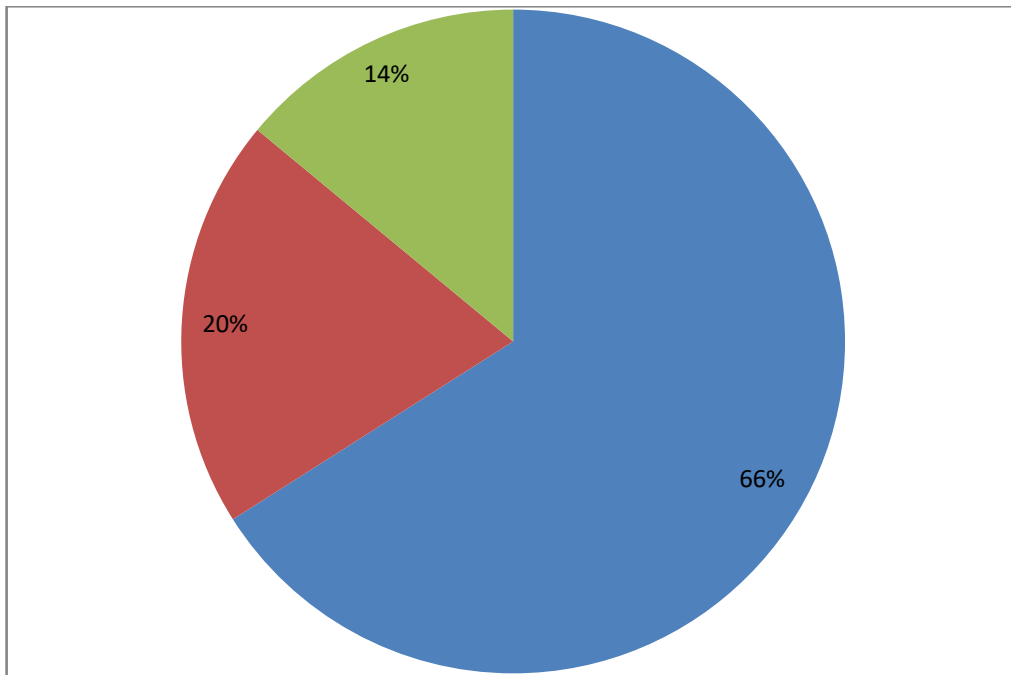


Рис.2.5. Розподіл показників за фактором «експресивність – практичність» у людей похилого віку

Отже, на основі отриманих нами результатів можемо побачити, що більшої частини досліджуваних нами людей похилого віку проявляються наступні риси характеру: прив'язаність, інтроверсія, самоконтроль, експресивність, емоційна стійкість, тобто це може вказувати на те, що люди похилого віку схильні до закритості від зовнішнього середовища, обережності, проявів контролю над своїми бажаннями, емоціями, думками.

Проаналізуємо результати отримані нами за методикою «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» (автор Н. Водоп'янова):

Відповідно до шкали «Робота» у 86 % людей похилого віку спостерігаються досить низькі оцінки, тобто більшість респондентів незадоволені своєю роботою, розміром заробітної плати, відсутністю кар'єрного росту, відношенням керівництва. Зазначимо, що значна частина опитаних працюють на 0,5 ставки. У 14 % людей похилого віку нами зафіксовано середні показники, тобто їх більш-менш влаштовує ситуація на роботі.

Згідно шкали «Особисті досягнення» в 42 % людей похилого віку ми констатували незадоволеність та відсутність розуміння й підтримки на роботі, а 58 % досліджуваним притаманний середній рівень задоволеності особистими професійними досягненнями.

Результати за шкалою «Здоров'я» дали змогу констатувати у 62 % людей похилого віку низький рівень задоволеності здоров'ям, вони схильні до частих захворювань, незадоволені своєю фізичною формою, у них відбувається часто порушення сну. У 38 % респондентів нами констатовано середній показник за цією шкалою. Такі літні люди фізично активні, рідше хворіють та у них спостерігаються незначні порушення сну. Варто також, зазначити, що порушення сну в умовах воєнного стану часто відбувається і через повітряні тривоги, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я людей.

Результати шкали «Спілкування із близькими» дали змогу констатувати у 36 % людей похилого віку низькі показники, для них характерне відчуття самотності, незадоволеності відносинами на роботі, а також – власним сексуальним життям, у них відсутні близькі друзі. У 46 % людей похилого віку зафіксовано середній рівень за цією шкалою, тобто у відносинах із колегами та рідними, друзями вони не є повністю задоволені. У 18 % досліджуваних нами людей похилого віку виявлено досить високий показник за цією шкалою, що може свідчити про досить гармонійні відносини вдома та на роботі.

Результати за шкалою «Підтримки» показали низькі показники у 16 % людей похилого віку: відсутність духовної підтримки, незадовільність професійної підтримки, виснаженість власних внутрішніх ресурсів. У 70 % респондентів нами констатовано середній рівень за цією шкалою, а у 14 % людей похилого віку – високі показники, вони відчувають морально-духовну, професійну та емоційну підтримку із боку оточуючих.

Результати згідно шкали «Оптимістичність» у 82 % людей похилого віку дозволяють констатувати низький рівень, що може свідчити про відсутність позитивних емоцій, життєрадісності, віри у краще майбутнє, у них переважно знижений настрій. Війна в нашій країні, постійні негативні новини, що до постраждалих унаслідок військових дій, негативно впливають на бачення літніми людьми майбутнього. У 18 % респондентів – середній рівень показників за цією шкалою. Варто зазначити, що високий рівень оптимізму у досліджуваних нами не зафіксовано.

Згідно шкали «*Напруженість*» в 84 % респондентів нами виявлено досить низькі бали, що може свідчити про втому, тривогу, нестачу часу, дискомфорт, що також може бути пов'язано із воєнним станом у нашій країні.

У 18 % людей похилого віку констатовано – середній рівень, їм властива напруженість, але вона не є суттєвою.

Згідно шкали «*Самоконтролю*» у 42 % людей похилого віку нами виявлено схильність до низького рівня самоконтролю, вони невзможі завжди контролювати свої емоції. У 44 % опитаних – середній рівень за цією шкалою, тобто вони схильні й до самоконтролю, і до імпульсивності. У 14 % досліджуваних спостерігається надмірний самоконтроль, вимогливість та наполегливість.

Щодо шкали «*Негативних емоцій*», то у 40 % людей похилого віку зафіксовано схильність до прояву негативних емоцій, їм притаманне почуття гніву та образи, провини та сорому, «буркотливості», страху та тривоги.

В 60 % респондентів констатовано середній показник за цією шкалою, тобто у таких літніх людей прояви емоцій гніву, страху, тривоги трапляються рідко.

Загальну оцінку задоволеності людей похилого віку якістю життя ми визначали з допомогою ІЯЖ (індексу якості життя).

Отже, результати рівня задоволеності життя людей похилого віку за ІЯЖ показала наступне:

У 28 % людей похилого віку зафіксовано низькі показники задоволеності життям, такі результати, як правило, притаманні депресивним хворим людям, у яких спостерігається переважно синдромом емоційного вигорання. Незважаючи на воєнний стан, загалом 72 % респондентів мають середній рівень, тобто із одного боку, задоволені своїм життям, є частково оптимістично налаштованими, а із іншого, всетаки відчувають деякий дискомфорт (див. рис. 2.б.).

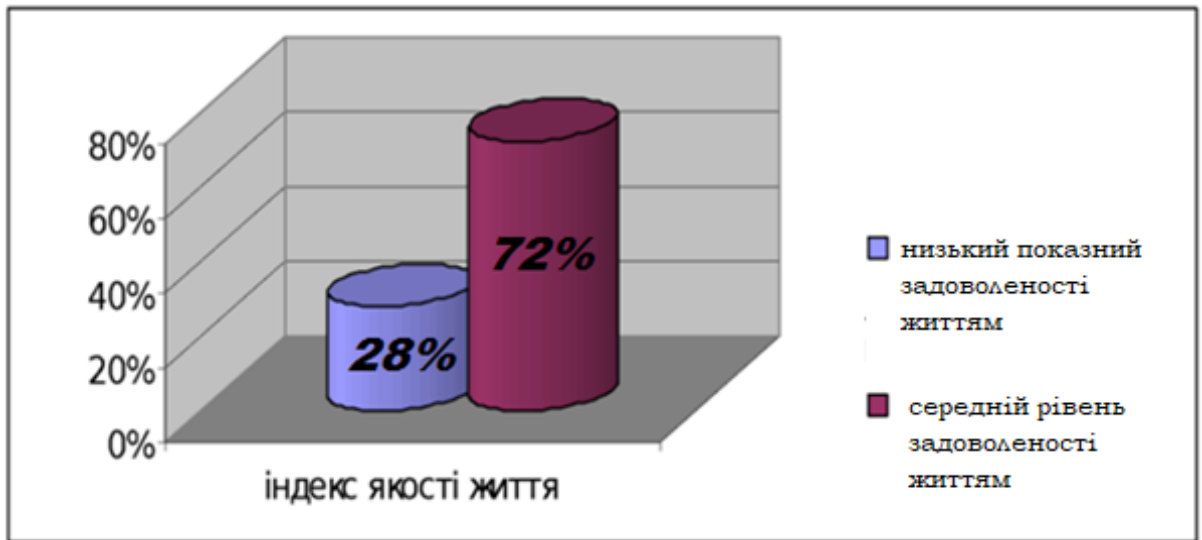


Рис.2.6. Показники загального індексу задоволеності людей похилого віку життям.

Отже, можемо підсумувати, що більшості людей похилого віку притаманна незадоволеність за наступними шкалами:

- «Робота» – низький рівень заробітної плати, несприятливість психологічного клімату, порушення стосунків із колегами; 1
- «Здоров'я» – погіршення власного фізичного стану;
- «Оптимістичність» – песимізм у ставленні до життя;
- «Напруженість» – тривога, гнів, переважно стан очікування неприємностей, страхом.

Розглянемо аналіз результатів отриманих за допомогою методики «Опитувальник самоствавлення» В. Століна:

Результати за I шкалою «Інтегрального позитивного самоствавлення» дозволили зафіксувати у 76 % людей похилого віку досить високі показники, що може свідчити про загалом гармонійне поєднання дій та думок, які викликають задоволеність своєю особою. У 24 % досліджуваних нами виявлено низькі показники, що можуть вказувати на внутрішні конфлікти, невпевненість у власних силах та незадоволеність життям.

За II шкалою «Поваги до себе» у 50 % людей похилого віку виявлено високі показники виявлено, а у наступної половини досліджуваних (50 %) – низький рівень, середнього рівня не виявлено, що підкреслює диференційоване

сприйняття самоцінності серед старших людей. Високі показники можуть свідчити про стабільну самооцінку, тоді як низькі показники можуть вказувати на потребу в психологічній підтримці

За III шкалою «Аутосимпатії» зафіксовано високий рівень у 64 % людей похилого віку, які показують, що більшість опитаних ставляться до себе з симпатією та прийняттям, що є показником позитивного самовідношення, в 36 % респондентів – низький, що може вказувати на критичне ставлення до себе, що може супроводжувати внутрішні сумніви та невпевненість.

За IV шкалою «Ставлення інших» нами виявлено високі показники у 48 % людей похилого віку, у 52 % досліджуваних – низькі. Це може відображати змішані переживання людей похилого віку щодо того, як їх сприймають оточуючі. Високі показники свідчать про позитивне сприйняття з боку інших, тоді як низькі можуть вказувати на соціальну ізоляцію чи непорозуміння.

За V шкалою «Близькість до себе» високі показники зафіксовано у 100 %, тобто всі опитані нами люди похилого віку зацікавлені власним «Я», прислухаються до власних почуттів. Це підкреслює універсальне важливе значення самопізнання та самоприйняття для людей похилого віку, вказуючи на глибoku зосередженість на власних почуттях та думках

За VI шкалою «Самовпевненість» зафіксовано в 66 % людей похилого віку високі показники, що свідчать про значний рівень впевненості в собі та своїх силах у штаті респондентів. у 34 % опитаних – низькі, які можуть вказувати на нестабільність у самооцінці та потребу у зміцненні впевненості в собі.

За VII шкалою «Самоприйняття» нами виявлено у 60 % людей похилого віку високий рівень самоприйняття, що вказує на добре розвинене внутрішнє прийняття та самолюбів серед резервних опитаних. У 40 % респондентів – низький, який може свідчити про проблеми із самоприйняттям, що може вимагати психологічної уваги чи інтервенцій.

За VIII шкалою «Самопослідовність» виявлено у 30 % людей похилого віку високі показники, вказують на те, що менша частина опитаних демонструє високу внутрішню придатність і послідовність у своїх переконаннях та діях. Це може свідчити про стабільність в їх цінностях поведінки, що є місцем для

психологічного комфорту. 70% низького показнику підкреслюють, що більшість опитаних може переживати внутрішні конфлікти або стикатися з неповторністю у своїх думках та діях. Це може призвести до психологічного дискомфорту та потребує уваги в аспектах підтримки самоідентичності та самосприйняття.

За ІХ шкалою «Самозвинувачення» зафіксовано у 56 % людей похилого віку високі показники, що можуть вказувати на тенденцію до самокритики або самозвинувачення серед більшої частини опитаних, у 44 % опитаних схильності до самозвинувачення не має.

За Х шкалою «Самоінтерес» зафіксовано у 72 % людей похилого віку високі показники, які свідчать про сильне почуття самозбереження та особистісних інтересів серед запитів опитаних, в 28 % – низькі, що можуть вказувати на альтруїстичні нахили або недостатню увагу до власних потреб.

За ХІ шкалою «Саморозуміння» отримали високі показники 78 % респондентів, це вказує на глибоке розуміння себе, своїх мотивацій та емоцій у опитаних. 22 % – низькі, що можуть свідчити про певні труднощі у самопізнанні та самоаналізі. Середній рівень не зафіксовано у жодного із людей похилого віку.

Варто зауважити, що для більшості людей похилого віку притаманне прояви само інтересу та аутосимпатії, гармонійне поєднання життєвого досвіду та задоволеності собою, а також, саморозуміння. Такі люди похилого віку зацікавлені власною особистістю, однак їм характерне самозвинувачення, вони часто невпевнені, що інші до них позитивно ставляться.

Отже, опитані нами люди похилого віку досліджувані схильні до самозаглибленості, а це може призвести до самозвинувачення, вони у невдачах шукають переважно власну вину, а також, такі особи переважно не довіряють оточуючим.

2.3. Рекомендації та вправи із метою оптимізації стану процесу усвідомлення людьми похилого віку ставлення до життя

З метою оптимізації ЗЖ людей похилого віку, актуальним вбачаємо розробку відповідних тренінгових програм, які б допомогли людям похилого віку покращити стосунки із близькими. Також, актуальною є проблема надання

психологічної допомоги (індивідуальної чи групової) із метою переосмислення людьми похилого віку власних цілей та життєвих досягнень, ставлень до життя та оточуючих.

Важливо зрозуміти людині те, що справа не у тому, що із нею відбувається у житті, а у тому, як людина на це реагує. Усвідомити це допоможуть деякі вправи та психотехніки. Наведемо приклади деяких з них [28].

Техніка розототожнення

Психологом Р. Ассоджолі запропоновано два фундаментальні положення:

- над нами панує усе те, із чим ми себе загалом ототожнюємо;
- ми зможемо панувати над тим та контролювати усе те, із чим себе разототожнюємо.

Кожен раз, коли людина ототожнює себе із будь-якою із своїх слабкостей (смуток, роздратування, втома, кажучи «Я втомилася», «Я роздратована» та ін.), вона не тільки обмежує себе, піддаючись слабкості, але й програмує своє несвідоме на процес відтворення та посилення такого негативного стану. Якщо ж людина навчиться розототожнюватись із власною слабкістю і ніби виносити її за межі власного «Я», кажучи собі: «Мною намагається оволодіти втома» (печаль і т. д.), вона, навпаки, активізує усі сили свого несвідомого на боротьбу із цим негативним станом.

Вправа «ВІД-ДО».

Проаналізуйте своє минуле й теперішнє життя (у всіх його аспектах) із точки зору руху ВІД і ДО. У своєму житті ви переважно від чогось відходите чи все ще рухаєтесь до чогось? Щоб віднайти істину, згадуючи події та обставини свого власного життя, багато разів задавайте собі питання: «Чому я це зробив?», «Чого я хотів досягти?», «Куди йти і куди прийти? ». Коли закінчите, складіть список усього, що ще хочете ви хочете досягти у своєму житті [21].

Вправа «Рівень щастя»

Учасникам пропонується уявити десятибальну шкалу рівня щастя, де при 0 балів – щастя відповідає повній його відсутності, а 10 — повному і безумовному щастю. Пропонується запитайте у себе: «Який мій власний рівень щастя зараз?» та постаратися побачити відповідь так, щоб вона прийшла сама по

собі, а не була придумана чи вигадана. Швидше за все, учасники не знайдуть у собі 10-бального рівня щастя. Тому пропонується зрозуміти, що саме заважає власному щастю.

Декілька разів слід задати собі питання: «Що заважає мені бути зараз щасливішим?» та записати усі відповіді. Тепер слід зробити те саме, дивлячись на шкалу здоров'я. Розібравшись з усіма цими «причинами нещастя» і «хворобами», потрібно взяти аркуш паперу і записати *все те, за що ви можете подякувати життю і долі*.

Включіть у свій список усе, що заслуговує хоч трохи вдячності, навіть дрібниці, як-от задоволення від поїдання цукерок. Але, звичайно, не забувайте про велике. І перш за все про *надзвичайний дар*: ваше життя, якого могло і не бути... [21].

Вправа «Аналіз здоров'я особистості»

Із точки зору особистісних рис і особливостей поведінки, які сприяють виникненню захворювань, уважно і уважно досліджуйте своє життя. Складіть список усіх шкідливих реакцій (таких як турбота про інших за рахунок себе), якими ви зловживаєте. Уявіть, що для кожного із них у вашій голові є програма, досить схожа на комп'ютерну. Тепер виберіть одну із цих реакцій і виконайте наступне.

1. Розслабтеся та візуалізуйте свою поведінку як відео, яке відтворюється у вашій голові. Перегляньте цей фільм від початку до кінця.

2. Визначте, з якого моменту «фільму» ви починаєте діяти бездумно.

3. Тепер «розірвіть» частину «кіно», починаючи із цього моменту, і «приспосуйте» три варіанти екологічної, обдуманого поведінки замість своїх необдуманих дій і реакцій.

4. Перегляньте «відео» ще раз (тричі), у «новій інтерпретації» вашої поведінки. Тобто до того моменту, як ви позначили, дивіться все як і раніше, але «прокрутивши» (для себе) три нових варіанти реакцій і дій (не забувайте щоразу переглядати свій фільм від початку до кінця).

5. Використовуйте пункти з 1 по 4 для решти «шкідливих» характеристик вашої поведінки.

Вправа «Статус мого ресурсу»

Згадайте ті моменти, коли у вас були приємні враження. Виберіть один із цих чудових моментів у своєму житті та спробуйте пережити його. Тепер визначте найважливіші характеристики цього досвіду. Спробуйте створити свій повний ВАКД, тобто відкрити, що ви бачите, чуєте і, головне, відчуваєте під час кожного із цих приємних вражень. Також, слід переконати себе, що ніщо і ніхто не заважає вам відчути все це задоволення вже та зараз. І починайте відчувати це «задоволення», спочатку у своїй уяві, а потім, створюючи для цього відповідні умови.

Другий варіант вправи. Наприклад, ведення екологічно чистого способу життя вимагає таких якостей, як рішучості, сили волі, цілеспрямованості й наполегливості. Варта згадати ті моменти та ситуації, коли ці якості проявлялися у вас (якщо ж не пам'ятаєте, можете запозичити їх у друзів або героїв фільму). Спробуйте створити свій повний ВАКД, тобто дізнатися, що ви бачите, чуєте і, головне, відчуваєте. При цьому пов'язані з цим переживання. Живіть ними, підсилюючи відчуття зсередини. «Заякоріть» цей стан, щоб потім, якщо знадобиться, відтворити його у своєму житті. Щоб закріпити його, переживайте його дисоціативно в значущих для вас ситуаціях, асоціативно підсилюючи відчуття [21].

Вправа «Бажаний стан»

Візьміть для «робочого матеріалу» своє власне життя у будь-якому його аспекті (можна і власне здоров'я). А далі:

- опишіть (довільно) *справжній стан* цієї сторони свого життя;
- створіть власний опис *бажаного стану* (сторони життя);
- складіть список власних *ресурсів*, необхідних для досягнення *бажаного стану*;
- підберіть *техніку* (конкретні дії та способи дії), за допомогою якої (і за допомогою *ресурсів*) ви досягнете *бажаного стану*.

Висновок до розділу 2

Проведене нами емпіричне дослідження вивчення психологічних особливостей ЗЖ людей похилого віку в умовах воєнного стану, в якому прийняли участь 50 педагогів загально-освітніх шкіл м. Львова, віком 60-65 років, 47 жінок та 18 чоловіків, дозволяє зробити наступні висновки:

За результатами використання методики «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» (автор Н. Водоп'янова) незважаючи на воєнний стан, загалом 72 % осіб похилого віку мають середній рівень, задоволені своїм життям, тобто із одного боку, є частково оптимістично налаштованими, а із іншого, все таки відчують деякий дискомфорт. У 28 % осіб похилого віку зафіксовано низькі показники задоволеності життям, що може свідчити про емоційне вигорання, хвороби, депресивні стани.

У більшості людей похилого віку в умовах воєнного стану проявляються наступні риси характеру: прив'язаність, інтроверсія, самоконтроль, експресивність, емоційна стійкість, тобто це може вказувати на те, що люди похилого віку схильні до закритості від зовнішнього середовища, обережності, проявів контролю над своїми бажаннями, емоціями, думками.

Характерні, яскраво виражені особливості людей похилого віку такі як: самозацікавленість, само інтерес, прив'язаність, інтровертованість, самозаглибленість самоконтроль, саморозуміння, позитивне ставлення до власної особи, можуть також призвести людину до самозвинувачення.

Також у значної частини досліджуваних нами людей похилого віку спостерігаються прояви недовіри до близьких, упередженого ставлення до оточуючих, підозри у їхній нещирості. Людям похилого віку притаманна схильність внутрішнього дискомфорту, песимізму, напруженості. Більшість опитаних нами людей похилого віку є незадоволеними роботою, зокрема, заробітною платою, напруженими стосунками із колегами, вони вважають, що професія не відповідає їхнім інтересам. Значна частина людей похилого віку незадоволені станом власного здоров'я.

На задоволеність людей похилого віку життям чи незадоволеність впливають стосунки із оточуючими, стан здоров'я, робота (соціальна зайнятість), життєві успіхи людини, особливості само ставлення.

З метою оптимізації ставлень до життя та оточуючих людей похилого віку, підвищення рівня задоволеності їхнього життя, актуальним вбачаємо розробку відповідних тренінгових програм, які б допомогли людям похилого віку покращити стосунки із близькими. Також, актуальною є проблема надання психологічної допомоги (індивідуальної чи групової) з метою переосмислення людьми похилого віку власних цілей та життєвих досягнень.

Здійснене дослідження виявило різноманітні властивості особистості серед респондентів, зокрема в контексті таких факторів, як екстраверсія - інтроверсія, прив'язаність - відособлення, самоконтроль - імпульсивність, емоційна стійкість - емоційна нестійкість та експресивність - практичність.

Перше: За методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак КРАЕ-КОСТА» отримано такі результати, 22% респондентів характеризуються як екстравертні, 44% - як інтровертні, а 34% - мають властивості обох рис.

Друге: За методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак КРАЕ-КОСТА» отримано такі результати: у більшості (68%) спостережується схильність до прив'язаності, в той час як лише 10% демонструють відособленість, а 22% - схильні одночасно до обох.

Третє: За методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак КРАЕ-КОСТА» отримано такі результати. Більшість (68%) проявляють самоконтроль, а 32% - мають як ознаки самоконтролю, так і імпульсивності.

Четверте: За методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак КРАЕ-КОСТА» отримано такі результати. За вивченими даними, 76% похилого віку характеризуються емоційною стійкістю, а 24% - емоційною нестійкістю.

П'яте: За методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак КРАЕ-КОСТА» отримано такі результати. Для більшості літніх людей (66%) характерною є експресивність, але також є відсоток (20%), який віддає перевагу практичності, а 14% мають риси обох властивостей.

Узагальнюючи, дослідження дозволяє зрозуміти різноманітність особистісних характеристик серед різних груп респондентів, що може бути корисною інформацією для подальших досліджень та розробки індивідуальних

підходів у практичних сферах, таких як психологічна допомога, навчання та управління персоналом.

За результатами методики *«Опитувальник самоставлення» В. Століна* отримали високі показники 78 % респондентів, це вказує на глибоке розуміння себе, своїх мотивацій та емоцій у опитаних. 22 % – низькі, що можуть свідчити про певні труднощі у самопізнанні та самоаналізі.

Розроблено рекомендації щодо оптимізації процесу усвідомлення людьми похилого віку ставлення до життя. Дані вправи та психотехніки, які допоможуть усвідомити людям похилого віку свій актуальний стан якості життя, його задоволеності, навчитись використовувати власні ресурси, усвідомлювати ставлення до життя та оточуючих людей, покращити стосунки із близькими та рідними, а саме: «Техніка розототожнення» (базується на принципі того, що те, з чим ми себе ототожнюємо, має великий вплив на наші дії та стан. Розмежовуючи себе від негативних рис та властивостей, ми можемо активізувати несвідомі ресурси для подолання їх); вправа «ВІД-ДО» (спонукає до аналізу життєвого шляху з точки зору руху «від чогось» або «до чогось»). Це дозволяє розуміти, чи вибираємо ми свій життєвий шлях свідомо, чи реагуємо на обставини; вправа «Рівень щастя» (спрямована на усвідомлення факторів, що впливають на власне щастя, та виявлення перешкод на цьому шляху. Шляхом аналізу власних переживань та вдячності, людина може зрозуміти, які чинники сприяють або заважають досягненню щастя); вправа «Аналіз здоров'я особистості» (спонукає до інтерпретації власної поведінки та виявлення шкідливих реакцій, а також до їх переосмислення та заміщення здоровими альтернативами); вправа «Статус мого ресурсу» (спрямована на активацію позитивних емоцій та ресурсів шляхом усвідомлення приємних моментів у житті та їх повторного переживання); вправа «Бажаний стан» (дозволяє чітко сформулювати бажаний стан і ресурси, необхідні для його досягнення, а також розробити конкретний план дій для цього).

ВИСНОВКИ

Проаналізували задоволеність життям як психологічний феномен та дійшли висновку, що задоволеність життям є складним психологічним феноменом, який включає досить широкий спектр інтерпретацій, які переважно характеризують наявність переважання позитивних емоцій, близьких стосунків і суб'єктивної участі в життєдіяльності, сенсу життя та позитивної самомотивації. Цей феномен тісно пов'язаний із поняттями суб'єктивного та психологічного благополуччя, щастя, рівня та якості життя. Задоволеність життям можливо досліджувати згідно певних критеріїв та компонентів, однак їх кількість не є до кінця визначеною і їх дослідження залишається одним із актуальних і складних завдань психології.

Виокремили фактори задоволеності особистості життям, а саме: Спосіб життя і самопочуття людини визначають її суб'єктивне емоційне ставлення до значущої сторони подій. Внутрішній комфорт, повноцінний духовний розвиток, задоволеність людиною якістю свого життя дозволяють їй почуватися щасливою. Це робить суб'єктивне благополуччя особистості емоційно позитивним. Більшість досліджень задоволеності життям зосереджуються на суб'єктивній оцінці життя людини, на індивідуальному змісті переживання щастя й благополуччя, які визначаються не тільки об'єктивними показниками, а більшою мірою ставленням до людини до самої себе, до світу в цілому та його окремих аспектів.

Описали психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку, серед них: ЗЖ людей також залежить передусім від очікувань щодо майбутнього. Тобто, індивід задоволений своїм життям, якщо воно задовольняє його очікування та потреби. Воєнний стан в нашій країні негативно впливає на очікування людей, пов'язані з майбутнім, яке більшість людей сприймає не завжди оптимістично. Ця ситуація постійно ускладнюється негативними новинами, постійними повітряними тривогами, переживаннями за рідних та близьких. Тому, умови воєнного стану є досить потужним фактором, що знижують рівень ЗЖ населення України.

Проведене нами емпіричне дослідження вивчення психологічних особливостей ЗЖ людей похилого віку в умовах воєнного стану, в якому прийняли участь 50 педагогів загально-освітніх шкіл м. Львова, віком 60-65 років, 47 жінок та 18 чоловіків, дозволяє зробити наступні висновки:

За результатами використання методики «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» (автор Н. Водоп'янова) незважаючи на воєнний стан, загалом 72 % осіб похилого віку мають середній рівень, задоволені своїм життям, тобто із одного боку, є частково оптимістично налаштованими, а із іншого, все таки відчують деякий дискомфорт. У 28 % осіб похилого віку зафіксовано низькі показники задоволеності життям, що може свідчити про емоційне вигорання, хвороби, депресивні стани.

У більшості людей похилого віку в умовах воєнного стану проявляються наступні риси характеру: прив'язаність, інтроверсія, самоконтроль, експресивність, емоційна стійкість, тобто це може вказувати на те, що люди похилого віку схильні до закритості від зовнішнього середовища, обережності, проявів контролю над своїми бажаннями, емоціями, думками.

Характерні, яскраво виражені особливості людей похилого віку такі як: самозацікавленість, само інтерес, прив'язаність, інтровертованість, самозаглибленість самоконтроль, саморозуміння, позитивне ставлення до власної особи, можуть також призвести людину до самозвинувачення.

Також у значної частини досліджуваних нами людей похилого віку спостерігаються прояви недовіри до близьких, упередженого ставлення до оточуючих, підозри у їхній нещирості. Людям похилого віку притаманна схильність внутрішнього дискомфорту, песимізму, напруженості. Більшість опитаних нами людей похилого віку є незадоволеними роботою, зокрема, заробітною платою, напруженими стосунками із колегами, вони вважають, що професія не відповідає їхнім інтересам. Значна частина людей похилого віку незадоволені станом власного здоров'я.

На задоволеність людей похилого віку життям чи незадоволеність впливають стосунки із оточуючими, стан здоров'я, робота (соціальна зайнятість), життєві успіхи людини, особливості само ставлення.

З метою оптимізації ставлень до життя та оточуючих людей похилого віку, підвищення рівня задоволеності їхнього життя, актуальним вбачаємо розробку відповідних тренінгових програм, які б допомогли людям похилого віку покращити стосунки із близькими. Також, актуальною є проблема надання психологічної допомоги (індивідуальної чи групової) з метою переосмислення людьми похилого віку власних цілей та життєвих досягнень.

Здійснене дослідження виявило різноманітні властивості особистості серед респондентів, зокрема в контексті таких факторів, як екстраверсія - інтроверсія, прив'язаність - відособлення, самоконтроль - імпульсивність, емоційна стійкість - емоційна нестійкість та експресивність - практичність.

Перше: За методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак КРАЕ-КОСТА» отримано такі результати, 22% респондентів характеризуються як екстравертні, 44% - як інтровертні, а 34% - мають властивості обох рис.

Друге: За методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак КРАЕ-КОСТА» отримано такі результати У більшості (68%) спостережується схильність до прив'язаності, в той час як лише 10% демонструють відособленість, а 22% - схильні одночасно до обох.

Третє: За методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак КРАЕ-КОСТА» отримано такі результати Більшість (68%) проявляють самоконтроль, а 32% - мають як ознаки самоконтролю, так і імпульсивності.

Четверте: За методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак КРАЕ-КОСТА» отримано такі результати. За вивченими даними, 76% похилого віку характеризуються емоційною стійкістю, а 24% - емоційною нестійкістю.

П'яте: За методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак КРАЕ-КОСТА» отримано такі результати. Для більшості літніх людей (66%) характерною є експресивність, але також є відсоток (20%), який віддає перевагу практичності, а 14% мають риси обох властивостей.

Узагальнюючи, дослідження дозволяє зрозуміти різноманітність особистісних характеристик серед різних груп респондентів, що може бути корисною інформацією для подальших досліджень та розробки індивідуальних

підходів у практичних сферах, таких як психологічна допомога, навчання та управління персоналом.

За результатами методики *«Опитувальник самоствавлення» В. Століна* отримали високі показники 78 % респондентів, це вказує на глибоке розуміння себе, своїх мотивацій та емоцій у опитаних. 22 % – низькі, що можуть свідчити про певні труднощі у самопізнанні та самоаналізі.

Розроблено рекомендації щодо оптимізації процесу усвідомлення людьми похилого віку ставлення до життя. Дані вправи та психотехніки, які допоможуть усвідомити людям похилого віку свій актуальний стан якості життя, його задоволеності, навчитись використовувати власні ресурси, усвідомлювати ставлення до життя та оточуючих людей, покращити стосунки із близькими та рідними, а саме: «Техніка розототожнення» (базується на принципі того, що те, з чим ми себе ототожнюємо, має великий вплив на наші дії та стан. Розмежовуючи себе від негативних рис та властивостей, ми можемо активізувати несвідомі ресурси для подолання їх); вправа «ВІД-ДО» (спонукає до аналізу життєвого шляху з точки зору руху «від чогось» або «до чогось»). Це дозволяє розуміти, чи вибираємо ми свій життєвий шлях свідомо, чи реагуємо на обставини; вправа «Рівень щастя» (спрямована на усвідомлення факторів, що впливають на власне щастя, та виявлення перешкод на цьому шляху. Шляхом аналізу власних переживань та вдячності, людина може зрозуміти, які чинники сприяють або заважають досягненню щастя); вправа «Аналіз здоров'я особистості» (спонукає до інтерпретації власної поведінки та виявлення шкідливих реакцій, а також до їх переосмислення та заміщення здоровими альтернативами); вправа «Статус мого ресурсу» (спрямована на активацію позитивних емоцій та ресурсів шляхом усвідомлення приємних моментів у житті та їх повторного переживання); вправа «Бажаний стан» (дозволяє чітко сформулювати бажаний стан і ресурси, необхідні для його досягнення, а також розробити конкретний план дій для цього).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс Д. Вигорання: чому воно трапляється з найкращими з нас і як його подолати. КСД. 2014. 320 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун». 2005. 1728 с.
3. Гакслі А. Невидимий вплив: прихована сила ситуації. КСД. 2023. 240 с.
4. Головаха І., Психологія особистості. Видавництво «Навчальна книга – Богдан» 2014. 92 с.
5. Горбаль І.С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя літніх чоловіків та жінок. Науковий вісник Херсонського державного університету. Т. 1. № 1. 2014 С. 154-159.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він важливіший за IQ. КСД. 2014. 288 с.
7. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям осіб похилого віку. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». Випуск 45. 2014 С. 54-63
8. Грицек С. Психологія дорослішання: як стати зрілою особистістю. Видавництво «Видавництво» 2023. 58 с.
9. Грицек С. Психологія вікових особливостей: як зрозуміти дітей та підлітків. Видавництво «Наш Формат». 2019. 82 с.
10. Денетт Д. Свідомість: нова наука про розум. КСД. 2014. 33 с.
11. Діденко С. Психологія саморозвитку: як стати кращою версією себе, Видавництво «Навчальна книга – Богдан». 2018. 57 с.
12. Духігг Ч. Сила звички: чому ми робимо те, що робимо, у житті та бізнесі. Видавництво КСД. 2016. 97 с.
13. Кирпенко Т.М. Сучасний стан та перспективи вивчення взаємозв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.

Костюка НАПН України. К.: Інстит психології імені Г.С. Костюка НАПН України,. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 47. 2019, С. 166– 173

14. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз задоволеністю якістю життя як умови розвитку Я-концепції особистості. Психологічні перспективи, Вип. 32, 2018, С. 135–148.

15. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура: Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83.

16. Корнієвська О. Психологія стресу: як з ним боротися. Видавництво XXI. 2016. 80 с.

17. Корольов Д.К. Позитивне емоційно-оціночне ставлення до життя як умова прояву здібностей індивіда. Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. № 8. 2020. С. 38-41.

18. Левшунова К.В. Благополуччя і здоров'я: спільне та відмінне між поняттями. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ № 4 Рівне. 2015, С.153–155

19. Лорен С. Щасливий мозок: наука про те, як створити щастя. КСД. 2017. 75 с.

20. Максвелл М. Статус: як наша соціальна позиція впливає на наш мозок, наше здоров'я та наше щастя. КСД. 2022. 83 с.

21. Максимець С. М. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П., Дубравська Н. М., Фриз І. В., Сидоренко Н. І., Стахова О. О., Мачушник О. Л. Особистість: практичні засади вивчення. Том 2. Навчально-методичний посібник, Житомир: видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 330-343 с.

22. Мельник Т., Психологія сімейних стосунків. Видавництво Грані-Т, 2014, 136 с.

23. Мельник Т. Психологія щасливого життя: як жити щасливо та повноцінно. Вип.1. 2014. 19 с.

24. Михальська С.А. Психологічні особливості людей похилого віку. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 23, Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2014. С. 425–434

25. Новікова Ж. Психологічні особливості задоволеності життям та життєвих установок осіб похилого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 2. 2019. С.78-83
26. Охріменко. О Психологія війни: як зберегти психічне здоров'я в умовах війни. Видавництво Старого Лева. 2022. 70 с.
27. Охріменко О. Психологія травми: як зцілитися від травматичного досвіду. Т. 1 №1 2020. 89 с.
28. Охріменко О. Український характер: етнопсихологічний нарис. Фабула. 2014. 83 с.
29. Портер Р. Скільки коштує це болить: нові наукові відкриття про те, як біль моделює наш мозок, наше тіло та наше життя. КСД. 2016. 47 с.
30. Романюк Л. В. Психологія становлення цінностей особистості: дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2014. С. 103–180.
31. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Проблеми сучасної психології: збірник. наук. праць. № 2 (10). 2016.С. 76-84.
32. Татарчук. В. Психологія українського народу. Гуманітарний корпус: [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. Випуск 14 (том 2). Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. С.110-124.
33. Титаренко Т. М. (гол. ред) Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», Ніжин. / Ред. кол.: та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 9 червня 2017. С. 177-190
34. Токман А. А., Немченко Н. В. Психологія способу життя: навч. посіб. Ч. II. / А. А. Токман, Н. В. Немченко. К.: «ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. С.300-312
35. Узун М. В. Стратегії підвищення продуктивності співробітників компанії. Теоретичні та практичні аспекти економіки та інтелектуальної власності.2015. № 2 (12). С. 107-112.

36. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. КСД. 2014. 82 с.
37. Франкл В. Людина в пошуку сенсу. КСД. 2015. 41 с.
38. Франкл В. Незламні: психологія виживання в екстремальних ситуаціях. КСД. 2014. 86 с.
39. Холідей Р. Незворушний розум: керуйте своїми думками, емоціями, поведінкою та досягайте своїх цілей. КСД. 2021. 37 с.
40. Шварц Б., Парадокс вибору: чому більше можливостей робить нас менш щасливими. КСД. 2022. 44 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала оцінки якості життя

Інструкція. Будь ласка, оцініть ступінь задоволеності вашим життям за кожним пунктом. Оцінка не може бути правильною або неправильною — вона тільки ваша. Шкала допоможе вам визначити видимі і приховані життєві стреси. У кожному пункті закреслюйте число балів, яке найточніше відображає ваш стан.

Намагайтеся відповідати швидко, оскільки найцікавішою є ваша перша реакція (оцінка). Результати оцінок можуть лягти в основу планування ваших найближчих і перспективних життєвих цілей, а також допомогти вибрати засоби і стратегії їх досягнення.

1. Робота (кар'єра)

Повністю не відповідає інтересам і очікуванням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Повністю відповідає інтересам і очікуванням
--	----------------------	---

2. Особисті устремління і досягнення

Не досягли багатьох цілей, часто відчуваєте себе невдахою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Досягли багатьох цілей, зазвичай відчуваєте себе удачливою людиною
---	----------------------	--

3. Здоров'я

Часто хворію	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Зазвичай здоровий
--------------	----------------------	-------------------

4. Обставини, що змінюються

Часто викликають сильне переживання самоти	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи не відчуваю себе самотньо
--	----------------------	----------------------------------

5. Стосунки з дітьми (своїми або чужими)

Не викликають радості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди радують
-----------------------	----------------------	----------------

6. Взаємини на роботі (з колегами, начальством та ін.)

Викликають сильний дискомфорт (напруга і незадоволеність)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Зазвичай гармонійні (приємні)
---	----------------------	-------------------------------

7. Взаємини з друзями

Немає щирих дружніх взаємин. Без теплоти і взаєморозуміння	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близькі і теплі, відчуваю їх підтримку
--	----------------------	--

8. Духовна або релігійна підтримка

Неістотна (немає)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильна й істотна
-------------------	----------------------	------------------

9. Гарний настрій, як правило, залежить

Від зовнішньої ситуації (взаємин з іншими людьми)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Від внутрішнього самовладання (оптимізм, почуття гумору, життєрадісність)
---	----------------------	---

10. Уміння організувати свій час

Завжди не вистачає, постійна напруга через дефіцит часу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Час — мій союзник, умію добре організувати свій час
---	----------------------	---

11. Навколишнє середовище

Неприємне і небезпечне	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безпечне і комфортне
------------------------	----------------------	----------------------

12. Фізичний стан

Втома, постійна напруга	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відмінний, дієздатний
-------------------------	----------------------	-----------------------

13. Фінансове становище

Незадовільне, погано кероване	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гарне, стабільне
-------------------------------	----------------------	------------------

14. Кількість драматичних життєвих криз за останні два роки

Надмірна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не було криз
----------	----------------------	--------------

15. Ділова (професійна) кар'єра

Безперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гарні перспективи
-----------------	----------------------	-------------------

16. Фізична активність

Дуже низька і нерегулярна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Висока і регулярна
---------------------------	----------------------	--------------------

17. Сон

Часто поганий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відмінний і повноцінний
---------------	----------------------	-------------------------

18. Фізична форма

Особиста проблема (незадоволеність)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Немає проблем
--	----------------------	---------------

19. Самоконтроль і самовладання

Незадовільні	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди врівноважений
--------------	----------------------	----------------------

20. Прийняття рішень

Завжди важко приймаю відповідальні рішення	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приймаю рішення
---	----------------------	-----------------------

21. Обов'язковість

Роблю тільки те, що можу, ніколи не перенапружуюся	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беру на себе дуже багато своїх і чужих зобов'язань, часто беру на себе те, що повинні робити інші
---	----------------------	--

22. Відчуття провини й сорому

Дуже часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи
------------	----------------------	--------

23. При зміні ситуації або планів

Завжди нервую	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко пристосовуюся до будь-якої нової ситуації
---------------	----------------------	--

24. Гнів

Я часто гніваюсь на себе або на інших	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Багато речей я сприймаю з легкістю і без роздратування
--	----------------------	--

25. Самоповага

Я часто незадоволений (незадоволена) собою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	У цілому я задоволений (задоволена) собою
---	----------------------	--

26. Життєві цінності і принципи

Не завжди чіткі, часто мінливі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди чіткі і стабільні
--------------------------------	----------------------	--------------------------

27. Моральна й емоційна підтримка близьких людей

Мінімальна (відсутня)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильна й істотна
-----------------------	----------------------	------------------

28. Відчуття емоційного “підйому” і життєрадісності

Дуже часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи
------------	----------------------	--------

29. Інтимно-сексуальне життя

Незадовільне	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармонійне і регулярне
--------------	----------------------	------------------------

30. Розуміння і пошана в діловому (професійному) середовищі

Дуже низькі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Високі
-------------	----------------------	--------

31. Страх і тривога

Присутні щодня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відсутні
----------------	----------------------	----------

32. Професійна (ділова) підтримка

Відсутня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Висока
----------	----------------------	--------

33. Образа або гнів на інших

Відсутній	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Дуже часто
-----------	----------------------	------------

34. Настрій

Майже завжди похмурий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди життєрадісний
-----------------------	----------------------	----------------------

35. У важких життєвих ситуаціях

Ніколи не втрачаю надію на благополучне вирішення складної ситуації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди відчуваю розгубленість або відчуття “безвиході”
---	----------------------	--

36. Внутрішні (особисті) ресурси

Відчуваю виснаженість внутрішніх резервів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відчуваю в собі величезні сили і ресурси
---	----------------------	--

Ключ

1. Робота 1, 6, 13, 15.
2. Особисті досягнення 2, 25, 26, 30.
3. Здоров'я 3, 16, 17, 18.
4. Спілкування з близькими людьми (друзі, родичі)
5. Підтримка (внутрішня і зовнішня) 8, 27, 32, 36.
6. Оптимістичність 9–28, 34, 35.
7. Напруженість 10, 11, 12, 14.
8. Самоконтроль 19, 20, 21, 23.
9. Негативні емоції 22, 24, 31–33.

Зворотні питання позначені знаком “–”.

Оцінка якості життя

Ввідні зауваження. Розуміння “якості життя” неоднозначне. Деякі дослідники визначають його як здатність індивідуума функціонувати в суспільстві відповідно до свого становища й отримувати задоволення від життя. Інші під якістю життя мають на увазі оцінку сукупності умов фізичного, розумового, соціального благополуччя індивіда саме так, як це сприймається окремою людиною.

Виділяють такі ознаки якості життя:

- *демографічні* (робота, рівень доходу, освіта та ін.);
- *соціальні* (активна участь у суспільному житті, ступінь задоволення роботою і своїм місцем у суспільстві);
- *психологічні* (емоційний стан, наявність або відсутність психічних захворювань, інтелектуальні здібності індивіда, здатність досягати поставлених перед собою цілей і завдань, ступінь сексуальної активності та ін.);
- *фізичні* (працездатність, мобільність, здатність виконувати повсякденну роботу, обслуговувати себе);
- *духовне життя* індивідуума.

Можна виокремити три підходи до оцінки якості життя:

1. У загальному сенсі це різнобічна оцінка життя людини, пов'язана не тільки зі станом її здоров'я, а й навчанням, домашньою обстановкою, оточенням, соціальними умовами.

Інструкція: «Прочитайте уважно твердження і оцініть, яка його частина у більшій мірі відповідає особливостям Вашої особистості. Якщо Ви вважаєте, що ліва, використовуйте для оцінки символи -2, -1, якщо Ви вважаєте. Що права, використовуйте праву частину шкали (+1, +2). Цифрами Ви оцінюєте міру вираження досліджуваної ознаки: 2 – сильно виражена, 1 – слабо виражена, 0 – Ви сумніваєтесь у виборі. У запитальнику немає «правильних» чи «неправильних» тверджень, «поганих» чи «хороших» властивостей особистості». Текст опитувальника

1. Мені подобається займатися фізкультурою	-2 -1 0 1 2	Я не люблю фізичні навантаження
2. Люди вважають мене чуйною та доброзичливою людиною	-2 -1 0 1 2	Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3. Я у всьому ціную чистоту і порядок	-2 -1 0 1 2	Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4. Мене часто турбує думка, що щось може статись	-2 -1 0 1 2	«Дрібниці життя» мене не турбують
5. Все нове викликає у мене інтерес	-2 -1 0 1 2	Часто нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує	-2 -1 0 1 2	Я людина спокійна і не люблю метушитися
7. Я намагаюся проявляти дружелюбність до всіх людей	-2 -1 0 1 2	Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8. Моя кімната завжди акуратно прибрана	-2 -1 0 1 2	Я не дуже намагаюся стежити за чистотою і порядком
9. Іноді я впадаю в розпач через дрібниці	-2 -1 0 1 2	Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10. Мені подобаються несподіванки	-2 -1 0 1 2	Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися нерухомим	-2 -1 0 1 2	Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовний по відношенню до інших людей	-2 -1 0 1 2	Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всьому	-2 -1 0 1 2	Я не дуже обов'язкова людина
14. Мої почуття легко вразливі і ранимі	-2 -1 0 1 2	Я рідко тривожуся і рідко чогось боюся
15. Мені не цікаво, коли відповідь зрозуміла заздалегідь	-2 -1 0 1 2	Я не цікавлюся речами, які мені незрозумілі
16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження	-2 -1 0 1 2	Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17. Я поступлива і схильна до компромісів людина	-2 -1 0 1 2	Я люблю посперечатися з оточуючими

18. Я проявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання	-2 -1 0 1 2	Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюся від напруги	-2 -1 0 1 2	Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява	-2 -1 0 1 2	Я завжди віддаю перевагу реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером, проявляти ініціативу	-2 -1 0 1 2	Я швидше підлеглий, ніж лідер
22. Я завжди готовий надати допомогу і розділити чужі труднощі	-2 -1 0 1 2	Кожен повинен вміти подбати про себе
23. Я дуже старанна у всіх справах людина	-2 -1 0 1 2	Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки	-2 -1 0 1 2	Я рідко відчував напругу, супроводжувану тремтінням у тілі
25. Мені подобається мріяти	-2 -1 0 1 2	Я рідко захоплююся фантазіями
26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям	-2 -1 0 1 2	Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав в свої руки керівництво
27. Я вважаю за краще співпрацювати з іншими, ніж змагатися	-2 -1 0 1 2	Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи	-2 -1 0 1 2	Я намагаюся не брати додаткові обов'язки на роботі
29. У незвичайній обстановці я часто нервуюсь	-2 -1 0 1 2	Я легко звикаю до нової обстановки
30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми	-2 -1 0 1 2	Я не люблю витратити свій час на роздуми
31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми	-2 -1 0 1 2	Я не дуже товариська людина
32. Більшість людей добрі від природи	-2 -1 0 1 2	Я думаю, що життя робить деяких людей злими
33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи	-2 -1 0 1 2	Деякі вважають мене безвідповідальним
34. Іноді я відчуваю себе самотньо, сумно і все валиться з рук	-2 -1 0 1 2	Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все

35. Я добре знаю, що таке краса і елегантність	-2 -1 0 1 2	Моє уявлення про красу таке ж, як і в інших
36. Мені подобається заводити нових друзів і знайомих	-2 -1 0 1 2	Я вважаю за краще мати тільки кілька надійних друзів
37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються	-2 -1 0 1 2	Є такі люди, яких я не люблю
38. Я вимогливий і суворий в роботі	-2 -1 0 1 2	Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі	-2 -1 0 1 2	У мене дуже рідко буває похмурий настрій
40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю відчуття часу	-2 -1 0 1 2	Драматичне мистецтво і балет здаються мені нудними
41. Я люблю перебувати в великих і веселих компаніях	-2 -1 0 1 2	Я віддаю перевагу усамітненню
42. Більшість людей чесні, і їм можна довіряти	-2 -1 0 1 2	Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43. Я зазвичай працюю сумлінно	-2 -1 0 1 2	Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію	-2 -1 0 1 2	Мені неможливо зіпсувати настрої
45. Справжній витвір мистецтва викликає у мене захоплення	-2 -1 0 1 2	Я рідко захоплююся досконалістю справжнього витвору мистецтва
46. «Вболіваючи» на спортивних змаганнях, я забуваю про все	-2 -1 0 1 2	Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Я намагаюся проявляти чуйність, коли маю справу з людьми	-2 -1 0 1 2	Іноді мені немає діла до інтересів інших людей
48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити	-2 -1 0 1 2	Я вважаю за краще приймати рішення швидко
49. У мене багато слабкостей і недоліків	-2 -1 0 1 2	У мене висока самооцінка
50. Я добре розумію свій душевний стан	-2 -1 0 1 2	Мені здається, що інші люди менш чутливі, ніж я
51. Я часто ігнорую сигнали, що попереджають про небезпеку	-2 -1 0 1 2	Я вважаю за краще уникати небезпечних ситуацій

52. Радість інших я поділяю як власну	-2 -1 0 1 2	Я не завжди поділяю почуття інших людей
53. Я зазвичай контролюю свої почуття і бажання	-2 -1 0 1 2	Мені важко стримувати свої бажання
54. Якщо я терплю невдачу, то зазвичай звинувачую себе	-2 -1 0 1 2	Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене
55. Я вірю, що почуття роблять моє життя набагато змістовніші	-2 -1 0 1 2	Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56. Мені подобаються карнавальні ходи і демонстрації	-2 -1 0 1 2	Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб його зрозуміти	-2 -1 0 1 2	Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити	-2 -1 0 1 2	Іноді я купую речі імпульсивно
59. Іноді я відчуваю себе жалюгідною людиною	-2 -1 0 1 2	Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60. Я легко «вживаюся» в переживання вигаданого героя	-2 -1 0 1 2	Пригоди кіногероя не можуть змінити мій душевний стан
61. Я відчуваю себе щасливим, коли на мене звертають увагу	-2 -1 0 1 2	Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей
62. В кожній людині є щось, за що його можна поважати	-2 -1 0 1 2	Я ще не зустрічав людини, якого можна було б поважати
63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію	-2 -1 0 1 2	Я не люблю обмірковувати заздалегідь результати своїх вчинків
64. Часто у мене бувають злети і падіння настрою	-2 -1 0 1 2	Зазвичай у мене рівний настрій
65. Іноді я відчуваю себе фокусником, який глузує з людей	-2 -1 0 1 2	Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною
66. Я привабливий для осіб протилежної статі	-2 -1 0 1 2	Деякі вважають мене звичайною і нецікавою людиною
67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною	-2 -1 0 1 2	Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний
68. Перед подорожжю я складаю точний план	-2 -1 0 1 2	Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні

		плани
69. Мій настрій легко змінюється на протилежний	-2 -1 0 1 2	Я завжди спокійний і врівноважений
70. Я думаю, що життя - це азартна гра	-2 -1 0 1 2	Життя - це досвід, який передається наступним поколінням
71. Мені подобається виглядати зухвало	-2 -1 0 1 2	У суспільстві я зазвичай не виділяюся поведінкою і модним одягом
72. Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих	-2 -1 0 1 2	Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73. Я точно і методично виконую свою роботу	-2 -1 0 1 2	Я віддаю перевагу «пливти за течією», довіряючи своїй інтуїції
74. Іноді я буваю настільки схвилюваний, що навіть плачу	-2 -1 0 1 2	Мене важко вивести з себе
75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити в собі щось нове	-2 -1 0 1 2	Я не хотів би нічого в собі змінювати

Обробка та інтерпретація:

Усі оцінки заносяться у ліву клітинку бланку.

	I		II		III		IV		V
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
	1.1=		2.1=		3.1=		4.1=		5.1=
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
	1.2=		2.2=		3.2=		4.2=		5.2=
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
	1.3=		2.3=		3.3=		4.3=		5.3=
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
	1.4=		2.4=		3.4=		4.4=		5.4=

61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
	1.5=		2.5=		3.5=		4.5=		5.5=
	I=		II=		III=		IV=		V=

Оціночні значення тверджень переводяться у бали відповідно до таблиці.

Оціночна шкала	-2	-1	0	1	2
Бали	5	4	3	2	1

Бальні оцінки заносяться у бланк відповідей у праві клітинки відповідних тверджень. Кожен з основних (вторинних) п'яти факторів складається з п'яти первинних факторів (наприклад, основний фактор

«екстраверсія-інтроверсія» складається з первинних факторів 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5). Первинні фактори визначаються шляхом сумування трьох бальних оцінок (наприклад, первинний фактор 1.1. «активність-пасивність» оцінюється сумою балів, отриманих на твердження 1, 6, 11.

Додавання бальних оцінок первинних факторів по вертикалі визначає кількісне вираження відповідного основного фактора (наприклад, сума балів первинних факторів 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 визначає кількісне вираження основного вторинного фактора «екстраверсія-інтроверсія»).

Інтерпретація результатів будується на аналізі як первинних, так і вторинних (основних) факторів.

Характерологічні ознаки факторів:

1. Екстраверсія-інтроверсія

- 1.1. Активність-пасивність,
- 1.2. Домінування-підкорення,
- 1.3. Комунікабельність-замкнутість,
- 1.4. Пошук вражень-уникання вражень,
- 1.5. Прояв-уникання почуття провини

2. Прив'язаність-усамітненість

- 2.1. Тепло-байдужість,
- 2.2. Співпраця-суперництво,
- 2.3. Довіра-підозрілість,
- 2.4. Розуміння-нерозуміння,
- 2.5. Повага до інших-самоповага

3. Самоконтроль-імпульсивність

- 3.1. Акуратність-неаккуратність,
- 3.2. Наполегливість-відсутність наполегливості,
- 3.3. Відповідальність-безвідповідальність,

3.4. Самоконтроль у поведінці-імпульсивність (відсутність самоконтролю),

3.5. Завбачливість-легковажність

4. Емоційна стійкість-емоційна нестійкість

4.1. Тривожність-безтурботність,

4.2. Напруженість-розслабленість,

4.3. Репресивність-емоційний комфорт,

4.4. Самокритика-самодостатність,

4.5. Емоційна лабільність-емоційна стабільність

5. Експресивність-практичність

5.1. Цікавість-консерватизм,

5.2. Допитливість-реалістичність,

5.3. Артистичність-відсутність артистичності,

5.4. Сенситивність-нечуттєвість,

5.5. Пластичність-ригідність.

У кожному з первинних факторів зліва позначається риса особистості, яка за версією «Великої п'ятірки» відповідає високим значенням бальних оцінок, справа позначається риса особистості з низькими бальними оцінками. Сума балів первинних факторів по вертикалі визначає кількісне вираження основного фактора.

Мінімальна кількість набраних балів для будь-якого основного фактора – 15, максимальне – 75. Умовно бальні оцінки можна поділити на високі (51-75 балів), середні (41-50) і низькі (15-40 балів).

«Опитувальник самоствавлення» В. Століна

Інструкція:

Уважно прочитайте пропозиції і поставте на окремому бланку поруч з номером кожного твердження плюс, якщо ви згодні з цим твердженням, або мінус, якщо Ви не згодні з цим твердженням.

Тестовий матеріал (питання).

1. Мої слова досить рідко розходяться з ділом.

2. Випадковій людині я швидше за все здамся людиною приємним.

3. До чужих проблем я завжди ставлюся з тим же розумінням, що і до своїх.

4. У мене нерідко виникає почуття, що те, про що я з собою в думках розмовляю, - мені неприємно.

5. Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією.

6. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті, це не противитися власної долі.

7. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.

8. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

9. Я не здатний завдавати душевний біль самим рідним і коханим людям.

10. Я вважаю, що не гріх іноді пожаліти самого себе.

11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось добре.

12. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.

13. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся оцінити себе, я перш за все бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Чи можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені то, з чим би я, зрештою, не погодився.
18. Багато моїх знайомих не приймають мене так вже всерйоз.
19. Бувало, і не раз, що я сам гостро ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені нестерпно боляче спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без праці зміг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
25. Якщо я ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
26. Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Нерідко мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не до душі.
30. Часто я не без глузування жартують над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.
32. Мені здається, що я досить склався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. У цілому мене влаштовує те, яким я є.
34. На жаль, занадто багато хто не розділяє моїх поглядів на життя.
35. Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.
36. Я думаю, що маю розумного і надійного порадника в собі самому.
37. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
38. Я часто, але досить безуспішно намагаюся в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість набагато цікавіше і багатше, ніж це може здатися на перший погляд.
40. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
41. Я рідко залишаюся незрозумілим в найважливішому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук.
44. Якщо я сперечаюся з собою, то впевнений, що знайду єдино правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
46. Я не вважаю, що досить духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

47. У мене нерідко виникає сумнів, а чи такий я насправді, яким собі представляюся.
48. Я не здатний на зраду навіть в думках.
49. Найчастіше я думаю про себе з дружньої іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Упевнений, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю сподобалися мені чужі думки за свої.
54. Яким би я не здавався навколишнім, я-то знаю, що в глибині душі я краще, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишатися таким, який я є.
56. Я завжди радий критики на свою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало того, що навряд чи викликає симпатію.
61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюся видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
64. Я переконався, що глибоке проникнення в себе, - малоприємне і досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих на те причин.
66. У мене бували такі моменти, коли я розумів, що і мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Довгі суперечки з собою частіше залишають гіркий осад в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною доставляє людям щире задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємний.
72. Можна сказати, що я собі подобаюся.
73. Я - людина ненадійна.
74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаво.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.
78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмю злитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Часом мені здається, що я якийсь дивний.

82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
84. Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще себе розуміти.
85. Сумніваюся, що викликаю симпатію у більшості оточуючих.
86. Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Деся у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я щиро звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком уявляю собі, що мене чекає попереду.
91. Іноді мені буває важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе здебільшого зводяться до звинувачень в свою адресу.
93. Я не хотів би сильно змінюватися навіть в кращу сторону, тому що кожна зміна - це втрата якоїсь дорогої частки самого себе.
94. У результаті моїх дій занадто часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з упевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особистість».
97. У мені цілком мирно уживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю «безкорисливу» допомога людям тільки для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені дуже часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, що я за людина.
101. Переконати себе в чомусь не складає для мене особливих труднощів.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких і розуміють мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не розмінюватися на дрібниці, то в цілому мене немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком збігається з моїм власним.
107. Мені б дуже хотілося багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля складеться все одно не так, як би мені хотілося тепер.
110. Упевнений, що в житті я на своєму місці.

Ключ до тесту МІС.

Номери пунктів опитувальника і знак, з яким пункт входить до відповідного фактор.

Шкала 1. Відкритість

«+»: 1, 3, 9, 53, 56, 65.

«-»: 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самовпевненість

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.

«-»: 20, 80, 103.

Шкала 3. Саморуководство

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

Шкала 4. Дзеркальне Я

«+»: 2, 5, 29, 41, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоцінність

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самоприйняття

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7. Самопривязанність

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 93, 101, 104.

«-»: 96, 107.

Шкала 8. Конфліктність

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9. Самозвинувачення

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

За кожне збіг з ключем нараховується один бал. Отримані «сирі» результати переводяться в стіни відповідно до таблиці.

Отримані «сирі» бали за спеціальною шкалою переводяться в стіни.

Опитувальник включає наступні шкали:

1. Відкритість. Відкритість або захисне ставлення до самого себе. Або це внутрішня чесність, критичність, або конформність і виражена мотивація соціального схвалення.

2. самовпевненість. Ставлення до себе як до впевненого, самостійного, вольовій людині, гідного поваги - це високий полюс. Незадоволеність своїми можливостями, відчуття слабкості, сумніви в здатності викликати повагу - це низький полюс.

3. саморуководство. Уявлення про те, що суб'єкт сам є джерелом активності, як в діяльності, так і в сферах, що стосуються особистості; виражене переживання свого Я, як внутрішнього стрижня, організуючого його як особистість в діяльності, спілкуванні; почуття того, що доля знаходиться в його власних руках, здатність справлятися з емоціями і переживаннями з приводу самого себе - це високий полюс. Переживання пригніченості його Я зовнішніх умов, погана саморегуляція, відсутність тенденції шукати причини і результати вчинків і діяльності, а також його особистісних особливостей в самому собі - це низький полюс.

4. Відбите самоставлення. Уявлення про те, що його особистість, характер і діяльність здатні викликати в інших людей повагу, симпатію, схвалення і розуміння, т. Е. Очікуване, позитивне ставлення до себе - це високий полюс. Відсутність такого подання - це низький полюс.

5. Самоцінність. Відчуття цінності власної особистості і передбачувана цінність свого Я для інших; емоційна оцінка свого Я по внутрішнім, інтимним критеріям духовності, багатство внутрішнього світу - це високий полюс. Сумнів в цінності власної особистості, недооцінка свого духовного Я, відстороненість і байдужість, втрата інтересу до свого Я і свого внутрішнього світу - це низький полюс.

6. Самоприйняття. Почуття симпатії до самого себе, згода зі своїми внутрішніми спонуканнями. Ухвалення самого себе таким, як він є, дружнє, поблажливе ставлення до самого себе - це високий полюс. Низькі результати частково збігаються з самозвинуваченням.

7. Самопривязанність. Це бажання або небажання змінювати себе. Високий полюс - повне прийняття себе, аж до самовдоволення, деяка ригідність Я - концепції, заперечення можливості, бажання розвивати себе, навіть в кращу сторону. Іноді це прихильність до неадекватного образу Я, як один із захисних механізмів самосвідомості. Низький полюс - сильне бажання змін, незадоволеність собою, тяга до відповідних ідеальним уявленням про самого себе.

8. Внутрішня конфліктність. Наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгод з самим собою, надмірне самокопання, рефлексія на загальному негативному тлі ставлення до самого себе - це високий полюс. Закритість, заперечення проблеми, поверхнєве самовдоволення; висока внутрішня конфліктність супроводжується сильними депресивними станами - це низький полюс.

9. самозвинувачення. Високі оцінки - близькі до самознищення. Самозвинувачення, заперечення емоцій на адресу свого Я. Це готовність поставити собі в провину свої ж промахи і невдачі. Низькі оцінки - внутрішня напруженість і відкритість до сприйняття негативних емоцій на свою адресу.

Проведена факторизація матриць інтеркореляцій значень шкал дозволила виділити три незалежних фактора.

I. самоповага. В даний фактор увійшли значення шкал: відкритість (внутрішня чесність) (1), самовпевненість (2), саморуководство (3), дзеркальне «Я» (відображення самоотношення) (4). Сукупність значень шкал виражає оцінку власного «Я» випробуваного по відношенню до соціально-нормативним критеріям: моральності, успішності, волі, цілеспрямованості, соціального схвалення.

II. аутосимпатія. В даний фактор увійшли значення шкал: самоцінність (5), самоприйняття (6) і Самопривязанність (7). Ці шкали в найбільш чистому вигляді відображають емоційне ставлення випробуваного до свого «Я».

III. Внутрішня невпорядкованість. Даний фактор містить значення шкал: внутрішня конфліктність (8), самозвинувачення (9). Цей фактор пов'язаний з негативним самоотношенням, не залежних від аутосимпатії і самоповаги.