

**Міністерство освіти і науки України  
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського  
Навчально-науковий гуманітарний інститут**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК**

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

**Бакалавр**

**ТЕМА РОБОТИ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ У  
СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ**

Студентки групи 053-41  
Освітня програма 053 Психологія  
Власової Дар'ї Андріївни

Науковий керівник: Мітіна Світлана Володимирівна  
Доцент, кандидатка психологічних наук

Національна шкала \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Київ – 2024

## АНОТАЦІЯ

Власова Д.А. Психологічні чинники задоволеністю життям у середньому віці.

Робота присвячена дослідженню проблеми впливу психологічних чинників на задоволеність життям у середньому віці. Аналіз теоретичного матеріалу по темі підкріплюється емпіричним дослідженням, проведеним в групі людей відповідного віку, завдяки якому можна зробити висновок про ті психологічні характеристики, що є домінуючими при формуванні у індивіда відчуття задоволеності життям. За результатами дослідження чинниками, що формують задоволеність життям стали самопочуття та характер настрою індивіда, а також осмисленість життя разом із навичками цілепокладання та планування. Надаються рекомендації щодо поліпшення задоволеності життям у представників середнього віку, подані у вигляді плану тренінгової програми.

*Ключові слова: задоволеність життям, благополуччя, якість життя, середній вік, щастя, суб'єктивна оцінка*

## SUMMARY

Vlasova D.A. Psychological factors of life satisfaction in middle age.

The work is devoted to the study of the problem of the influence of psychological factors on life satisfaction in middle age. The analysis of theoretical material on the topic is supported by an empirical study conducted in a group of people of the appropriate age, thanks to which it can be concluded which of the psychological characteristics are dominant in the formation of the individual's sense of life satisfaction. According to the results of research, the most influential factors that form life satisfaction are the well-being and mood of the individual, as well as the meaningfulness of life along with the skills of goal-setting and planning. Recommendations are also provided to improve life satisfaction among middle-aged people, presented in the form of a training program plan.

*Keywords: life satisfaction, well-being, quality of life, middle age, happiness, subjective assessment*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ В СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ.....	8
1.1 Поняття задоволеності життям у психологічній літературі.....	8
1.2 Фактори, що впливають на задоволеність життям .....	12
1.3 Особливості прояву задоволеності життям у середньому віці.....	17
ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ .....	22
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ.....	23
2.1 Обґрунтування гіпотез, вибірки та методик дослідження.....	23
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	32
2.3 Програма тренінгу щодо поліпшення задоволеності життям у середньому віці.....	47
ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ .....	54
ВИСНОВКИ .....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	60
ДОДАТКИ.....	66

## ВСТУП

**Актуальність** дослідження проблеми задоволеністю життям у середньому віці є важливою з різних причин. З одного боку, саме поняття задоволеністю життям, та суміжні йому благополуччя і щастя, є особливо важливими для вивчення з огляду на інтегральний характер усіх цих процесів в житті людини. В останні роки дослідники все частіше звертаються до вивчення тих процесів, що позитивно формують життя людини, в першу чергу для розуміння тих чинників, що на них впливають. Аналізуючи ці чинники, вчені виділяють різноманітні: фізіологічні, економічні, соціальні та психологічні. Вивчаючи психологічні вони звертають увагу на індивідуальні особливості психіки та розвитку людей. Знання про них дозволяють науковцям різного рівня формувати рекомендації, що можуть допомогти людям поліпшувати своє життя не тільки в контексті роботи над власними індивідуальними особливостями, а формувати цілісне благополучне суспільство, враховуючи також фактори більш глобального значення.

З іншого боку, одним із важливих аспектів вивчення феномену задоволеністю життям є дослідження його в контексті різних вікових періодів. Враховуючи, що кожна вікова група має свої особливості розвитку та особистісні конструкти, то і суб'єктивні фактори задоволеності життям, благополуччя та щастя будуть якісно відрізнятися. У середньому віці людина вже повноцінно стикнулася і продовжує стикатися з різноманітними проблемами та змінами, що відбуваються в області особистісних, соціальних, сімейних та професійних аспектів та відносин, які безпосередньо впливають на рівень задоволеності життям. Статус, положення у суспільстві, роль в сім'ї, різноманітні аспекти взаємодії з навколишнім середовищем - все це формує складний портрет життя середнього віку, який залишає на людині свій негативний чи позитивний відбиток. Розуміючи це, саме психологічні чинники є ключем до повноцінного розуміння того, як людина переживає різноманітні процеси самоідентифікації, вибудовує та підтримує відносини в сім'ї, знаходить свій потенціал, досягає

самореалізації, сприймає своє місце в суспільстві. Такі психологічні аспекти, як зміни в психічному стані, надмірний стрес та відчуття нереалізованості можуть вплинути на загальний емоційний стан та цілісне відчуття тієї самої задоволеності. В дослідженнях в цьому аспекті саме людей середнього віку, набувається особлива актуальність: саме цей період є особливо сензитивним до переосмислення життєвого досвіду та усвідомлення цінності власних досягнень. Тому важливим є те, які результати принесе це переосмислення: чи зможе людина відчутися задовільненою життям та виділити для себе ті фактори, що на цей процес вплинули. З дослідницької точки зору важливою також є розробка ефективних універсальних стратегій того, як людина може досягти задоволеності життям - як універсального критерію загального благополуччя та особистісного щастя. Поглиблення знань про цей феномен зможе допомогти сформулювати нові знання про усі ці складні та багатогранні поняття та розширити сприйняття людей життя в більш гуманістичному та ідеалістичному напрямі, з точки зору особистості як психологічного, так і соціального явища.

В рамках досліджень зарубіжних вчених можна виділити роботи А. Кемпбела, П. Конверса та К. Роджерса. В вітчизняній психології ця тема також вивчалася, з початку 1980-х років її розробляли, наприклад, В.І. Зацепін, К. Мудзибаєв та ін. На сьогодні, вивченням цього питання займаються такі науковці: І.М. Біла, Л.В. Куліков, О.С. Копіна, Н.А. Растригіна та інші.

У науковому середовищі під задоволеністю життям розуміють суб'єктивну оцінку якості тих чи інших об'єктів (М. Аргайл, М. Селігман), умов життя і праці, життя в цілому (І. А. Жидарян), відносин з людьми, самих людей, включаючи себе (Л.В. Куліков), рівень і ступінь реалізації життєвих потреб (А. Кемпбелл, Ф. Конверс, Е. Фромм), самопочуття людини, її задоволеність або незадоволеність життям (Н. Далкі), правдиве ставлення до себе (К. Роджерс), певною мірою рефлексивна оцінка минулого і сьогодення (М. Аргайл).

Але, загалом, можна зрозуміти, що сама тема задоволеності життям у середньому віці досі є відносно невивченою і потребує набагато більш

масштабного та комплексного дослідження. Отже, актуальність цієї проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження:** задоволеність життям як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** чинники задоволеністю життям у середньому віці.

**Метою** є визначення психологічних чинників, що впливають на рівень задоволеності життям людей середнього віку.

Задля розкриття сформованої мети під час написання цієї дипломної роботи були поставлені такі **завдання**:

1. Розглянути теоретичні засади дослідження проблеми задоволеності життям як окремого феномену, а також фактори та особливості задоволеності життям, які характерні для людей середнього віку.

2. Підібрати комплекс методик спрямованих на діагностику різних факторів задоволеності життям у спеціально підібраній вибірці.

3. Емпірично визначити психологічні чинники, що впливають на задоволеність життям у середньому віці та проаналізувати їх значимість в рамках дослідження.

4. Розробити рекомендації щодо поліпшення відчуття задоволеності життям у людей середнього віку з огляду на проведене дослідження і його результати.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових літературних джерел);

2. Емпіричні (анкетування, тестування);

3. Математико-статистичні (коефіцієнт кореляції Пірсона).

У дослідженні використовувався наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Анкета-опитувальник (власного авторства);

2. Методика «Тест індекс життєвої задоволеності» (розроблена Б. Ньюгартемом, в адаптації Н.В. Паніної);

3. Методика «САН» (розроблена В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентєвою, М. П. Мірошніковим і В. Б. Шарай);

4. Методика «Визначення рівня самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою);

5. Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (розроблена Дж. Роттером);

6. Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (розроблений Дж. Крамбо та Л. Махоликом, в адаптації Д. О. Леонтєва).

**Вибірка:** У дослідженні взяли участь 25 респондентів віком від 45 до 55 років, які поділяють віковий період життя, але мають різну стать, рівень освіти, фах, поточну професію, матеріальне становище та сімейний стан.

**Практичне значення** проведеного дослідження полягає у отриманні емпіричних даних, що характеризують психологічні фактори впливу на задоволеність життям в середньому віці та порівнянні їх з уже існуючими наробками для отримання об'єктивно обґрунтованої наукової відповіді на поставлене в процесі написання дипломної роботи запитання та розробці корекційної програми щодо поліпшення задоволеності життям у середньому віці, яка може використовуватися практичним психологом із метою підвищення благополуччя окремих індивідів.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

Основний текст роботи 56 сторінок. Загальний обсяг роботи 93 сторінки. Список використаних джерел включає 40 найменувань.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ В СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ

### 1.1 Поняття задоволеності життям у психологічній літературі

Згідно Американської психологічної Асоціації, задоволеність життям - інтегральний показник того, наскільки людина вважає своє життя насиченим, змістовним, повним та якісним [12]. Поняття задоволеності життям об'єднує в собі багато компонентів та залежить від специфічних характеристик, і з огляду на це не тільки в психологічній, а в міждисциплінарній літературі (соціології, політології, економіці), створюється багатогранність інтерпретації цього явища. Саме тому задоволеність життям містить в собі функціональні характеристики індивіда не тільки на психологічному рівні його існування: ми говоримо про комплексне поєднання психофізичного, соціально-економічного та морально-духовного благополуччя. Тому важливим аспектом при теоретичному вивченні цього феномену і застосуванні отриманих даних на практиці є відображення усіх його сторін і специфічних ознак, які є зазвичай невід'ємними компонентами в руху людини до розкриття особистісного потенціалу, повноцінної самоактуалізації, набуття відчуття цілісності та благополуччя, побудови здорових соціальних зв'язків та відчуття щастя.

Специфічність вивчення поняття задоволеності життя також полягає в тому, що воно включає в себе багато як об'єктивних, але також багато суб'єктивних критеріїв, які повинні складати повноцінну картину повного фізичного, психічного та соціального добробуту. Але зачасту така цілісна статистично правильна картина руйнується через суб'єктивність поведінки, діяльності чи емоційних станів окремих індивідів, чи конкретних груп людей. Тому одним із найважливіших підходів при аналізі та роботі із поняттям задоволеності життям є знання про дуальність цього явища: є суб'єктивна сторона (потреби і бажання окремої людини що проявляються в оцінках і



почуттях) та об'єктивна частина (нормативні та статистичні характеристики) [22].

Історичний генезис досліджень задоволеності життям засвідчує розуміння цього явища в двох напрямках: гедоністичному та еудемонічному. Представники гедоністичного підходу акцентували свою увагу на задоволенні як окремому незалежному явищі, на його принципах, формах та сенсі. Більшість притримується розуміння, що задоволеність життям є шляхом до досягнення відчуття комфорту, гармонії, щастя та самого задоволення. Представники еудемонічного підходу ж скоріш виходять із розуміння, що задоволеність життям досягається не заради індивідуалістичного задоволення, а заради орієнтовного втілення у реальність власних домагань особистості; і що задоволеність життям скоріш веде індивіда до особистісного зростання та відчуття змістовності життя [3].

Сучасне трактування і розуміння поняття задоволеності життям у науковій літературі досить різняться: наприклад, Є.В. Балацький притримується думки, що задоволеність життям утворюється на основі взаємодії когнітивних та емоційно-вольових процесів у індивіда і є суб'єктивною оцінкою різних обставин його/її життя. К. О. Абульханова-Славська притримується більш простого визначення, де задоволеність життям є скоріш узагальненим почуттям суб'єктивної вдалості цього життя, але також притримується думки про вплив задоволеності/незадоволеності на оціночне судження людини про свою діяльність. В наробках Є.І. Головахи та Н.В. Паніної задоволеність життям тлумачиться інакше: тут це набір певних характеристик (цілеспрямованість, висока оцінка власних якостей, загальний позитивний фон настрою тощо), які об'єднуються під загальним уявленням про психологічний комфорт [3].

За визначенням Р. Лукаса та Р. Дінера, задоволеність життям - когнітивний компонент відчуття благополуччя, що відображає «рефлексивне судження людини про те, що її життя та обставини складаються добре» [39, с. 155].

Задоволеність - це латинське слово, яке в своєму базовому сенсі означає робити щось достатньо. Задоволення своїм життям означає прийняття людиною

своїх життєвих обставин, або виконання нею власних бажань і потреб для покращення життя в цілому. По суті, задоволеність життям - це суб'єктивна оцінка якості свого життя індивідом, тобто судження про задоволеність життям несуть в собі великий когнітивний компонент.

Концепт задоволеності життям тісно взаємодіє з іншими науковими явищами: наприклад, психологічним благополуччям. За словами Еда Дінера та його колег, які також виокремлюють психологічне благополуччя як суб'єктивне, це явище має два компоненти: афективний, або емоційний та когнітивний, тобто компонент судження. Афективний компонент складається з того, як часто окремі стани та емоції мають динамічний позитивний чи негативний вплив на життєдіяльність людини, її почуття суб'єктивного благополуччя. Задоволеність життям вважається когнітивним компонентом цієї системи, і розуміється як оцінка різниці між реальним станом людини і тим, що вона буде вважати суб'єктивно ідеальним. Як було зазначено раніше, тут задоволеність життям буде надавати оціночний компонент емоційно-вольовий сфері індивіда та напряду впливати на його/її благополуччя [40].

Ще одним близьким поняття до задоволеності життям є щастя, концепція і розуміння якого розроблялися М. Аргайлом та іншими науковцями. Він пропонує ідею того, що через усвідомлення своєї задоволеності життям людина досягає щастя. Схоже до благополуччя, Аргайл запропонував двукомпонентну структуру щастя: з афективним та когнітивним компонентами. Афективний компонент виражається через частоту, силу і тривалість переживання індивідом позитивних емоцій та станів, і відсутністю негативних. Когнітивний компонент щастя, натомість, - це судження в якому виражається міра реалізації спрямованості людини, так мовити практична інтерпретація її прагнень та ціннісно-смислових орієнтирів [28].

Задоволеність або незадоволеність життям серйозно впливає на поведінку, вибір видів діяльності та вчинки різних індивідів: і не тільки в контексті особистісних станів та відчуттів. Будь-які особистісні процеси, що комплексно впливають на життєдіяльність людини з часом перестають бути лише

особистісними: вони стають значимим чинником суспільної діяльності. Як задоволеність, так і незадоволеність життям комплексно взаємодіють із іншими глобальними явищами, іноді впливаючи на них напряду і тим самим змінюючи групові настрої, очікування та навіть суспільну свідомість. Незадоволені індивіди перетворюються у неблагополучних і нещасливих громадян - перетворюючи проблему із індивідуальної в суспільну. Тому неможливо будувати науково обґрунтовану соціальну політику, соціальне управління, соціальне планування, не орієнтуючись на благополуччя людей. Задоволеність життям безпосередньо впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості - а значить і цілого суспільства.

Дослідження задоволеності життям в сучасному науковому світі не є першочерговою проблемою, але на наш час ми маємо досить серйозну бібліотеку теорії та практики на цю тематику. Але, останнім часом, у суспільстві все частіше піднімають питання того, наскільки важливим є індивідуальне відчуття задоволеності життям та щастя для загального благополуччя суспільства. Особливо ці теми стали підіймаються після епідемії Covid-19 та в вітчизняних джерелах після повномасштабного вторгнення [27, 18].

Звісно, попит суспільства викликає зацікавленість наукової спільноти і також приносить свою критику. До нашого часу майже єдині методики при роботі із діагностикою задоволеності життям представлені лише у форматі самозвітів. І хоча всі вони є надійними і валідними, певна частка дослідників вважає, що ця зона досліджень може значно покращитися від використання альтернативних методологій. Наприклад, розширення вимірювання задоволеності життя фізіологічними даними (провідність шкіри, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, нейропсихологічні заходи), щоденна вибірка досвіду та когнітивні процедури (як час реакції) значно зміцнять достовірність самозвітів. Дослідження задоволеності життям також виграють від більшої складності дизайну досліджень. Поздовжні дослідження та дослідження з використанням статистичних методів причинного моделювання зміцнять висновки дослідників, вийшовши за межі кореляційних методів, які

ускладнюють розмежування причинно-наслідкових зв'язків серед змінних [38, с. 26-27].

**Загалом**, поняття задоволеності життям є міждисциплінарним, що вивчається в різних наукових галузях, таких як психологія, соціологія, політологія, культурологія та економіка. Це інтегральний показник, який відображає, наскільки людина вважає своє життя насиченим, змістовним, повним та якісним. Різні вчені мають різні трактування цього поняття, проте вони погоджуються на тому, що воно включає в себе емоційний, когнітивний та соціальний аспекти благополуччя. Концепт задоволеності життям також тісно пов'язаний з іншими науковими явищами, такими як психологічне благополуччя та щастя.

## 1.2 Фактори, що впливають на задоволеність життям

Задоволеність життям є багатогранним поняттям, до розуміння якого є багато наукових підходів. Одна з його найбільш комплексних сторін - це вивчення чинників чи факторів, які на нього впливають. Підходи до їх аналізу та диференціації є різноманітними, бо як і будь-який складний психологічний, і не тільки, феномен - задоволеність життям має дуже комплексну природу, і вивчення засобів впливу на неї викликають багато питань та суперечливих моментів у науковій спільноті.

Загалом, ми можемо виділити декілька основних категорій факторів, що впливають на задоволеність життям: фізичні, соціально-економічні, духовні та психологічні. І хоча думки дослідників різняться і в цьому аспекті: наприклад, про те, яка ж сфера буде домінувати при осмисленні людиною власної задоволеності життям, ми можемо прийти до певного середнього значення в цьому питанні. Набагато складнішим є диференціація чинників вже в цих окремих категоріях, і те, що дослідники вважають найбільш впливовішим в одних дослідженнях, може не бути таким в інших. Наприклад, суперечливим є розуміння впливу гендеру на задоволеність життям: деякі дослідження роблять

висновок, що жінки статистично є менш задоволеними, порівняно з чоловіками; інші що жінки переважно будуть задоволені життям більше, бо мають вищі показники життєстійкості [21].

Схожа ситуація із віком: багато дослідників упевнені в думці, що цей фактор не впливає на задоволеність життям, бо більшість досліджень показує слабкість кореляційного зв'язку між цими двома показниками, але деякі вказують на те, що задоволеність знижується із віком [17].

Якщо аналізувати дослідження, які стосуються виключно окремих факторів, то можна звернути увагу на роботи М. Селігмана та М. Аргайла. Дослідники виділяють наступні основні фактори задоволеності життям:

- 1) наявність роботи, особливо її психологічні аспекти;
- 2) вільний час, який спрямовується на діяльність пов'язану із особистісною мотивацією;
- 3) здоров'я;
- 4) особистість (самоповага, самооцінка, усвідомлення життя).

Науковці також вказують на деякі суміжні фактори, які можуть позитивно (наявність значних соціальних контактів та стан потреби), негативно (стан бідності та ментальні розлади) чи індиферентні (вік, освіта та стать) впливати на стан задоволеності життям [22, с. 141-142].

Віговська вказує на залежність задоволеності життям від її якості - і вказує на п'ять основних параметрів, що його характеризують. Серед них вона виділяє: фізіологічні, такі як самопочуття, енергію та працездатність; психологічні, такі як самооцінка, різноманітні емоційні стани, пізнавальні процеси та саморегуляцію; ступінь незалежності від людей та обставин; життя в суспільстві, наприклад соціальні зв'язки та статус; та навколишнє середовище, як базові потреби, потреба в безпеці, морально-духовна орієнтація та особистісні переконання [1].

В дослідженнях Л.В. Куликова, багатофакторна модель задоволеності життям складається з наступних факторів:

1. соціальні - усі фактори, що пов'язані із соціальним життям особистості, характер її взаємовідносин, соціальної значимості та самореалізації;
2. духовні - усвідомлення сенсу життя та його значимості, доступність до джерел духовного насичення та причетність до культури суспільства;
3. фізичні - самопочуття, фізичний тонус і комфорт;
4. матеріальні - стабільний статок;
5. психологічні - суб'єктивне благополуччя, відчуття гармонії та цілісності [5, с. 179].

Льюкарт і Палмор провели лонгітюдне дослідження з метою визначення важливих детермінант задоволеності життям. Вони зібрали дані про демографію, коефіцієнт інтелекту, особистість, здоров'я, соціально-психологічні особливості респондентів. Результати аналізу показали, що найбільш впливовим фактором для пояснення задоволеності життям є самооцінка здоров'я. Люди з кращим сприйняттям власного здоров'я були більш задоволені своїм життям. Другою за значимістю змінною стала кількість годин, витрачених на громадську діяльність, що позитивно впливає на задоволеність життям. Люди, які думають, що вони контролюють своє життя, були щасливішими, ніж ті, хто стверджував, що вони не контролюють своє життя. Дохід мав помірне, позитивне значення для рівня задоволеності. Освіта мала незначне значення, поряд з коефіцієнтом інтелекту. Вік мав трохи негативний вплив на залежну змінну - порівнюючи дорослих і старших людей спостерігалось незначне падіння рівня задоволеності. Аналогічно незначний вплив на задоволеність життям спостерігався за урахуванням гендеру, кількості соціальних контактів, кар'єрного росту і сімейного стану [17].

Інша точка зору на задоволеність життям була введена Сондерс і Чері [37]. Хоча метою дослідження було пояснити джерела депресії, однією зі змінних був рівень задоволеності життям. Результати підтвердили гіпотезу про те, що ті, хто більше страждає від симптомів депресії, характеризуються більш низьким рівнем задоволеності життям і значно менше беруть участь у соціальному житті.

Схожі результати отримали Ед Дінер та його колеги, вивчаючи вплив негативних та позитивних емоцій на задоволеність життям серед представників різних націй. Вони заключили, що при оцінці задоволеності своїм життям, люди з усього світу враховують частоту свого позитивного та негативного афективного досвіду. Результати показують, що в різних країнах досвід позитивних емоцій пов'язаний з судженнями про задоволення життям вдвічі сильніше, ніж досвід негативних емоцій. Цей висновок добре відповідає принципам позитивної психології, де позитивний досвід є важливим шляхом до більшого щастя і задоволення життям. Таким чином досвід позитивних емоцій може якісно впливати на життя людини [23, с. 72].

М. Рохас намагався представити питання задоволеності життям багатовимірним способом, розглядаючи як залежні, так і незалежні змінні. Респонденти оцінювали, наскільки вони задоволені певними сферами свого життя. Сфери життя поділялися на групи, що стосуються здоров'я, економічних факторів, роботи, сім'ї, друзів, особистого і соціального життя. Також був створений синтетичний показник загального задоволення життям. Результати показали, що більше задоволення дружбою і соціальними відносинами негативно впливає на загальний рівень задоволеності. Задоволення сім'єю має найбільший вплив на загальне задоволення, а потім, відповідно, економічні та соціальні фактори. Гендер істотно не пояснює загальний рівень задоволеності. Чоловіки були трохи більш задоволені, ніж жінки, але не було істотних відмінностей у значеннях незалежних змінних, що визначають рівень задоволеності. Вік, у сторону збільшення, негативно впливає на всі сфери задоволення. Люди з більш високим рівнем освіти в середньому більш задоволені, ніж ті, хто менш освічений. Люди з меншим доходом менш задоволені - враховуючи як загальний рівень задоволеності, так і певні сфери життя [34].

Н. Азізлі з колегами провели дослідження взаємозв'язку між загальною самоефективністю, плануванням на майбутнє та задоволеністю життям. А. Бандура пов'язує самоефективність із цілеспрямованою поведінкою, тому люди

з сильним почуттям самоефективності частіше прагнуть до цілей і докладають більше зусиль для їх досягнення [13]. Крім того, ці люди скоріше сприйматимуть невдачу як результат внутрішнього впливу і будуть мотивовані переглянути свої можливості, щоб поліпшити свої слабкі сторони після невдачі [14].

Підсумовуючи результати дослідження, задоволеність життям найбільш сильно корелює із загальною самоефективністю. Це не дивно, враховуючи, що майбутнє планування, розгляд майбутніх наслідків і аспекти самоефективності, є предикторами задоволення життя в різній мірі, а майбутнє планування виробляє почуття контролю і готовності, які можуть вплинути на задоволеність життям [33].

Підсумовуючи, треба окремо виділити саме психологічні чинники задоволеністю життям. Вони складаються у трикомпонентну структуру, в якій виділяють три складові: емоційну, когнітивну та поведінкову. Емоційна складова в цьому аспекті буде також складатися з деяких компонентів: емоційних станів, ефективності цілепокладання як частини вольового процесу та самооцінки. Емоції загалом виражають загальний стан добробуту людини, її прийняття чи неприйняття умов життя, успіхів та невдач - тобто за осмислення досягнення задоволеності. Вольовий компонент у вигляді здатності до цілепокладання відповідає за регуляцію діяльності, її направлення у сторону досягнення певної мети та здатність її досягти. Самооцінка ж виступає як індикатор між ідеальними очікуваннями та реальними результатами, або ж Я-ідеальним та Я-реальним. Досягнення балансу в цих сферах, тобто високої самооцінки, відповідно допомагає особистості на шляху до відчуття задоволеності життям. Когнітивний аспект цього феномену полягає в усвідомленні людиною власних потреб, бажань, цінностей, змісту діяльності. Це усвідомлення та розуміння відповідальності за свої вчинки та поведінку формують когнітивну зрілу особистість, яка має сформовану ціннісну систему і не відчуває фрустрації - а здобуває задоволеність життям. Поведінковий компонент в своїй сутності акумулюється в одному конкретному понятті: сенсі життя. Саме формування,



усвідомлення та прийняття цього сенсу формує в людини відчуття цілісності, надає сенс її існуванню [11].

**Загалом**, задоволеність життям представляє собою многогранне явище, що вивчається з різних наукових підходів. Однією з найбільш складних аспектів є аналіз факторів, які впливають на це поняття. Різні дослідження вказують на важливість фізичних, соціально-економічних, духовних та психологічних чинників. Негативні та позитивні емоції відіграють велику роль у визначенні задоволеності життям, причому позитивний досвід має значно більший вплив. Сімейні та соціальні відносини, економічний статус і освіта також визначають рівень задоволеності. Сильне почуття самоефективності і майбутнє планування також важливі для відчуття задоволеності життям. Психологічні фактори включають емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, які впливають на загальне відчуття щастя та задоволеності.

### 1.3 Особливості прояву задоволеності життям у середньому віці

Середній вік, або середня дорослість відноситься до періоду життя між молодістю і старістю. Цей період триває від 20 до 40 років залежно від того, як культурно визначається вік, етапи та завдання його реалізації. Найбільш поширеним визначенням цього віку є період від 40 до 65 років [31].

Оскільки задоволеність життям є важливою для успішного старіння, дорослі середнього віку потребують підтримки, щоб утримувати своє задоволення від життя в природньому процесі старіння. Середній вік є передетапом до старшого віку та критичним періодом для фізичного та психосоціального здоров'я протягом решти життя.

Наукові дослідження послідовно показують, що особистість є найбільш стабільним предиктором щастя та задоволеності життя з плином часу [24, 29]. Теорії особистості включають здатність до впливу і переосмислення як центральний компонент структури особистості, а теорії благополуччя визначають позитивні емоції, зазвичай щастя, як основну особливість

гармонійного функціонування. У ході досліджень Райфф дійшов висновку, що особистісний ріст та сенс життя зменшуються в сторону старіння (65+), тоді як навички сприйняття навколишнього світу постійно зростають з часом. У кількох дослідженнях самоприйняття та позитивні стосунки з іншими людьми, схожими у віці, корелюють до вищих показників автономії, особливо від молодого дорослого віку до середнього [35].

Відповідно до теорії соціально-емоційної вибірковості сприйняття часу може змінити соціальні цілі. Зокрема, коли людина сприймає час як відкритий, цілі, що стосуються знань, є пріоритетними, а коли час сприймається як обмежений, емоційні цілі стають більш помітними. Ці результати показують, що молодість сприймається перспективною, середнє життя збалансованим, а старість надає ретроспективу. Через цю лінзу особисте зростання і мета життя - це дві області, в яких можна очікувати найбільшого зниження показників задоволеності життям з часом, оскільки вони в першу чергу пов'язані з майбутнім. Позитивні відносини до оточуючих, автономність і навички сприйняття навколишнього світу більше пов'язані з сьогоденням. Самоприйняття більше пов'язане з минулим функціонуванням і почуттям приналежності [15].

Результати дослідження Еда Дінера підтверджують ідею про те, що підвищений рівень психосоціальної зрілості при отриманні освіти пов'язаний із задоволенням життя пізніше в дорослому середньому віці. Отримання освіти, як в його науковому, так і соціальному контекстах, є значними предикторами самоусвідомлення і сприйняття навколишнього, позитивних відносин з іншими, мети в житті і самоприйняття в житті [19].

Райфф та Сінгер виявили у своїх дослідженнях, що люди середнього віку оцінюють себе вище за масштабами автономії та сприйняття навколишнього середовища, тоді як молодші учасники оцінюють себе вище за масштабами мети в житті та особистого зростання. Немає послідовних висновків про відмінності між віковими групами в масштабах самоприйняття і позитивних відносин з іншими [36].

Можливість передбачити свій майбутній стан розуму є відмінною рисою когнітивних здібностей людини, які можуть мати сильний вплив на здоров'я і задоволеність життям. В науковій спільноті відбуваються суперечки щодо того, що є більш адаптивним у процесі дорослішання та старіння - ілюзорне чи реалістичне мислення про майбутнє. Наприклад, наявність позитивних ілюзій щодо майбутнього може захистити людину, коли деякі обставини чи ситуації не можуть бути змінені. З іншого боку, песимістичні або реалістичні передбачення можуть допомогти людям впоратися з тривогою або невизначеністю, і можуть добре підготувати її до майбутнього стресу, розчарувань тощо. Найімовірніший висновок полягає в тому, що молоді люди, швидше за все, будуть надмірно оптимістичними, тоді як люди середнього віку більш реалістично налаштовані щодо майбутнього [24].

Бути задоволеним життям - це фундаментальна характеристика, яка спрямовує думки та поведінку у дорослому віці. Задоволеність життям може мати позитивний ефект на інтенсивність переживання неприємних життєвих подій або вікових втрат. Це показує, що благополуччя та відчуття комфорту можуть якісно змінюватися в зрілому віці; як наслідок, можна очікувати більших вікових відмінностей у задоволеності життям, ніж ті, які зазвичай спостерігаються. Одне з пояснень полягає в тому, що людям вдається стабілізувати своє суб'єктивне благополуччя, оскільки вони адаптують свої особисті стандарти того, що можна очікувати в майбутньому. У середньому віці реалістичні очікування покращення від себе, оптимізації певних аспектів власного "Я" в майбутньому тягне за собою адаптивний ресурс, який посилює мотиваційні можливості та прагнення особистості до досягнення мети [20].

Від періоду раннього до пізнього дорослого життя дослідники виявляють, що люди пристосовують свої передбачення майбутньої задоволеності життям від оптимістичного до точного, і від точного до песимістичного. Тільки в середині життя ми виявляємо, що дорослі, як правило, більш схильні робити точні передбачення того, наскільки вони будуть задоволені. Результати показують, що з віком люди стають більш точними або песимістичними щодо свого очікуваного

майбутнього задоволення життям, де песимістична точність пов'язана в першу чергу зі збереженням функціонального здоров'я і кращими шансами вижити.

Існують докази того, що збільшення віку пов'язане зі зміною цінностей. Згідно з теорією соціально-емоційної вибірковості Карстенсен, на цілі впливає сприйняття доступного часу. Тобто передбачувані обмеження на кількість часу, що залишився в житті, змінюють спосіб, у який людина ставить цілі на перше місце. А саме, ті люди, які обирають менш доступні цілі за часом, але з більшим емоційним значенням, а потім і цілі з довгостроковими наслідками чи плануванням. Інші вікові відмінності в мотивації включають в себе зосередження уваги на емоційних аспектах ситуацій, використовуючи стратегії подолання, які засновані на емоціях, а також перевагу для соціальних контактів, які емоційно втішні над новими. Крім того, ми не тільки більш вмотивовані поліпшувати наше благополуччя, коли ми дорослішаємо (шляхом визначення пріоритетів наших цілей), але ми також можемо бути більш кваліфікованими в контролі наших емоцій [16].

Обов'язки та очікування, які пов'язані з середнім віком, можуть викликати дискомфорт у осіб з низькою самооцінкою; навіть найбільш впевнені люди, ймовірно, відчують деяку ступінь незахищеності в дорослому віці. У цей період час вважається нескінченним; але поступово починає розглядатися як чітко кінцевий. Найпоширеніша особливість середнього віку – особистість цілком може зосередитися на акті проживання свого життя, доки вона не починає старішати. Люди стикаються з низкою важливих ситуацій, кожна з яких вимагає коригування, адаптації, дотримання та примирення – тобто регуляції людиною власних дій та ідей, на які саме в цей період у неї виникає найбільше часу [30]. Саме можливість реалізувати себе, іноді в нових життєвих форматах, і буде формувати в деяких задоволеність життям, якщо звісно страх та невпевненість не залишать індивіда в стані фрустрації.

Середній вік - це період, коли люди стикаються з низкою змін і «втрат». Наприклад, більшість людей припиняють повну зайнятість, відчують зміни у відносинах між батьками та дітьми та спостерігають зміни у своїх подружніх

ролях і стосунках. Багато людей можуть змінити своє місце проживання, род діяльності; переосмислити цінності та ідеали. Якщо людині середнього віку вдається осмислити нові стани свого життя та прийняти їх, знайти мотивацію, впевненість та час для їх реалізації, то вона відчуває задоволеність життям не тільки в конкретні моменти проживання свого теперешнього вікового періоду, а й задоволеність на шляху до ще більшого дорослішання та переходу у нову життєву стадію.

**Загалом**, середній вік є періодом в житті людини від 45 до 60 років, і є важливим передетапом до переходу в похилий вік. Цей період може бути визначений реалістичними очікуваннями та адаптацією до нових ситуацій і втрат. Особистість є ключовим предиктором задоволеності життям з плином часу. Зростання віку може призводити до змін у відношенні до майбутнього та ставленні до нього, від оптимізму до реалізму або песимізму. З віком люди переорієнтовують свої цілі, приділяючи більше уваги емоційно важливим аспектам життя та міняючи стратегії досягнення мети. Люди середнього віку стикаються з рядом змін і втрат у різних сферах життя. Осмислення та прийняття цих змін можуть впливати на їхню задоволеність життям.

## ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

Задоволеність життям - показник суб'єктивної оцінки людиною насиченості, змістовності та якості власного життя. Це мультидисциплінарне поняття, тому важливо вивчати його завжди у комплексі: з психо-фізіологічної, соціально-економічної та ціннісно-орієнтаційної точок зору. Також не можна забувати про специфічну дуальність даного явища: воно є суб'єктивним відносно до кожної окремої людини, і оцінювати його треба завжди з огляду на можливу перевагу суб'єктивних чинників, над об'єктивними.

Концепція задоволеності життям тісно взаємодіє з іншими науковими явищами: благополуччям та щастям, реалізуючи себе як їх когнітивний компонент. Також глобальною стороною вивчення задоволеності життям є визначення і диференціація чинників, що на неї впливають. Загалом, систематизуючи ці фактори, дослідники виділяють декілька категорій: фізичні, соціально-економічні, духовні та психологічні чинники. Вчені різних напрямків різноманітно трактують чинники окремо в кожній категорії, але ми можемо виділити декілька основних психологічних факторів задоволеності життям: емоційний стан, ефективність цілепокладання, самооцінка, набуття сенсу життя, саморегуляція та самоконтроль.

Дослідники також вивчають і особливості прояву задоволеності життям в середньому віці, тобто в період від 45 до 60 років. Вчені наголошують, що особистість є основним фактором в процесі досягнення відчуття задоволеності життям. В середньому віці задоволеність життям позитивно корелює із здатністю індивіда до переоцінки минулого досвіду та життєвих паттернів і вміле створення нового досвіду; також позитивною є залежність задоволеності від реалістичного характеру ставлення людини до майбутнього. І хоча дослідження теми задоволеності життям і суміжних йому понять є актуальним, багато направлений та досить доступними, деякі дослідники пропонують свої варіанти поліпшення вивчення цієї теми, а саме модернізацію діагностичних засобів вимірювання задоволеності життям.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ

### 2.1 Обґрунтування гіпотез, вибірки та методик дослідження

Головною метою емпіричного дослідження є вивчення психологічних чинників задоволеністю життям в середньому віці. Для цього був проведений констатуючий експеримент, метою якого стало практичне підтвердження теоретичного матеріалу. Емпіричне дослідження було короткочасним, проводилося в рамках одного тижня. Респонденти були обрані випадково, бо важливим було щоб вибірка була максимально різнохарактерною: так краще прослідковуються різні психологічні чинники, що впливають на задоволеність життям респондентів.

Дослідження за темою бакалавської дипломної роботи: «Психологічні чинники задоволеності життям в середньому віці» проводилося у п'ять етапів:

1. Першим етапом було формування вибірки та діагностичного інструментарію для проведення дослідження.

2. Другий етап складався із здійснення анкетування та опитування з метою визначення психологічних чинників задоволеності життям, був проведений первинний аналіз отриманих даних, складені таблиці та діаграми з результатами.

3. Третій етап емпіричного дослідження полягав у обробці отриманих даних за допомогою математичних методів для виявлення взаємозв'язку задоволеністю життям і визначеними психологічними властивостями.

4. Четвертим етапом було написання висновку відповідно до отриманих результатів і розробка програми тренінгу.

Емпіричне дослідження має перевірити концептуальну та емпіричну гіпотези у їх практичній значимості. Гіпотези були конкретизовані у наступних твердженнях:

- існує пряма кореляція між самооцінкою та задоволеністю життям;

- існує пряма кореляція між осмисленістю життям та задоволеністю життям;
- існує пряма кореляція між цілепокладанням та задоволеністю життям;
- існує пряма кореляція між інтернальністю локусу контролю та задоволеністю життям;
- високі показники по шкалі самопочуття прямо пропорційно корелюють з задоволеністю життям;
- високі показники по шкалі активності прямо пропорційно корелюють з задоволеністю життям;
- високі показники по шкалі настрою прямо пропорційно корелюють з задоволеністю життям.

Нами було вирішено згідно з темою встановити 7 основних показників – психологічні чинники, з якими ми будемо перевіряти кореляції у показнику задоволеністю життям.

Цими основними показниками служать рівень самооцінки за методикою тест «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблений Г.М. Казанцевою), локус контролю за методикою опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (розроблений Дж. Роттером), рівень функціонального стану за методикою тест «САН» (розроблений В.А. Доскіним та іншими) та рівень осмисленості життя за методикою «Смисложиттєвих орієнтацій» (розроблений Д. А. Леонтьєвим). Показник задоволеності життям вимірювався за допомогою методики тест «Індекс життєвої задоволеності» (в адаптації Н.В. Паніної).

- За методикою тест «Визначення рівня своєї самооцінки» ми будемо визначати кореляцію задоволеності життям та одного показника, який досліджувався: це самооцінку.
- За методикою опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» ми будемо визначати кореляцію задоволеності життям та одного показника, який досліджувався: це інтернального локусу контролю.



- За методикою тест «САН» ми будемо визначати кореляцію задоволеності життям та трьох показників, які досліджувалися: це самопочуття, активність та настрої.

- За методикою тест «Смисложиттєвих орієнтацій» ми будемо визначати кореляцію задоволеності життям та двох показників, які досліджувалися: це загальну осмисленість життя та цілепокладання. В цій методиці вимірюється не рівень показника, а його нормованість щодо стандартного значення.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження були використані математико-статистичні методи (коефіцієнт кореляції Пірсона).

При написанні роботи було вирішено використовувати 5 методик, які б допомогли в визначенні психологічних чинників задоволеності життям в середньому віці. Також була розроблена анкета-опитувальник, для визначення характеристики вибірки. Методики та кратка мета їх використання представлені в Таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

#### Список методик, використаних в межах дослідження

№	Методика	Мета	Параметр
1.	Анкета-опитувальник	Для визначення і аналізу вибірки	Характеристика вибірки
2.	Методика «Тест індекс життєвої задоволеності»	Для визначення рівня задоволеності життям, його окремих складових	Задоволеність життям
3.	Методика «САН»	Для визначення актуального емоційного стану, факторів що впливають на покращення задоволеності життям(гарного самопочуття, високої активності)	Самопочуття, активність, настрої
4.	Методика «Визначення рівня самооцінки»	Для визначення рівня самооцінки, задоволеністю собою та власним образом-Я	Характер самооцінки
5.	Методика «Рівень суб'єктивного контролю»	Для визначення особливостей саморегуляції, самоконтролю, відповідальності за власну життєдіяльність	Тип локусу контролю

6.	«Тест смисложиттєвих орієнтацій»	Для визначення особливостей цілепокладання, ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери	Нормальне значення осмисленості життя та цілепокладання
----	----------------------------------	--	---

**1. Анкета-опитувальник:** для цього дослідження була розроблена авторська анкета, враховуючи потребу в зборі подальшої інформації, щодо складу вибірки за віком і статтю, визначення соціальних характеристик (освіта, фах, сімейний стан, матеріальне становище). Анкета містить в собі 7 запитань, на кожне з яких респондент повинен був надати коротку відповідь, обравши з вже існуючих варіантів, або вписавши інформацію самостійно. Бланк-відповідей для анкети-опитувальника можна знайти у Додатку А.

**2. Методика «Тест індекс життєвої задоволеності»** - розроблена Б. Ньюгартеном, в адаптації Н.В. Паніної. Тест-опитувальник діагностує індекс життєвої задоволеності, відображає загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості.

Тест «Індекс задоволеності життям» може бути використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій людини з метою визначення, які з них позитивно позначаються на його загальному психологічному стані, а які - негативно.

Опитувальник складається з 20 питань, результати відповідей яких зводяться до 5 шкал, що характеризує різні аспекти загального психологічного стану людини і її задоволеності життям. Опитувальник дозволяє діагностувати загальний індекс задоволеності життям, де під категорією «життєва задоволеність» розуміється саме загальне уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає в себе: інтерес до життя як протилежність апатії; рішучість, цілеспрямованість, послідовність в досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивна оцінка власних якостей і вчинків; загальний фон настрою. Також методика дозволяє проаналізувати результати по окремих субшкалах:

1. Інтерес до життя.
2. Послідовність в досягненні цілей.
3. Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями.
4. Позитивна оцінка себе і власних вчинків.
5. Загальний фон настрою.

Тест обраний для проведення дослідження в силу того, що його результати дають можливість оцінити рівень задоволеності життям респондентів для визначення одного із основних параметрів, що досліджуються в ході цієї роботи. Низькі показники в цій методиці будуть вказувати на незадоволеність життям, середні та високі показники – на відчуття задоволеності життям у респондента.

Показники нижче 25 балів вважаються низьким індексом задоволеності життям. Середня задоволеність життям становить від 25 до 30 балів. Високий індекс задоволеності життям визначається кількістю балів вище 30.

**3. Методика «САН»**, розроблена В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентевою, М. П. Мірошніковим і В. Б. Шарай, назва якої складається з перших букв слів «Самопочуття», «Активність», «Настрій» використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу. «САН» - це бланк, на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження. Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів - характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Тест обраний для проведення дослідження, бо дозволяє оцінити функціональність стану респондентів та визначити різні його аспекти, які можуть негативно чи позитивно впливати на відчуття задоволеності життям.

Низькі показники в цій методиці будуть вказувати на низьку оцінку функціонального стану індивіда, високі – протилежне.

4. **Методика «Визначення рівня самооцінки»**, розроблена Г.М. Казанцевою. Дана методика дозволяє вивчити рівень самооцінки кожного окремого респондента. Самооцінка може бути оптимальною і неоптимальною. За оптимальної, адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою реальні цілі, які є досяжними. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою. На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для оточуючих, для загальної справи. В таких випадках людина йде на ігнорування невдач заради збереження звичної високої оцінки самої себе, своїх вчинків і справ.

Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності завзяття, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються рішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. Занадто висока або занадто низька самооцінка порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль.

Ця методика була обрана до дослідження, бо дозволяє визначити рівень самооцінки, а саме те, чи є вона заниженою, завищеною чи адекватною. Знаючи ці показники можна прослідити взаємозв'язок між самооцінкою та задоволеністю життям.

Низькі показники в цій методиці будуть вказувати на занижену самооцінки респондента, високі показники – на завищену. Визначені нормовані показники вкажуть на адекватну самооцінку.

**5. Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж.Роттера** - виявляє екстернальний або інтернальний тип поведінки. У першому випадку людина вважає, що події, які з нею відбуваються, - результат дії зовнішніх сил - випадку, інших людей тощо. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї діяльності. Той самий тип контролю характеризує поведінку цієї особистості і при невдачах, і при досягненнях, причому це стосується різних галузей соціального життя. Конформна та поступлива поведінка більш властива людям із екстернальним локусом.

Інтернали, на відміну від екстерналів, менш схильні підпорядковуватись тиску інших, чинять спротив, коли відчують, що ними маніпулюють, реагують сильніше ніж екстернали на втрату особистої свободи.

Методика представлена сіма шкалами:

1. Шкала загальної інтернальності (Із).
2. Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід).
3. Шкала інтернальності в галузі невдач (Ін).
4. Шкала інтернальності у сімейних стосунках (Іс).
5. Шкала інтернальності в галузі виробничих відносин (Ів).
6. Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин (Ім).
7. Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороб (Іх).

Ця методика була обрана, бо дозволяє дослідити суб'єктивний контроль над власним життям та діями, та прослідити взаємозв'язок між цією характеристикою та задоволеністю життям.

Низькі показники в цій методиці будуть вказувати на екстернальність локусу контролю у респондента, високі – про його інтернальність.

Обробка результатів за даною методикою проводиться в кілька етапів:

1. За допомогою ключа підраховуються «сирі» бали за кожною шкалою:

Цифра, відповідна вибору, визначає кількість балів, отриманих за кожну відповідь.

2. «Сирі» бали переводяться в стени. Стени представлені в 10-бальною шкалою і дають можливість порівнювати результати різних досліджень.

Нормальним вважається значення стена, рівну 5. Відхилення вправо (6 і більше) свідчить про інтернальний типі рівня суб'єктивного контролю у відповідних ситуаціях, відхилення вліво (4 і менше стіною) свідчить про екстернальний тип.

**6. Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій»** - розроблений Дж. Крамбо та Л. Махоликом, в адаптації Д. О. Леонтьєва. Тест смисложиттєвих орієнтації є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка. «Мета в житті», яку діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значущості життя. Методика в її остаточному варіанті являє собою набір з 20 шкал, кожна з яких представляє собою твердження з роздвоючимися закінченням: два протилежні варіанти закінчення задають полюса оціночної шкали, між якими можливі сім градацій переваги.

В тесті представлено одна загальна шкала та 5 субшкал:

1. загальний показник осмисленості життям (ОЖ);
2. цілі в житті;
3. процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя;
4. результативність життя або задоволеність самореалізацією;
5. локус контролю-Я;
6. локус контролю-життя або керованість життя.

Тест обраний для проведення дослідження в силу того, що його результати дають можливість оцінити осмисленість життя та цілепокладання респондентів для визначення їх взаємозв'язку із задоволеністю життям. Показники, що входять в рамки «норми» за цією методикою (тобто чітко визначені внормовані серединні значення та стандартні відхилення) будуть вказувати на загальну осмисленість

респондентом власного життя та його здатність до цілепокладання, показники поза «нормою» - на відсутність чи нерозвиненість цих проявів.

Результати кожної методики у комплексі можуть вказувати на інтегральні форми вияву окремих психологічних чинників задоволеністю життям, а значить за допомогою отриманих результатів цих методик ми можемо провести аналіз їх комплексного взаємозв'язку.

Вибірку в цьому дослідженні поєднує віковий період, в якому зараз перебувають респонденти – тобто середній вік. Відповідно теми дослідження, опитування проводилося на людях віком від 45 до 55 років. Вибірка із загальної сукупності складала 25 людей різної статі, рівня освіти, фаху, матеріального та сімейного становища. Результати, які описують характеристику складу вибірки, викладені у Таблиці 2.2, в Додатку Б.

Аналізуючи ці дані, можемо прорахувати кількісне співвідношення різних характеристик в вибірці. Ці результати будуть наведені в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Узагальнена характеристика вибірки

Характеристика	Кількісне співвідношення									
	45р.	46р.	47р.	48р.	49р.	50р.	51р.	53р.	54р.	55р.
Вік	5	3	1	2	1	2	2	1	1	7
Стать	Чоловіча					Жіноча				
	10					15				
Рівень освіти	Вища		Проф. технічна			Неповна вища		Середня		
	13		5			1		6		
Місце роботи	За фахом					Не за фахом				
	11					14				
Мат. становище	Задовільне					Незадовільне				
	17					8				
Сімейний стан	Одружений/одружена			Розлучений/розлучена			У відносинах			
	15			7			3			

Аналізуючи вище представлені результати, ми можемо зробити висновок і про процентний склад вибірки. В процентному відношенні вибірка склала:

- 20% людей віком 45, 12% людей віком 46, по 4% людей віком 47, 49, 53 та 54; по 8% людей віком 48, 50 та 51; 28% людей віком 55 років;
- 60% жінок та 40% чоловіків;
- 52% мають вищу освіту, 24% мають середню, 20% мають професійно технічну та 4% мають неповну вищу освіту;
- 44% людей працюють за фахом, а 56% - ні;
- 68% людей мають задовільне матеріальне становище, 32% вважають своє матеріальне становище незадовільним;
- 60% респондентів одружені, 28% розлучені та 12% вказали, що вони знаходяться у незареєстрованих стосунках.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати були піддані якісній і кількісній обробці із застосуванням математичних методів, а саме коефіцієнту кореляції Пірсона. Для полегшення якісного аналізу та інтерпретації, отримані в дослідженні результати представлені в таблицях і графічно на рисунках.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Первинний аналіз та інтерпретація результатів відбувалися у форматі аналізу методик відповідно до представлених до них ключів. Загальні результати за кожної методикою в вигляді таблиць можна знайти у **Додатку В**.

Узагальнені результати за методикою «Визначення рівня задоволеності життям» ми можемо подивитися на рисунку 2.1.

На діаграмі представлені результати, що виражають індекс задоволеності життям: «низький», «середній» та «високий». Високий рівень задоволеності життя виявлено у 32% респондентів, середній рівень задоволеності життям у 40%, низький рівень задоволеності життям у 28% респондентів. Відповідно, задоволені своїм життям 72% респондентів, незадоволені – 28%.



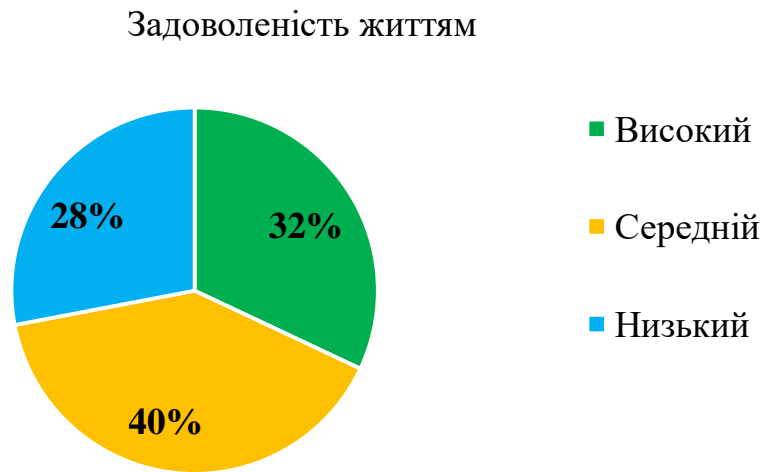


Рис.2.1 Узагальнені результати за рівнем задоволеності життям (%)

Також можна порівняти вибірку за різними соціальними показниками і їх задоволеністю життям, наприклад:

- 1) серед задоволених життям 44% чоловіків і 56% жінок;
- 2) серед задоволених життям 50% одружених та 39% розлучених, і 11% - ті, хто перебувають у незареєстрованих відносинах;
- 3) серед задоволених життям 44% працює за фахом, а 56% - ні;
- 4) серед задоволених життям 89% мають задовільне матеріальне становище, а 11% - незадовільне.

Відповідно до ступеня задоволеністю життям вибірка була поділена на 2 групи: задоволені та незадоволені життям і проведений подальший аналіз відповідно до інших методик.

Узагальнюючи їх, ми можемо проаналізувати відсоток людей, в яких проявився той чи інший показник. Узагальнені результати за методикою «САН» відображено на рисунках 2.2-2.4.

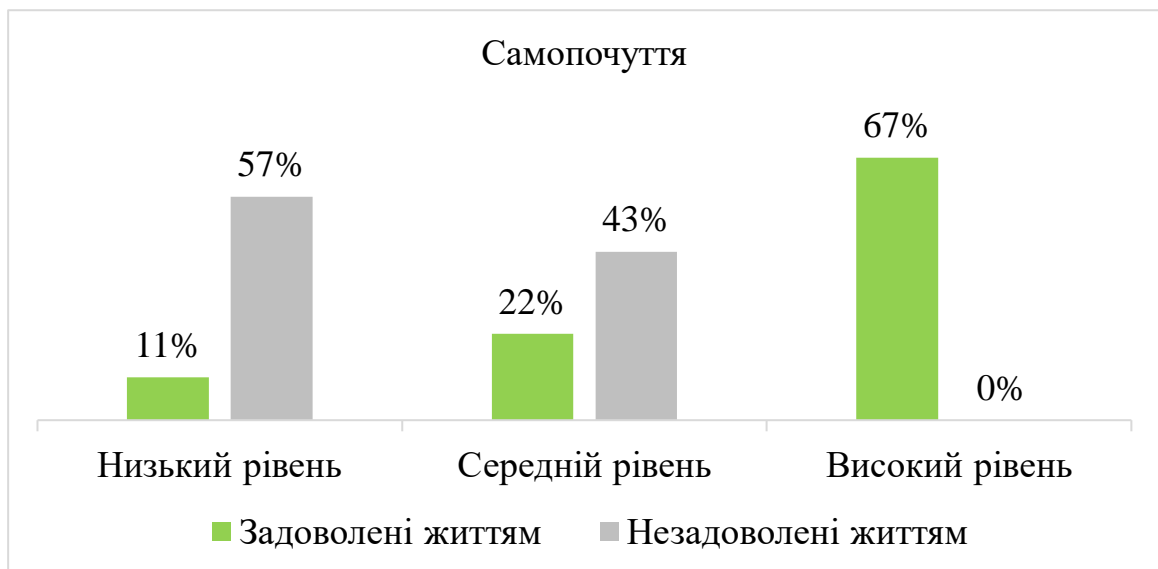


Рис. 2.2 Результати задоволеної/незадоволеної груп за шкалою «самопочуття» методики САН

За результатами цієї методики визначено, що високий рівень самопочуття проявляється лише у 1-ой групи, тобто задоволених життям (67%). Мало проявляється серед задоволених життям середній рівень (22%). Самопочуття на низькому рівні виявляється дуже слабо (11%), на відміну від групи незадоволених життям - тут низькі показники (57%) превалюють над середніми показниками (43%), та відсутніми показниками високого рівня самопочуття.

Це може вказувати на те, що для індивідів, задоволених життям, характерними є високі показники самопочуття, тобто вони відчують баланс та гармонію між своїм фізичним, емоційним та психічним станом - тобто знаходяться в стані благополуччя. Але також не виключається, що іноді їх самопочуття може погіршуватися - опускатися до середніх рівнів, але чим вони нижче - тим скоріше з'явиться відчуття незадоволеності. Це корелюється із результатами групи незадоволених життям індивідів: вони скоріш схильні до низьких показників самопочуття - тобто відсутності відчуття благополуччя через різні причини. Дуже маловірогідним є те, що людина, незадоволена своїм життям, буде мати здорове самопочуття (хоча і може мати середні та середньо-низькі показники).

Загалом, чим суб'єктивно краще самопочуття має людина - тим скоріше вона буде задоволеною своїм життям; і навпаки - мала кількість незадоволених життям людей буде мати здорове самопочуття. Хоча також можна відмітити, що в групі незадоволених життям може іноді спостерігатися тяжіння до менш інтенсивних, серединних результатів, скоріше за все середньо-низьких рівнів.

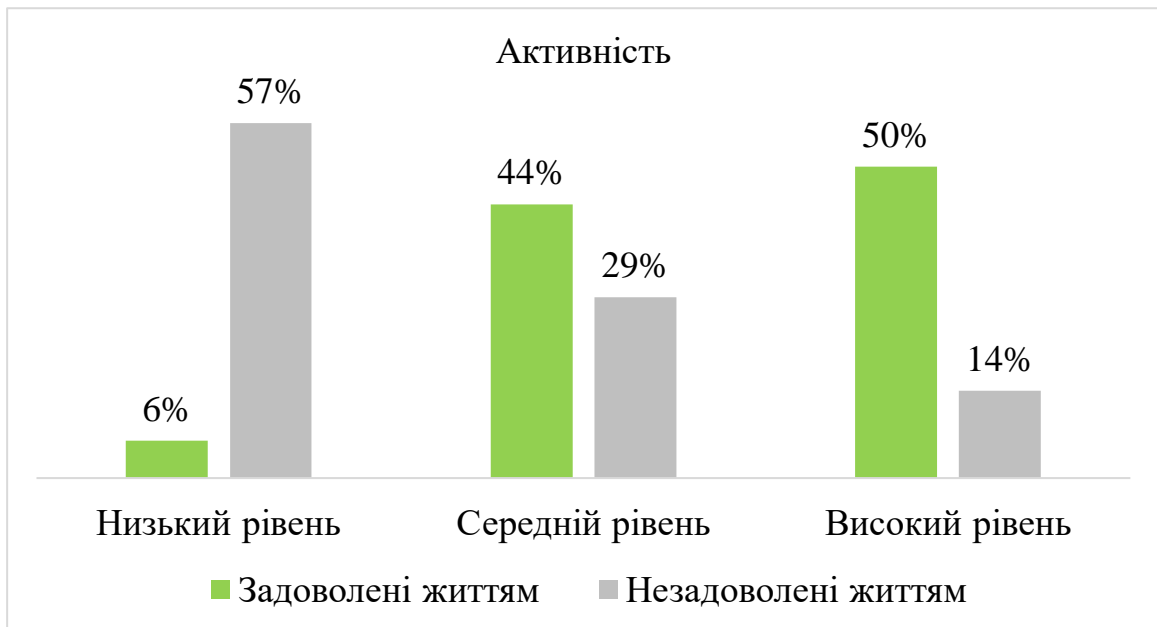


Рис. 2.3 Результати задоволеної/незадоволеної груп за шкалою «активності» за методикою САН

За результатами методики САН визначено, що у 1-ой групі (з високим рівнем задоволеності життям) дуже сильно переважають високий рівень активності (50%) та середній (44%), тоді як вираженість низького рівня спостерігається лише у 6%. В групі незадоволених життям яскраво виражені низькі рівні активності (57%), із слабкими результатами по середніх (29%) та високих рівнях (14%).

Такі результати вказують на те, що для задоволених життям індивідів характерною є активність - і їм буде майже не характерна її відсутність чи слабкість прояву. Тобто задоволені життям особистості скоріше будуть прагнути до різноманітної діяльності, будуть життєздатними та проявляти енергію та потяг до творчого осмислення. Люди життям незадоволені вкрай рідко будуть

проявляти ці якості - бо показники енергії в них є найчастіше низькими, і схильність до середніх і високих спостерігається мало.

Отже, високі та середні рівні активності найчастіше будуть вказувати на особистість задоволену життя, тоді коли особистості незадоволені будуть майже завжди відчувати недостачу особистісної активності в своїй життєдіяльності.

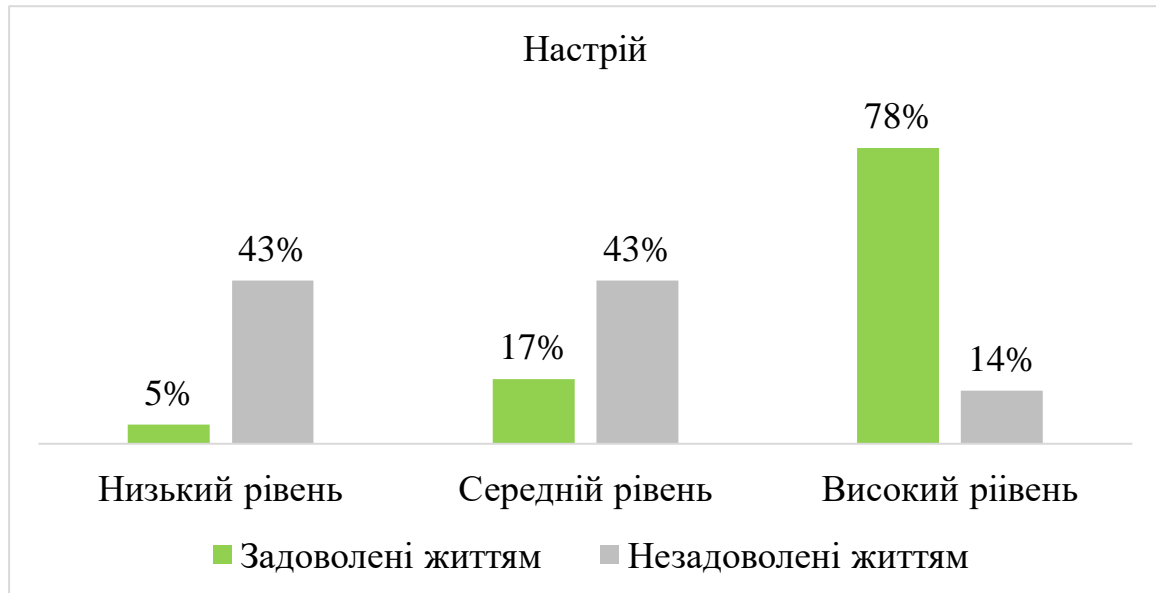


Рис. 2.4 Результати задоволеної/незадоволеної груп за шкалою «настрою» за методикою САН

За результатами методики САН визначено, що у 1-ой групі (з високим рівнем задоволеності життям) переважає високий рівень настрою (78%), низький рівень спостерігається лише у 5% досліджуваних. Середній рівень в цій групі також проявився дуже слабо (17%). В групі незадоволених життям протилежно яскраво та на однаковому рівні виражені низькі та середні рівні настрою (43%), із дуже слабкими результатами на високих рівнях (14%).

Враховуючи такі показники, можна сказати, що задоволені життям індивіди з великою долею вірогідності будуть мати позитивний емоційний стан та частіше знаходитимуть в собі відчуття бадьорості та життєвий тонус. Тоді ж як незадоволені життям індивіди скоріше матимуть негативний та пригнічений емоційний стан, загальну пасивність.

Тобто, задоволені життям люди радше матимуть більш-менш стабільний позитивний фон, а незадоволені - негативний. Але при цьому, в певних випадках, в обох показниках результати можуть усереднюватися, тобто настрої задоволених життям індивідів може погіршуватися і доходити середніх рівнів, але дуже рідко низьких; так само і в групі незадоволених життям – дуже рідко їх настрої буде позитивним, але іноді може не бути абсолютно негативним.

Узагальнені результати, отримані за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» відображено на рисунку 2.5.

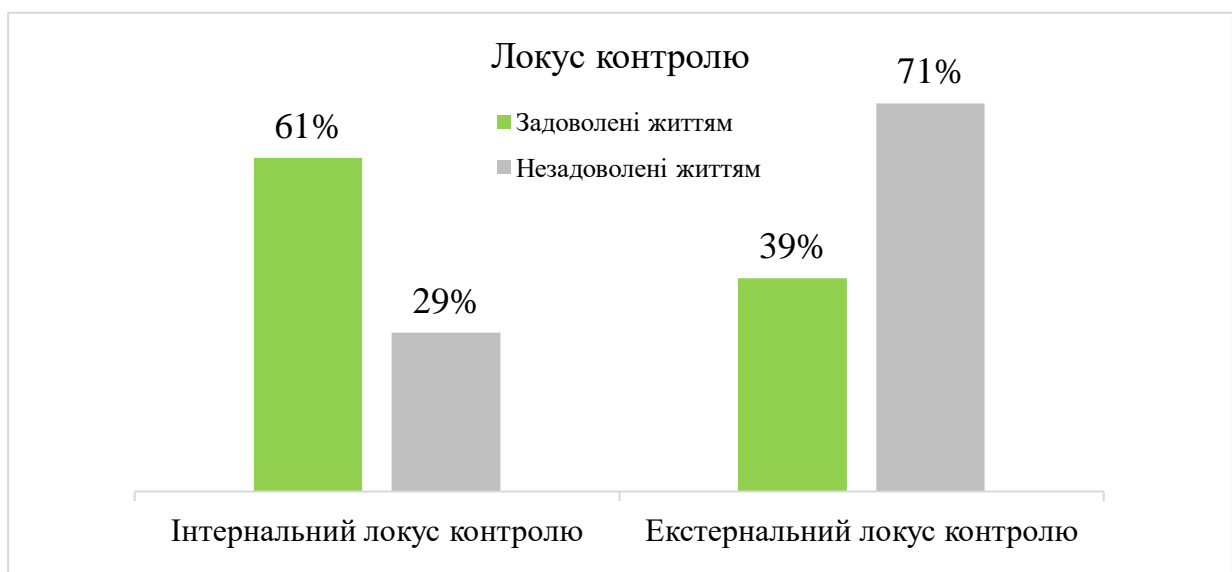


Рис. 2.5 Локус контролю задоволеної/незадоволеної груп за методикою РСК

За результатами методики РСК визначено, що у 1-ой групі (з високим рівнем задоволеності життям) переважає інтернальний локус контролю (61%), а екстернальний локус дуже слабо виражений (39%). У групі незадоволених життям людей екстернальність сильно переважає (71%), навіть більш інтенсивно, ніж інтернальний локус у групі задоволених; також інтернальність дуже слабо проявляється у другій групі (29%).

Тобто, індивідам, задоволеним життям, буде характерна інтернальність - тобто схильність людини до інтерпретування різних подій свого життя як результату власної діяльності, а не зовнішніх факторів, та прийняття повної відповідальності за свої дії. В групі ж незадоволених життям індивідів, навпаки, екстернальність - тобто переконання, що події, що відбуваються з індивідами, є

результатом дії зовнішніх сил, інших людей, випадку, вдачі домінує. Хоча, треба зазначити, що ця вираженість не є настільки яскравою, як вираженість інтернальності у групи задоволених життям індивідів - тобто можна сказати, що відносна кількість представників першої групи матиме екстернальний локус контролю, хоча інтернальний завжди переважатиме. При цьому незадоволена група дуже слабо проявлятиме якості інтернальних особистостей. Загалом, для задоволених життям особистостей є домінуючим наявність інтернального локусу контролю; для незадоволених життям особистостей прояв інтернальності не є характерним, екстернальність буде більш характерною для цієї групи.

Узагальнені результати, що отримані за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» відображені на рисунку 2.6.

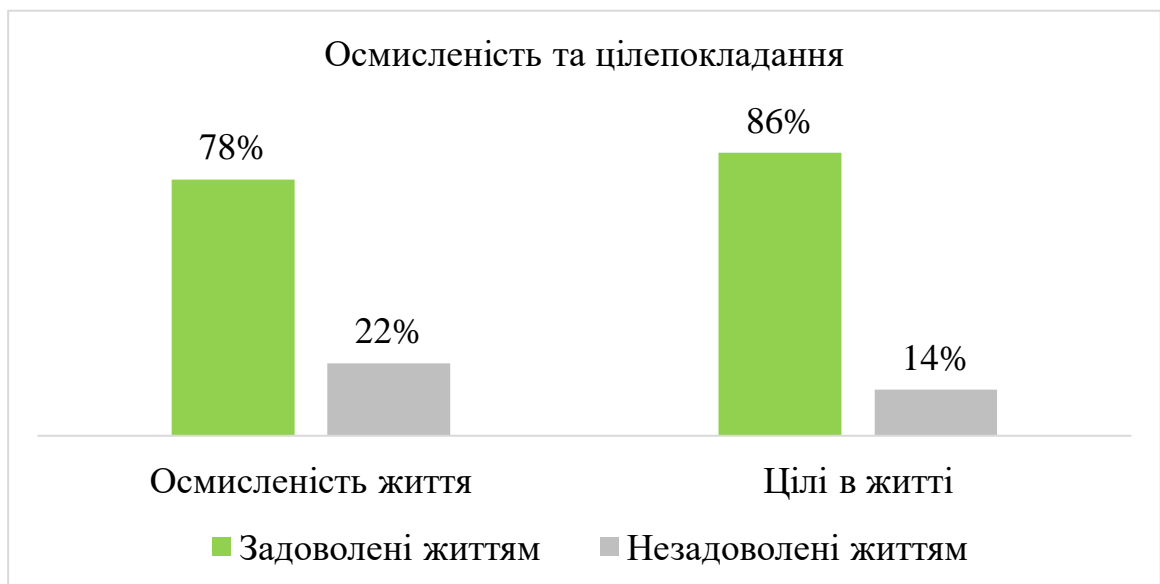


Рис. 2.6 Результати задоволеної/незадоволеної груп за шкалами «Осмысленность життя» та «Цілі в житті»

По показнику загальної осмысленості життям рівень норми переважає в 1-й групі (з високим рівнем задоволеності життям) (78%). Для групи незадоволених життям цей показник менший і слабше виражений (22%). Показник цілей в житті також переважає для групи задоволених життям (86%), дуже слабо проявляючись у незадоволених (14%).

Під поняттям норми в цій методиці розуміються значення, які потрапляють в нормальний проміжок між середнім значенням та стандартним відхиленням в спеціальній таблиці - тобто нормальне значення, або норма, означають, що досліджувана характеристика є наявною у людини. Це значить, що загальна осмисленість життя, як процес розуміння і прийняття сенсу, цінностей та мети свого життя, а також місця в ньому в контексті загального буття та взаємодії з іншими людьми і навколишнім середовищем є в більшості характерною для групи людей, задоволених своїм життям. І показник цілей в житті, як наявність в житті особистості цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу - тобто навички цілепокладання – також частіше буде характеристикою саме для них.

Узагальнені результати за методикою «Визначення рівня самооцінки» відображені на рисунку 2.7.

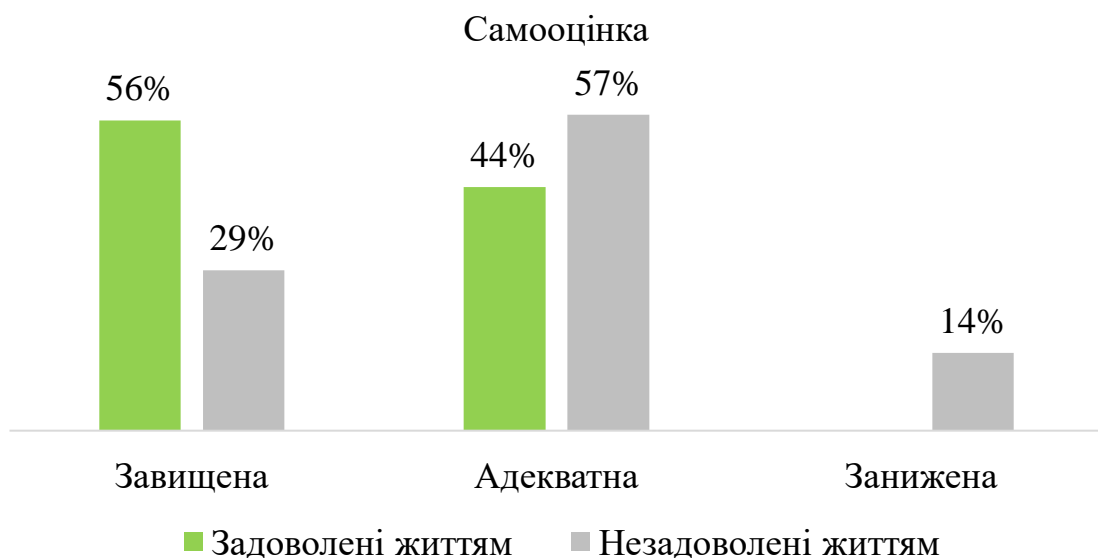


Рис.2.7 Результати задоволеної/незадоволеної груп за шкалами «завищена», «адекватна» та «занижена» самооцінка

За результатами цієї методики визначено, що у 1-ой групі (з високим рівнем задоволеності життям) переважає завищена самооцінка (56%), та адекватна самооцінки у 44%. Адекватна самооцінка виражається більше в групі незадоволених життям (57%), тоді як завищена є слабо вираженою (29%). Показник заниженої самооцінки проявив себе тільки в групі незадоволених

людей, але треба зазначити, що тільки в одного респондента (14%). Враховуючи вище зазначене, адекватна самооцінка вважається найбільш продуктивною та конструктивною при оцінці людиною власного «Я», власних дій та вчинків, при регуляції своєї діяльності та різних її аспектів. І хоча задоволені особистості часто мають адекватну самооцінку, інтенсивність цих проявів не є сильнішою за прояви завищеної самооцінки; незадоволені життям виявляють в собі адекватне самоусвідомлення рідше за першу групу, і менш інтенсивніше - але частіше ніж у випадку із завищеною. На відміну від адекватної самооцінки, завищена самооцінка як характеристика вважається неадекватною, чиї ознаки включають ідеалізоване уявлення про себе, емоційну глухість, нереалістичність в постановці цілей, зарозумілість та зверхність тощо. Але, прояв завищеної самооцінки та відповідних до неї характеристик інтенсивно спостерігається саме в групі людей, що задоволені своїм життям, тоді як в іншій групі - цей прояв дуже слабкий. Загалом, адекватна самооцінка проявляється в обох групах, хоча частіше саме у задоволених життям; тоді як завищена самооцінка є досить характерною для першої групи і не є вираженою для незадоволених життям. Також занижена самооцінка є характерною тільки для другої групи, але в випадку цієї конкретної вибірки цей прояв не може вважатися валідним.

Також на первинному етапі обробки даних були проаналізовані психологічні особливості серед тих, хто виявив задоволеність/незадоволеність життям за результатами проведених методик. Узагальнені результати емпіричного дослідження відображені у Таблиці 2.4 для якісних характеристик та Таблиці 2.5 і Таблиці 2.6 для кількісних в процентах.

*Таблиця 2.4*

Узагальнені результати емпіричного дослідження (якісні показники)

Показник по методиці								
№	Задоволеність життям	Самооцінка	Локус контролю	Самопочуття	Активність	Настрій	“ОЖ”	“Цілі”
1.	середній	завищена	інтернальний	високий	високий	високий		



2.	середній	адекватна	екстернальний	низький	середній	середній		норма
3.	низький	адекватна	екстернальний	низький	низький	середній		
4.	середній	адекватна	інтернальний	середній	середній	середній		
5.	низький	завищена	інтернальний	середній	середній	середній		
6.	низький	завищена	екстернальний	середній	високий	високий	норма	норма
7.	низький	адекватна	інтернальний	низький	низький	низький		
8.	низький	адекватна	екстернальний	середній	середній	середній		
9.	середній	адекватна	інтернальний	високий	середній	високий		
10.	середній	адекватна	екстернальний	високий	середній	високий		
11.	середній	завищена	екстернальний	високий	високий	високий	норма	норма
12.	середній	завищена	інтернальний	середній	середній	високий	норма	норма
13.	високий	завищена	інтернальний	середній	середній	високий	норма	
14.	низький	адекватна	екстернальний	низький	низький	низький		
15.	високий	завищена	інтернальний	високий	високий	високий	норма	
16.	високий	завищена	інтернальний	високий	високий	високий	норма	норма
17.	високий	завищена	інтернальний	високий	високий	високий	норма	норма
18.	високий	завищена	інтернальний	високий	високий	високий		
19.	високий	завищена	інтернальний	високий	високий	високий	норма	
20.	низький	занижена	екстернальний	низький	низький	низький	норма	
21.	високий	адекватна	екстернальний	високий	високий	високий		
22.	середній	завищена	екстернальний	низький	низький	низький		
23.	середній	адекватна	інтернальний	високий	високий	високий		
24.	високий	адекватна	екстернальний	середній	середній	середній		
25.	середній	адекватна	екстернальний	високий	середній	високий		норма

Проаналізовані дані таблиці були розраховані в процентному співвідношенні, для того, щоб побачити, які психологічні якості проявляє та вибірка, що виявляє задоволеність життям (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Узагальнені результати емпіричного дослідження у групі «задоволених життям» (кількісні показники)

“Задоволені життям”		
1. Самооцінка	Завищена	Адекватна

	56%	44%	
2. Локус контролю	Екстернальний	Інтернальний	
	39%	61%	
3. Осмисленість життя	Норма		
	78%		
4. Цілепокладання	Норма		
	86%		
5. Самопочуття	Високе	Середнє	Низьке
	67%	22%	11%
6. Активність	Висока	Середня	Низька
	50%	44%	6%
7. Настрій	Високий	Середній	Низький
	78%	17%	5%

Підсумовуючи, можна визначити декілька тенденцій в вибірці:

1. Задоволені життям люди мають як адекватну, так і завищену самооцінку (вона домінує), але ні в кого не виявлена занижена самооцінка;
2. У більшості локус контролю є інтернальним, екстернальність присутня – але виражається слабо на фоні інтернальності;
3. Більшість задоволених життям проявляють осмисленість життя, але відносно вибірки цей результат не є інтенсивним;
4. Більшість задоволених життям мають тенденції до цілепокладання, але вони не є інтенсивними відносно вибірки;
5. У більшості переважають високі показники самопочуття, активності та настрою.

Таблиця 2.6

Узагаленні результати емпіричного дослідження у групі «незадоволених життям» (кількісні показники)

“Незадоволені життям”			
1. Самооцінка	Завищена	Адекватна	Занижена

	29%	57%	14%
2. Локус контролю	Екстернальний	Інтернальний	
	71%	29%	
3. Осмисленість життя	Норма		
	22%		
4. Цілепокладання	Норма		
	14%		
5. Самопочуття	Середнє	Низьке	
	43%	57%	
6. Активність	Висока	Середня	Низька
	14%	29%	57%
7. Настрій	Високий	Середній	Низький
	14%	43%	43%

Підсумовуючи, можна визначити декілька тенденцій в вибірці:

1. Незадоволені життям люди в більшості мають адекватну самооцінку, завищена ж має менший прояв;
2. У більшості локус контролю або є екстернальним, або наближений до цього значення – інтернальність проявляється мало;
3. Більшість задоволених життям не мають високої осмисленості життям;
4. Більшість задоволених життям не мають тенденції до цілепокладання;
5. У більшості переважають низькі або середні показники самопочуття, активності та настрою – високі не виражені.

На другому етапі аналізу та інтерпретації результатів ми використовували методи математичної статистики. Так як в рамках дослідження треба визначити вплив однієї змінної на іншу, та їх взаємозв'язок було прийняте рішення використати для аналізу даних коефіцієнт кореляції Пірсона. Щоб визначити,

який саме, попередньо також було прораховано, чи вибірки в дослідженні підлягають під нормальний закон розподілу.

Тому, аналізуючи дані цього емпіричного дослідження, ми будемо використовувати коефіцієнт кореляції Пірсона (**r-Пірсона**).

1. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між самооцінкою та задоволеністю життям ( $r = 0.66$ ,  $p \leq 0,01$ ). Ці значення свідчать про статистично значиму кореляцію. Таким чином, можна зробити висновок про те, що особи з вищим рівнем самооцінки, скоріше за все, будуть більш задоволені своїм життям, і навпаки, особи з низькою самооцінкою можуть відчувати менше задоволення від свого життя.
2. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між локусом контролю та задоволеністю життям ( $r = 0.53$ ,  $p \leq 0,01$ ). Ці значення свідчать про статистично значиму кореляцію. Отже, можна припустити, що задоволеність життям підвищується разом із підвищенням рівня локусу контролю (тобто його інтерналізацією) та знижується із зниженням рівня локусу контролю (його екстерналізацією).
3. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між осмисленістю життя та задоволеністю життям ( $r = 0.84$ ,  $p \leq 0,01$ ). Ці значення свідчать про статистично значиму кореляцію. Отже, можна стверджувати, що люди які осмислюють своє життя, скоріше будуть задоволені їм, ніж навпаки.
4. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між цілепокладанням та задоволеністю життям ( $r = 0.78$ ,  $p \leq 0,01$ ). Ці значення свідчать про статистично значиму кореляцію. Отже, можна стверджувати, що люди які добре володіють механізмами цілепокладання, скоріше будуть задоволені власним життям.

5. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між самопочуттям та задоволеністю життям ( $r = 0.70$ ,  $p \leq 0,01$ ). Ці значення свідчать про статистично значиму кореляцію. Отже, можна стверджувати, що люди які мають добре самопочуття в більшому ступені схильні бути задоволеними своїм життям.
6. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між активністю та задоволеністю життям ( $r = 0.61$ ,  $p \leq 0,01$ ). Ці значення свідчать про значиму кореляцію. Отже, можна стверджувати, що зв'язок між високою активністю та задоволеністю існує, але він не є вирішуючим в цьому процесі.
7. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між настроєм та задоволеністю життям ( $r = 0.77$ ,  $p \leq 0,01$ ). Ці значення свідчать про сильну та високу статистично значиму кореляцію. Отже, можна стверджувати, що люди, чий емоційний фон є позитивним, виросітніше будуть задоволені власним життям.

**Загалом**, в тріаді Самопочуття-Активність-Настрій особливо яскраво виділяється важливість здорового самопочуття та хорошого настрою для відчуття людиною задоволеності життям. Ці показники сильно корелюють між собою, створюючи портрет задоволеної життям людини: це індивіди, які знаходять в собі стан балансу та благополуччя, бо вони оцінюють якість свого життя достатньою особисто для себе і регулярно відчувають в собі життєвий тонус та позитивне емоційне збагачення. І хоча активність також сильно проявилася у представників цієї вибірки, вона корелює із задоволеністю життям слабше - можливо в загальній картині, активність не грає такої значної ролі.

Осмиленість життя та здатність до цілепокладання проявили себе в вибірці досить слабко, порівняно з деякими іншими, але між ними все-таки знаходиться сильний кореляційний зв'язок. Тобто, для відчуття задоволеності життям людині важливо розуміти, приймати та вміти конструктивно проектувати плани реалізації власних ідей та цілей, і загалом мати уявлення про

сенс свого життя. Найвірогідніше, цих якостей не було проявлено достатньо в вибірці, бо якісь інші фактори суб'єктивно мали більше значення. Але також, можливо, бо незадоволені життям люди в цій вибірці проявили відносно схожу схильність до прояву цих показників.

Деякі інші фактори, які в процентному співвідношенні високо проявили себе в вибірці, при математично-статистичному аналізі виявили слабший кореляційний зв'язок. Наприклад, задоволені життям індивіди мають в більшості інтернальний локус контролю - тобто адекватно приймають відповідальність як за свої досягнення, так і за свої невдачі. Але саме цей показник виявився не найважливішим при усвідомленні людиною власного суб'єктивного відчуття задоволеності життям.

Схожа ситуація також із рівнем самооцінки, але дискусійним питанням також стає те, що в вибірці, більшість задоволених життям виявили саме завищену самооцінку. Враховуючи, що будь-яка відмінна від адекватної, самооцінка вважається неадекватною - постає питання впливу її на інші особистісні психологічні характеристики респондентів. Тобто, більшість задоволених життям людей об'єктивно частіше будуть мати нереалістичні, завищені уявлення про себе та свою діяльність, але при цьому більшість зберігає інтернальність суб'єктивного контролю. І хоча самооцінка не є домінуючою при формуванні відчуття задоволеності життям, можливо можна пояснити досить низькі результати осмисленості та здатності до цілепокладання у задоволених життям індивідів тим, що вони мають завищені уявлення про власні досягнення та реалізацію власного сенсу життя, при цьому не маючи відповідних реальних результатів. Але нереалістичне бачення себе створює більш ідеалізовану картину світу, де обставини та власні дії сприймають адекватно, хоча можуть не бути такими. Разом із більш-менш здоровим самопочуттям та позитивним емоційним фоном індивіди здобувають всередині себе суб'єктивне відчуття задоволеності життям - при тому не маючи високих показників по інших чинниках, які можуть також впливати на цю задоволеність.

Припускаючи, можна сказати що емоційний компонент задоволеності життям в вибірці реалізується найбільш яскраво, але виникають певні суб'єктивні труднощі при аналізі когнітивного компоненту: складний взаємозв'язок між деякими волевими процесами та аспектами реалізації Я-концепції створюють результати, де ці фактори задоволеності чи незадоволеності стають менш домінуючими. Це знову вказує на проблему суб'єктивності вимірювання задоволеності життям у різних індивідів, і що іноді їх уявлення про цю саму задоволеність можуть не співпадати з більш об'єктивними факторами та поясненнями. Також, можна припустити, що такі результати в вибірці виникли через інші, не індивідуально-психологічні фактори. Так як респонденти поділяють тільки одну найбільш домінуючу характеристику - певний вік - припускаємо, що в деяких призупиняється процес найбільш активної діяльності, і відбувається переоцінка власних цінностей і досягнень. Звідси, в них можуть формуватися не зовсім реалістичні уявлення про себе, вони не завжди можуть точно оцінювати дійсний сенс свого життя, але афективний компонент все ще може тримати їх у стані задоволеності, особливо враховуючи його динамічність.

Також треба зазначити, що незадоволеність життям, як також окремий феномен, найбільше проявляє себе в наступних психологічних характеристиках людини: поганому самопочутті, низькій активності, негативному настрої, екстернальності та заниженої самооцінки.

### 2.3 Програма тренінгу щодо поліпшення задоволеності життям у середньому віці

В ході дослідження нами були встановлені певні чинники, що позитивно впливають на відчуття людиною задоволеності життям, а через те на її благополуччя та щастя. Наприклад, пригнічений емоційний стан, відсутність навичок прогнозування та осмислення життєдіяльності, нерозвинена саморефлексія та нездатність знаходити баланс свого життя істотно знижують

можливості людей відчувати задоволеність від життя. Враховуючи це, нами був розроблений план тренінгової програми, направлений на відновлення в людей відчуття задоволеності життям та досягнення ними благополуччя.

**Метою** тренінгу стало надання можливості майбутнім учасникам отримати досвід продуктивного та конструктивного створення цілей та сенсів діяльності у житті, і сформувати навички саморегуляції для відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Основні **завдання** тренінгової програми:

- розвинути навички ефективної поведінки у ситуаціях невизначеності;
- навчитися ефективним шляхам розвитку мотивації та актуалізації життєвих цілей;
- скорегувати поведінку в бік зняття внутрішньої напруги через саморегуляцію особистості;
- допомогти із усвідомленням цінності власного “Я”;
- навчити методам релаксації та саморефлексії.

Враховуючи тему проведеного дослідження, тренінг розрахований на індивідів середнього віку (бажано від 45 до 55 років), з оптимальною кількістю від 10 до 15 осіб. Тренінг склався із трьох блоків, кожний з яких направлений на розвиток навичок відповідно до домінуючих факторів, що формують в людини задоволеність життям. Характеристика та тематичний план кожного окремого блоку будуть представлені у Таблиці 2.7-2.9. Повна тренінгова програма з усіма додатковими матеріалами буде викладена у Додатку Г [8, 9].

#### **Тематичний план занять:**

1. Блок “**Цілепокладання**”, мета: навчити учасників використовувати свої ресурси через формування вмінь ефективно моделювати та досягати цілі використовуючи різноманітні техніки роботи над собою. Перш за все, це включає в себе навчання методів встановлення реалістичних, конкретних та здійснених цілей. Далі, учасники отримують навички планування кроків, необхідних для досягнення цілей, та розробки стратегій подолання перешкод.



Через цей блок учасники також можуть вивчити техніки мотивації та підтримки себе на шляху досягнення мети. Додатково, тренінг спрямовується на розвиток вмінь аналізувати й оцінювати свої досягнення, а також реагувати на зміни в метах та обставинах. Все це сприяє підвищенню самооцінки, віри в свої можливості та досягненню більш високих результатів у житті та роботі.

Таблиця 2.7

## Блок тренінгової програми «Цілепокладання»

<b>Блок тренінгу</b>	<b>Завдання</b>	<b>Мета</b>	<b>Час</b>
“Цілепокладання”	1. Вправа “Давайте знайомитись!”	Знайомство учасників тренінгу; створення атмосфери доброзичливості та довіри	10 хвилин
	2. “Правила нашої групи”	Фіксація правил групи як основи роботи в тренінгу	5 хвилин
	3. “Чому я тут?”	Допомогти учасникам усвідомити власні очікування від тренінгу	15 хвилин
	4. “Минуле – сьогодні – майбутнє”	Аналіз досягнутих та недосягнутих цілей	30 хвилин
	5. “Ефективне цілепокладання”	Навчитись способам екологічного та ефективного формулювання цілей	35 хвилин
	6. “Будуємо місто”	Актуалізація життєвих цілей	35 хвилин
	7. “Хвилина”	Здійснити психологічне розвантаження	5 хвилин
	8. Підбиття підсумків та рефлексія	Підвести підсумки заняття	15 хвилин
<b>Загальний час проходження: 2,5 години</b>			

2. Блок “Емоції”, мета: розвинути в учасників навички управління емоціями та підвищити їх емоційну свідомість для досягнення кращої якості свого життя та взаємин з іншими. Блоку емоцій у тренінгу полягає в тому, щоб допомогти учасникам розвинути навички емоційного інтелекту, такі як розуміння та управління власними емоціями. Це сприяє покращенню міжособистісних відносин і сприйняттю емоцій інших людей. Розвиток емоційної свідомості може допомогти учасникам краще розуміти себе, свої потреби та реакції на різні ситуації. Також це збільшує їхню стресостійкість і здатність адаптуватися до негативних емоційних станів. Розглядання емоцій в контексті тренінгу може сприяти розвитку творчого мислення та здатності швидко шукати рішення в складних ситуаціях. Нарешті, це допомагає створити позитивну атмосферу на тренінгу, де кожен учасник може відчувати підтримку та розуміння з боку співучасників і тренера.

Таблиця 2.8

## Блок тренінгової програми «Емоції»

Блок тренінгу	Завдання	Мета	Час
“Емоції”	1. “Правила нашої групи”	Фіксація правил групи як основи роботи в тренінгу	5 хвилин
	2. Вправа “Компліменти”	Сприяння встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі	10 хвилин
	3. “Блобси”	Розвиток навичок самоаналізу та ідентифікації власного емоційного стану/емоційного стану інших	20 хвилин
	4. “Словник емоцій та почуттів”	Збагачення уявлень та знань про почуття та емоції, створення портрету власного емоційного життя	30 хвилин

	5. “Деструктивність/ Конструктивність”	Звернення до досвіду людини стосовно питання управління негативними емоціями, активізація навичок емоційної саморегуляції	35 хвилин
	6. “Скептики й оптимісти”	Формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності	30 хвилин
	7. “Потік вітру”	Розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану	10 хвилин
	8. Підбиття підсумків та рефлексія	Підвести підсумки заняття	10 хвилин
<b>Загальний час проходження: 2,5 години</b>			

3. Блок “**Благополуччя**”, мета: допомогти учасникам усвідомити власну цінність та знайти шляхи до задоволеності життям через саморегуляцію та саморефлексію. Блок благополуччя у тренінгу - це забезпечення учасників засобами для досягнення психологічного та емоційного комфорту. По-перше, це включає в себе вивчення стратегій зняття стресу та підвищення внутрішньої гармонії. Далі, учасники отримують можливість працювати над розвитком позитивних мислень та емоційного стану. В цьому блоку, як і в попередньому, також практикуються техніки медитації та релаксації для підвищення загального самопочуття. Крім того, учасники вивчають методи підтримки психологічного здоров'я та попередження вигорання. Всі ці аспекти сприяють підвищенню загального рівня їхнього

благополуччя та здатності досягати балансу між усіма сферами життєдіяльності індивіда.

**Коротка структура програми тренінгу наведена в Таблиці 2.**

*Таблиця 2.9*

*Блок тренінгової програми «Благополуччя»*

<b>Блок тренінгу</b>	<b>Завдання</b>	<b>Мета</b>	<b>Час</b>
“Благополуччя”	1. Обговорення правил	Проговорювання правил групи як основи роботи в тренінгу	5 хвилин
	2. “Павутина”	Об’єднання групи, формування позитивних уявлень про себе та інших людей	10 хвилин
	3. “Перетворення”	Визначення особливостей самовираження за допомогою метафоричних засобів, саморефлексія та пізнання себе	15 хвилин
	4. “Цінності”	Сформувані бачення та усвідомлення учасниками власних пріоритетних цінностей	30 хвилин
	5. “Коло досконалості”	Навчитися вмінню ефективно знаходити ресурси у разі їх нестачі	35 хвилин
	6. “Мій портрет в сонячному сьайві”	Формування позитивного “Я”-образу, робота над самооцінкою	25 хвилин
	7. “Заспокойте своє тіло”	Оволодіння методами релаксації, спрямованими на зниження стресорів,	10 хвилин

		зняття напруження, розслаблення	
	8. “Дій!”	Сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу	10 хвилин
	9. Підбиття підсумків та рефлексія	Остаточне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до психолога	10 хвилин
<b>Загальний час проходження: 2,5 години</b>			

## ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ

В ході написання дипломної роботи на обрану тему було проведено емпіричне дослідження метою якого було визначення психологічних чинників задоволеністю життям у середньому віці. Були сформульована емпірична гіпотеза, визначені етапи проведення дослідження, підібраний діагностичний інструментарій та сформована вибірка.

На першому етапі формувалася діагностичний інструментарій, який склався з п'яти методик, котрі дозволили оптимально визначити всі необхідні показники. Серед них були обрані методика тест «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблений Г.М. Казанцевою), методика опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (розроблений Дж. Роттером), методика тест «САН» (розроблений В.А. Доскіним та іншими), методика «Смисложиттєві орієнтації» (розроблений Д. А. Леонтьєвим) та методика тест «Індекс життєвої задоволеності» (в адаптації Н.В. Паніної). Також на цьому етапі була обрана та сформована відповідна до теми дослідження вибірка: її склали респонденти-представники різної статі та різних професій, з різними рівнями освіти, матеріальним та сімейним станом. Але усіх їх поєднує віковий період, в якому вони зараз перебувають - тобто середній вік, а конкретно респонденти віком від 45 до 55 років. Дослідження проводилося онлайн, частково за допомогою платформи Google Forms; іншим ж респондентам, за їх бажанням, на особисті пошти (платформа Gmail) розсилалися листи із заздальгідь створеним файлом з усіма необхідними методиками, які вони заповнювали і надсилали для подальшої обробки.

На другому та третьому етапах були сформовані первинні та вторинні результати дослідження. Згідно них, були виявлені ті показники, що впливають на задоволеність життям у середньому віці, а також підтверджені всі емпіричні гіпотези, поставлені до питання раніше у дослідженні. За результатами, домінуючими психологічними чинниками, що формують в індивіда середнього віку відчуття задоволеності життям виступають самопочуття, настрої, осмисленість індивідом життя та здатність до цілепокладання. Здорове

самопочуття виступає важливим чинником задоволеності життям, як важливий механізм, що об'єднує комплексні стани відчуття людиною благополуччя та допомагає в формуванні в людини життєздатності та відчуття комфорту. Разом із настроєм, як загальним емоційним станом людини, самопочуття формує в людини відчуття задоволеності від власного життя та підвищує рівні суб'єктивного сприйняття цього задоволення. Осмисленість життя, особливо у середньому віці, допомагає індивіду із пошуком сенсу діяльності та набуттям значимості цих процесів - висока осмисленість формує в людини відчуття приналежності та суб'єктивної правильності буття; здатність до цілепокладання будує навички до планування та прогнозування - задоволена життям людина має можливість бачити широку картину свого життя, усвідомлювати динаміку свого буття в процесі його формування. Також, в ході дослідження, були виявлені і інші психологічні характеристики, що певним чином можуть мати вплив на задоволеність життям в людей середнього віку, але їх значимість скоріш буде вторинною відносно більш важливих, першочергових чинників. Наприклад, самооцінка буде мати менше значення в процесі формування в людей задоволеності життям, хоча і в більшому ступені ніж активність; ще більш посередню роль грає локус контролю - і хоча інтернальність переважає в групі задоволених життям, екстернальність також проявляється в їх випадку; в рамках цього дослідження скоріше вірним буде твердження, що локус контролю має найменший вплив на задоволеність життям у людей середнього віку, серед інших зазначених вище психологічних параметрів.

Користуючись вже існуючими теоретичними знаннями та практичними здобутками отриманими в ході написання цієї роботи на четвертому етапі дослідження була розроблена програма тренінгу, направлена на відновлення в людей відчуття задоволеності життям та благополуччя, і досягнення ними щастя. Тренінгова програма склалася із двох блоків, по два заняття в кожному. Кожний із блоків був направлений на розвиток саме тих психологічних якостей, які виявилися домінуючими при формуванні в людей середнього віку відчуття задоволеності життям.

## ВИСНОВКИ

В ході виконання дипломної кваліфікаційної роботи нами був проведений аналіз теоретичних матеріалів щодо проблеми задоволеності життям як окремого феномену, його психологічних чинників та особливостей прояву цього явища в конкретний віковий період - в нашому випадку в середньому віці. Також було проведено і емпіричне дослідження, з метою вияву в вибірці людей середнього віку тих психологічних чинників, що формують в них відчуття задоволеності життям.

Загалом, задоволеність життям - складний феномен, функціонування якого в сфері психології, і не тільки, може розглядатися з точки зору різноманітних підходів. Особливою якістю задоволеності життям як явища в багатьох роботах виступає її суб'єктивність: не тільки в контексті визначення чинників, та й в контексті прояву задоволеності у різні вікові періоди. Суб'єктивна оцінка людиною власного задоволення є одним із найголовніших проблемних моментів при вивченні та особливо діагностиці: тому вчені намагаються знайти шляхи поліпшення діагностичного інструментарію, щоб мати максимальну можливість відділяти об'єктивні фактори задоволеності життям людини та її суб'єктивну оцінку власних почуттів і когніцій. Тісний взаємозв'язок між задоволеністю життям та поняттями благополуччя і щастя також відкриває можливості для більш глибоко вивчення цих феноменів: в їх тотожності та розбіжностях, і не тільки в індивідуальному плані, але й на глобальному соціальному рівні. Виділяючи різні чинники задоволеності життям, вчені приділяють достатньо велику суто психологічним. Вони виділяються у трикомпонентну структуру: емоційну складову, як комплексний стан функцій емоційно-вольової системи; когнітивний компонент як усвідомлення людиною сенсу власної діяльності і системи цінностей та поведінковий компонент, як вираження сенсу життя в різноманітних сферах існування людини як індивіда. І хоча для дослідників питання про наявність сильного взаємозв'язку між задоволеністю життям та віком є досить спірним, все ж таки можна виділити деякі психологічні



особливості, які з'являються відповідно у представників цього вікового періоду. Іноді дуже динамічні зміни у повсякденній діяльності призводять до значних змін у відчутті майбутнього та переоцінці минулого; це в свою чергу може призводити до виникнення нереалістичних очікувань, песимістичних настроїв та втрати сенсу дій. Але для деяких, навпаки, виступає як можливість переосмислити своє життя та перебудувати свої цілі та плани у новому форматі прийнятті світу, що буде більш підходящим при оцінці життя як задовільного чи незадовільного.

Для можливості реалізації процесу дослідження в рамках кваліфікаційної роботи був підібраний відповідальний діагностичний інструментарій, який включив в себе низку методик, кожна з яких має на меті визначити прояв в вибірці тієї чи іншої психологічної характеристики, що може впливати на формування в особистості відчуття задоволеності життя. Для визначення показника задоволеності життям була обрана методика тест «Індекс життєвої задоволеності» (в адаптації Н.В. Паніної). Рівень самооцінки визначався за методикою тест «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблений Г.М. Казанцевою), локус контролю за методикою опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (розроблений Дж. Роттером), рівень функціонального стану за методикою тест «САН» та рівень осмисленості життя та цілепокладання за методикою «Смисложиттєвих орієнтацій» (розроблений Д. А. Леонтьєвим).

Емпіричне дослідження, проведене за допомогою вищевказаних методик, дозволило виявити сильний взаємозв'язок між деякими психологічними характеристиками особистості та виявом задоволеності життям в групі заздалегідь підібраних респондентів відповідного віку. Згідно цих результатів, чотири характеристики - самопочуття, настрої, осмисленість життя та здатність до цілепокладання - виявилися домінуючими в процесі формування у особистостей середнього віку відчуття задоволеності життям. Самопочуття, як окреме глобальне явище, містить в собі багато елементів, при гармонійному функціонуванні яких людина найвірогідніше зможе відчути задоволеність своїм

життям. Відчуття внутрішнього балансу при збереженні всіх аспектів здоров'я людини - фізичного, психічного, соціально - дозволяють індивіду перебувати в хорошому самопочутті, тим самим створюючи сприятливе підґрунтя для оцінки людиною свого стану як стану задоволеності. Настрій, як динамічне явище зміни емоційного фону людини, також має вагомий вплив на відчуття людиною задоволеності життям. Дисфункціональні емоційні стани різного характеру негативно впливають на загальний життєвий тонус людини та перебіг багатьох психічних процесів, тому важливим є вміння контролювати, знаходити і засвоювати способи саморегуляції свого настрою - тим самим людина вибудовує в собі і навички необхідні для контролю багатьох інших своїх станів, в тому числі задоволеності життям. Осмисленість життя виявилася важливим чинником відчуття задоволеності - бо саме усвідомлення індивідом цінності та значимості власної діяльності надає сенс прожитих років, особливо в широкій перспективі переоцінки цього життя у людей середнього віку. Життя, в якому індивід знаходить значення і яке набуває для нього широку перспективу може бути оцінено максимально ефективно - і разом з тим людина також може оцінити свою задоволеність від цього життя, і в разі невідповідності віднайти новий сенс. Тим самим важливим тут виступають навички цілепокладання - щоб відчувати задоволеність від життя, людина повинна осмислювати свою діяльність і розуміти її перебіг, можливі варіанти майбутнього розвитку подій. Можливість індивіда формувати мету та розгортати її у відповідному часі та просторі з урахуванням всіх можливих варіантів подій - навичка яка стає у нагоді при формуванні задоволеності життям у формі адекватного усвідомлення людиною власних можливостей, перспектив та навіть результатів власних дій. Але, треба відзначити, що в рамках конкретної вибірки дослідження саме ці дві якості статистично проявили себе слабо - скоріше фактором тут стали якості додаткові чинники, як деякі інші специфічні психологічні характеристики особистості респондентів, або зовнішні чинники - які не були релевантними до процесу дослідження. Тому перспективним напрямком інших досліджень може стати з'ясування причин розбіжності деяких отриманих результатів і аналіз того, як

різні психологічні чинники задоволеністю життям впливають на перебіг один одного. Загалом, цілеспрямована, надихнена сенсом певної діяльності особистість, в якій також виявляється життєвий тонус та гармонійно взаємодіють різні аспекти психофізіологічного та соціального благополуччя, особливо в контексті середнього віку, скоріше віднайде в собі відчуття задоволеності життям і щастя.

Задля надання інформації щодо можливостей застосування отриманих знань та даних в роботі також був запропонований план тренінгового заняття як частина рекомендацій щодо відновлення відчуття задоволеності життям людям середнього віку. Тренінг направлений на розвиток та здобуття різноманітних навичок для людей, що прагнуть відчувати задоволеність від життя та бути благополучними в власній повсякденній діяльності. Ці рекомендації є важливою частиною практичного опрацювання обраної тематики дослідження, бо саме вони можуть послужити тим фактором, що допоможе в розвитку і підтриманні необхідних психологічних якостей в людей середнього віку, необхідних для відчуття задоволеності життям. В програму тренінгу були включені три блоки, різної тематичної направленості та з різними тренінговими вправами.

Загалом, задоволеність життям є важливим фактором того, як людина оцінює якість власного життя та тим самим відчуває благополуччя. Цим пояснюється перспективність дослідження даного явища для психології, і багатьох суміжних наукових дисциплін: хоча людина суб'єктивно оцінює задоволеність тільки власним життям, із сукупності людей складається цілісне суспільство. І суспільство це, якщо складається із задоволених і щасливих людей, стає на шляху формування благополучного та гармонійного світу, де гуманістичний аспект погляду на вивчення різноманітних психологічних феноменів висувається на передній план: і якість життя кожної окремої людини стає фактором змін та іновацій для усіх суспільних систем.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Віговська О. О. Якість життя особистості. *Український науковий журнал*. 2013. № 2. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1055> (дата звернення: 29.04.2024).
2. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць*. 2020. № 45. С. 39–51. URL: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.45.196994> (дата звернення: 15.05.2024).
3. Даценко О. А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. С. 31–42. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i10.3903> (дата звернення: 15.05.2024).
4. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Метод. посіб. / О. Коkun та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf> (дата звернення: 15.05.2024).
5. Кашлюк Ю. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Psychological journal*. 2017. Т. 7, № 3. С. 47–58. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5> (дата звернення: 15.05.2024).
6. Коучинг: технологія розкриття внутрішнього потенціалу дослідника : Навч.-метод. посіб. / упоряд. О. В. Захарова ; Рецензент Р. В. Манн. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 65 с. URL: [https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/2274/1/Захарова\\_Коучинг%20НМП\\_КТРВПД.pdf](https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/2274/1/Захарова_Коучинг%20НМП_КТРВПД.pdf) (дата звернення: 14.05.2024).
7. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. мечникова. психологія*. 2015. Т. 20, № 2.

С. 98–103. URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/view/134851> (дата звернення: 17.05.2024).

8. Лемак М., Петрише В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : Збірник. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. URL: [https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/ Psychologu\\_dla\\_roboty.pdf](https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/ Psychologu_dla_roboty.pdf) (дата звернення: 15.05.2024).

9. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Пед. думка, 2012. 112 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41.pdf> (дата звернення: 14.05.2024).

10. Чуйко Г. Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. *Psychological journal*. 2018. Т. 11, № 1. С. 46–60. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.1.11.4> (дата звернення: 15.05.2024).

11. Щербатюк Б. А. Задоволеність життям як проблема психологічного дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 7, № 28. С. 257–265. URL: [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012\\_28/sb28\\_29.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_28/sb28_29.pdf) (дата звернення: 29.04.2024).

12. APA dictionary of psychology. *American Psychology Association*. URL: <https://dictionary.apa.org/life-satisfaction> (дата звернення: 27.04.2024).

13. Bandura A. Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*. 1994. No. 4. P. 71–81. URL: [https://lms.vocalerasmus.eu/pluginfile.php/1020/mod\\_folder/content/0/Bandura\\_1994\\_Self-Efficacy.pdf](https://lms.vocalerasmus.eu/pluginfile.php/1020/mod_folder/content/0/Bandura_1994_Self-Efficacy.pdf) (date of access: 29.04.2024).

14. Bandura A. Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual review of psychology*. 2001. Т. 52, № 1. С. 1–26. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1> (дата звернення: 29.04.2024).

15. Bringle J. R. Factors contributing to life satisfaction in early and middle adulthood: a 34-year follow-up : Masters Theses. Massachusetts, 2014. 37 с. URL: <https://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3533&context=theses> (дата звернення: 29.04.2024).

16. Carstensen L. L. Socioemotional selectivity theory: the role of perceived endings in human motivation. *Gerontologist*. 2021. Т. 61, № 8. С. 1188–1196. URL: <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116> (дата звернення: 29.04.2024).
17. Celińska D., Olszewski K. The determinants of life satisfaction. *Ekonomia*. 2013. № 34. С. 6–21. URL: [https://mimuw.edu.pl/~dot/en/resources/abstracts/celinska\\_life\\_sat.pdf](https://mimuw.edu.pl/~dot/en/resources/abstracts/celinska_life_sat.pdf) (дата звернення: 29.04.2024).
18. Coupe T., Obrizan M. The impact of war on happiness: The case of Ukraine. *Journal of economic behavior & organization*. 2016. Т. 132. С. 228–242. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2016.09.017> (дата звернення: 29.04.2024).
19. Diener E., Diener C. Most people are happy. *Psychological science*. 1996. Т. 7, № 3. С. 181–185. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x> (дата звернення: 29.04.2024).
20. Forecasting life satisfaction across adulthood: benefits of seeing a dark future? / F. R. Lang та ін. *Psychology and aging*. 2013. Т. 28, № 1. С. 249–261. URL: <https://doi.org/10.1037/a0030797> (дата звернення: 29.04.2024).
21. Joshanloo M., Jovanović V. The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives of women's mental health*. 2019. Т. 23, № 3. С. 331–338. URL: <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w> (дата звернення: 29.04.2024).
22. Kliuiko L. Theoretical and methodological analysis of life satisfaction phenomenon as a condition of professional i-concept development. *Psychological prospects journal*. 2018. Т. 32. С. 135–148. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-32-135-148> (дата звернення: 27.04.2024).
23. Kuppens P., Realo A., Diener E. The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of personality and social psychology*. 2008. Т. 95, № 1. С. 66–75. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66> (дата звернення: 29.04.2024).

24. Lang F. R., Heckhausen J. Perceived control over development and subjective well-being: differential benefits across adulthood. *Journal of personality and social psychology*. 2001. Т. 81, № 3. С. 509–523. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.3.509> (дата звернення: 29.04.2024).
25. Life satisfaction across adulthood: different determinants at different ages? / К. L. Siedlecki та ін. *The journal of positive psychology*. 2008. Т. 3, № 3. С. 153–164. URL: <https://doi.org/10.1080/17439760701834602> (дата звернення: 29.04.2024).
26. Life satisfaction and psychological and physical well-being / ред.: V. K. Kumar, J. Tahmaseb-McConatha. MDPI, 2023. URL: <https://doi.org/10.3390/books978-3-0365-6821-8> (дата звернення: 15.05.2024).
27. Life satisfaction during the COVID-19 pandemic: the role of human, economic, social, and psychological capital / J. Delhey та ін. *Journal of happiness studies*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00676-w> (дата звернення: 29.04.2024).
28. Lu L., Argyle M. Happiness and cooperation. *Personality and individual differences*. 1991. Т. 12, № 10. С. 1019–1030. URL: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90032-7](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90032-7) (дата звернення: 27.04.2024).
29. McCrae R. R., Costa P. T. Personality trait structure as a human universal. *American psychologist*. 1997. Т. 52, № 5. С. 509–516. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.52.5.509> (дата звернення: 29.04.2024).
30. Medley M. L. Life satisfaction across four stages of adult life. *The international journal of aging and human development*. 1994. Т. 11, № 3. С. 193–209. URL: <https://doi.org/10.2190/d4lg-aljq-8850-gydv> (дата звернення: 29.04.2024).
31. Middle age. *Cambridge Dictionary | English Dictionary, Translations & Thesaurus*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/middle-age> (date of access: 29.04.2024).

32. Norem J. K., Cantor N. Defensive pessimism: harnessing anxiety as motivation. *Journal of personality and social psychology*. 1999. Т. 51, № 6. С. 1208–1217. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1208> (дата звернення: 29.04.2024).
33. Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction / N. Azizli та ін. *Personality and individual differences*. 2015. Т. 82. С. 58–60. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006> (дата звернення: 29.04.2024).
34. Rojas M. Life satisfaction and satisfaction in domains of life: is it a simple relationship?. *Journal of happiness studies*. 2006. Т. 7, № 4. С. 467–497. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9009-2> (дата звернення: 29.04.2024).
35. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995. Т. 69, № 4. С. 719–727. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719> (дата звернення: 29.04.2024).
36. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*. 1996. Т. 65, № 1. С. 14–23. URL: <https://doi.org/10.1159/000289026> (дата звернення: 29.04.2024).
37. Saunders S. A., Roy C. The relationship between depression, satisfaction with life, and social interest. *South pacific journal of psychology*. 1999. Т. 11, № 1. С. 9–15. URL: <https://doi.org/10.1017/s0257543400000717> (дата звернення: 29.04.2024).
38. Sousa L., Lyubomirsky S. Life satisfaction. *Encyclopedia of women and gender: sex similarities and differences and the impact of society on gender*. 2001. № 2. С. 667–676. URL: [https://www.researchgate.net/publication/284318649\\_Life\\_satisfaction](https://www.researchgate.net/publication/284318649_Life_satisfaction).
39. Subjective well-being: three decades of progress. / E. Diener та ін. *Psychological bulletin*. 1999. Т. 125, № 2. С. 276–302. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276> (дата звернення: 27.04.2024).



40. The satisfaction with life scale / E. Diener та ін. *Journal of personality assessment*. 2001. Т. 49, № 1. С. 71–75.  
URL: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13) (дата звернення: 27.04.2024).

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Соціологічна анкета-опитувальник

Соціологічна анкета-опитувальник створена для збору інформації, щодо соціальних особливостей життя респондента. Один із пунктів включає в себе указання вашого імені, але в цьому пункті ви можете зазначити лише ваші ініціали, або будь-яку іншу комфортну для вас форму звертання. **Проставте “+” поруч з твердженням, яке вірно відображає інформацію про вас або впишіть відповідь на питання.**

1. *Ваше ім'я:*
2. *Ваш вік:*
3. *Стать*
  - жіноча
  - чоловіча
4. *Рівень освіти:*
  - вища
  - неповна вища
  - професіона технічна
  - середня
5. *Професія, або фах:*
6. *Актуальне місте праці*
  - за фахом
  - не за фахом
7. *Матеріальне становище*
  - задовільне
  - незадовільне
8. *Сімейний стан*
  - одружений/одружена
  - розлучений/розлучена
  - у відносинах(незарєєстровані)

## ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1

## Характеристика складу вибірки

Зашифрований № респондента	Вік	Стать	Рівень освіти	Фах	Місце роботи за фахом/не за фахом	Матеріальне становище	Сімейний стан
1.	50	чоловіча	вища	металург	не за фахом	незадовільне	розлучений
2.	46	чоловіча	вища	радіотехник	не за фахом	задовільне	одружений
3.	55	жіноча	проф. технічна	вихователька	за фахом	незадовільне	одружена
4.	48	чоловіча	середня	механік	за фахом	задовільне	одружений
5.	48	жіноча	середня	фельдшерка	за фахом	задовільне	одружена
6.	55	чоловіча	проф. технічна	електрик	не за фахом	незадовільне	одружений
7.	51	чоловіча	вища	інженер	за фахом	незадовільне	одружений
8.	55	жіноча	проф. технічна	кухарка	не за фахом	незадовільне	одружена
9.	54	чоловіча	вища	електромеханіка	за фахом	задовільне	у відносинах
10.	46	чоловіча	проф. технічна	оператор	не за фахом	задовільне	одружений
11.	47	жіноча	середня	машиністка	не за фахом	незадовільне	одружена
12.	55	жіноча	вища	інженерка	за фахом	задовільне	одружена
13.	45	жіноча	вища	економістка	за фахом	задовільне	одружена
14.	45	жіноча	вища	економістка	не за фахом	незадовільне	одружена
15.	45	жіноча	вища	бухгалтерка	не за фахом	задовільне	у відносинах
16.	46	жіноча	вища	економістка	за фахом	задовільне	розлучена
17.	45	жіноча	вища	директорка	не за фахом	задовільне	розлучена
18.	55	жіноча	середня	парикмахерка	не за фахом	задовільне	розлучена
19.	51	жіноча	середня	медична сестра	за фахом	задовільне	розлучена
20.	53	жіноча	неповна вища	економістка	не за фахом	незадовільне	у відносинах
21.	55	жіноча	вища	бухгалтерка	не за фахом	задовільне	розлучена
22.	50	чоловіча	вища	електрик	не за фахом	задовільне	одружений
23.	55	чоловіча	середня	електрик	за фахом	задовільне	розлучений
24.	45	чоловіча	вища	інженер-конструктор	не за фахом	задовільне	одружений
25.	49	жіноча	проф. технічна	майстриня-перукарка	за фахом	задовільне	одружена

## ДОДАТОК В

## Додаток В.1

В Таблиці 1 представлені результати за методикою “САН”. Жовтим виділені показники, які мають високий рівень вираженості, сірим – низькі. Показники середнього рівня залишені нетронутими.

Таблиця В.1

## Результати за методикою “САН”

Зашифрований № респондента	Результати (в балах) по показниках		
	Методика "САН"		
	“С”, самопочуття	“А”, активність	“Н”, настрій
1.	6,5	6,5	6,7
2.	2,6	3,5	3,9
3.	2,8	2,8	4
4.	4,5	4	4,7
5.	3,8	4,1	4,6
6.	4,3	5,7	6,1
7.	2,4	2,7	2,7
8.	3	3,2	5,2
9.	5,1	3,6	5,2
10.	5,6	4,8	5,6
11.	6,5	6,1	5,8
12.	4,5	4,4	5,4
13.	4,9	4,6	5,7
14.	1,4	2,4	1
15.	6,5	6,3	6,9
16.	6,3	6,3	6,9
17.	6,2	5,8	6,5
18.	5,5	5,4	5,4
19.	5	5,3	5,7
20.	2,1	2,5	2,4
21.	5,6	5,4	6,2
22.	2,9	2,2	2,9
23.	6,7	5,8	6,4
24.	3,7	3,4	4,8
25.	5	4,6	5,2

## Додаток В.2

В Таблиці 2 представлені результати за методикою “Опитувальник РСК”.  
Оранжевим виділені показники екстернального локусу контролю, сірим – інтернального.

Таблиця В.2

Зашифрований № респондента	Результати (в балах) по показниках	
	"Опитувальник РСК"	
	"Стени"	Локус контролю
1.	5	інтернальний
2.	3	екстернальний
3.	3	екстернальний
4.	7	інтернальний
5.	7	інтернальний
6.	4	екстернальний
7.	5	інтернальний
8.	4	екстернальний
9.	5	інтернальний
10.	3	екстернальний
11.	1	екстернальний
12.	8	інтернальний
13.	5	інтернальний
14.	1	екстернальний
15.	6	інтернальний
16.	8	інтернальний
17.	8	інтернальний
18.	5	інтернальний
19.	5	інтернальний
20.	1	екстернальний
21.	3	екстернальний
22.	4	екстернальний
23.	6	інтернальний
24.	4	екстернальний
25.	4	екстернальний

## Додаток В.3

В Таблиці 3 представлені результати по двох шкалах за методикою “Тест смисложиттєвих орієнтацій”. Кольором виділені ті показники, що відповідають середньому значенню (нормі) відповідно до методики.

Таблиця В.3

Зашифрований № респондента	Результати (в балах) по показниках			
	"Тест смисложиттєвих орієнтацій"			
	“ОЖ”	Норма	“Цілі в житті”	Норма
1.	106		32	
2.	104		39	
3.	80		26	
4.	96		30	
5.	100		30	
6.	112		36	
7.	80		28	
8.	82		30	
9.	93		29	
10.	98		29	
11.	125		39	
12.	111		37	
13.	110		34	
14.	29		9	
15.	110		33	
16.	123		42	
17.	113		41	
18.	101		29	
19.	114		35	
20.	47		14	
21.	117		35	
22.	87		29	
23.	98		31	
24.	91		27	
25.	109		36	

## Додаток В.4

В Таблиці 4 представлені результати за методикою “Визначення рівня самооцінки”. Червоним виділені показники завищеної самооцінки, зеленим – адекватної. Показники заниженої залишені нетронутими.

Таблиця В.4

Зашифрований № респондента	Результати (в балах) по показниках	
	Методика на “Визначення рівня самооцінки”	
	Бали	Показник
1.	+7	завищена
2.	+1	адекватна
3.	-3	адекватна
4.	+1	адекватна
5.	+5	завищена
6.	+5	завищена
7.	-3	адекватна
8.	+2	адекватна
9.	+3	адекватна
10.	+2	адекватна
11.	+8	завищена
12.	+5	завищена
13.	+7	завищена
14.	-2	адекватна
15.	+5	завищена
16.	+6	завищена
17.	+5	завищена
18.	+8	завищена
19.	+6	завищена
20.	-5	занижена
21.	+2	адекватна
22.	+6	завищена
23.	+1	адекватна
24.	+3	адекватна
25.	+3	адекватна

## Додаток В.5

В Таблиці 5 представлені результати за методикою “Тест індекс життєвої задоволеності”. Задоволеність життям наявна, якщо респондент отримує високий або середній індекс відповідно до інтерпретації методики. Відповідно, низький індекс вказує на незадоволеність життям. Задоволеність відмічена **зеленим**, незадоволеність – **сірим**.

Таблиця В.5

Зашифрований № респондента	Результати (в балах) по показниках		
	"Тест індекс життєвої задоволеності"		
	Бали	Індекс	Задоволеність/незадоволеність
1.	26	середній	
2.	30	середній	
3.	18	низький	
4.	30	середній	
5.	20	низький	
6.	23	низький	
7.	18	низький	
8.	22	низький	
9.	29	середній	
10.	28	середній	
11.	25	середній	
12.	26	середній	
13.	32	високий	
14.	2	низький	
15.	34	високий	
16.	36	високий	
17.	32	високий	
18.	34	високий	
19.	34	високий	
20.	6	низький	
21.	35	високий	
22.	26	середній	
23.	26	середній	
24.	31	високий	
25.	25	середній	



## ДОДАТОК Г

### Додаток Г.1

#### **Тренінг відновлення відчуття задоволеності життям та благополуччя**

**Мета тренінгу:** надати можливість учасникам тренінгу отримати досвід продуктивного та конструктивного створення цілей та сенсів діяльності у житті, і сформувати навички саморегуляції для відновлення внутрішніх ресурсів особистості

#### **Задачі тренінгу:**

- розвинути навички ефективної поведінки у ситуаціях невизначеності та втрати сенсу;
- навчитися ефективним шляхам розвитку мотивації та актуалізації життєвих цілей;
- скорегувати поведінку в бік зняття внутрішньої напруги через саморегуляцію особистості;
- вдосконалити навички самопізнання та розуміння своїх емоцій;
- допомогти із усвідомленням цінності власного “Я”;
- навчити методам релаксації та саморефлексії.

**Загальний час тренінгу: 3 заняття по 2,5 години (загалом – 7,5 годин)**

**Група, на яку цей тренінг направлен: особи, віком від 45 до 55 років**

**Оптимальна кількість: 10-15 осіб**

#### **Тематичний план занять:**

1. Блок “Цілепокладання”, мета: навчити учасників використовувати свої ресурси через формування вмінь ефективно моделювати та досягати цілі використовуючи різноманітні техніки роботи над собою;

2. Блок “Емоції”, мета: розвинути в учасників навички управління емоціями та підвищити їх емоційну свідомість для досягнення кращої якості свого життя та взаємин з іншими;

3. Блок “Благополуччя”, мета: допомогти учасникам усвідомити власну цінність та знайти шляхи до задоволеності життям через саморегуляцію та саморефлексію.

## План тренінгового блоку

### “Цілепокладання”

#### 1. Вступна частина

##### 1.1 Знайомство

#### Вправа “Давайте знайомитись!”

Час: 10 хвилин

Мета: знайомство учасників тренінгу; створення атмосфери доброзичливості та довіри

Інструкція: тренер пропонує учасникам написати на візитці своє тренінгове або справжнє ім'я, пригадати свої захоплення, інтереси та представитись учасникам тренінгу так, щоб вас запам'ятали. **Наприклад: “Добрий день, мене звати Дар'я! Я дуже люблю читати і роблю це з великим задоволенням”.**

Завдання продовжується, доки усі учасники не познайомляться один з одним.

##### 1.2 Обговорювання та закріплення правил

#### Вправа “Правила нашої групи”

Час: 5 хвилин

Мета: фіксація правил групи як основи роботи в тренінгу

Інструкція: тренер знайомить з основними правилами роботи тренінгової групи. Учасникам повідомляється, що з метою організованої діяльності необхідно

розробити правила спілкування й запам'ятати їх. Всі учасники обговорюють їх та разом приймають.

### **ПРАВИЛА:**

1. “Тут і зараз!” Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.
2. Щирість і відвертість!
3. Конфіденційність!
4. Принцип “Я”! Говорити від власного імені та про власні почуття.
5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.
6. Активність!
7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого!
8. Толерантність! Терпимо ставитися до думок іншого.
9. Комфортність! Забороняється кривдити і обвинувачувати.
10. Правило “Стоп!” – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.

### **1.3 Розминка**

#### **Вправа “Чому я тут?”**

Час: 15 хвилин

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від тренінгу, відпрацювати навички формування очікувань та формулювання мети, активізувати членів групи

Інструкція: психолог нагадує учасникам, що вони працюють у форматі тренінгу і пропонує всім учасникам сформулювати власні очікування щодо знань, навичок та якостей, які вони хотіли б отримати в ході занять. Кожному учасникові роздаються заздалегідь заготовлені таблиці та ручки. В лівій стороні таблиці вони повинні написати по 1-2 очікуванню кожного виду, по черзі проговорити та здати таблиці керівнику для збереження до кінця тренінгу з

тим, щоб потім в правій стороні таблиці записати справдилися їх очікування чи ні, яких нових знань, навичок та якостей вони набули під час тренінгу.

Що я очікую від тренінгу? (початок роботи)	Що я отримав від тренінгу? (підсумки роботи)
1. Які знання я очікую отримати:	1. Які знання я отримав в підсумку:
2. Які навички та вміння я очікую набути:	2. Які навички та вміння я набув:
3. Які якості та риси характеру я очікую набути та розвинути:	3. Які якості та риси характеру я набув та розвив:

## 2. Основна частина

### 2.1 Вправа “Минуле – сьогодні – майбутнє”

Матеріали: аркуш паперу, ручки

Мета: усвідомлення свого життя, аналіз досягнутих та недосягнутих цілей

Час виконання: 30 хвилин

Інструкція: психолог пропонує всім учасникам тренінгу поміркувати над своїм життям (минуле – сьогодні – майбутнє). “На аркуші паперу намалюйте лінію вашого життя та розділіть її на три частини, що буде відповідати минулому, сьогоднішньому та майбутньому. В кожній з цих частин намалюйте символи, що відповідають цьому періоду вашого життя”.

Обговорення: що ви відчували, коли виконували цю вправу? Який період життя було малювати найлегше і чому? Який найважче?

### 2.2 Вправа “Ефективне цілепокладання”

Оптимальний час: 35 хвилин

Мета: навчитись способам екологічного та ефективного формулювання цілей

Хід вправи:

Психолог пропонує всім учасникам зібратися в круг для обговорення завдання. Він пояснює, що іноді некоректно сформована мета може негативно вплинути на увесь процес цілепокладання, тим самим люди часто не досягають поставлених цілей. Це, в свою чергу, може впливати на відчуття задоволеності людини, бо незадовільна мета, особливо важлива, викликає фрустрацію, пригнічує емоційний стан людини та її впевненість у власних силах. Тим самим, правильна постановка мети ще на первинному етапі є необхідною для збереження людиною власного благополуччя. Для цього психолог пропонує пройти таку вправу: сформулювати певну мету, але перевірити її ефективність, виконуючи наступні пункти:

1.	Мета сформульована ствердно (без слів «не», «без», ...)?
2.	Досягнення мети залежить тільки від Вас? Якщо ні, переформулюйте мету таким чином, щоб її досягнення залежало тільки від Вас.
3.	Сформулюйте, що конкретно Ви будете бачити, чути і відчувати в результаті досягнення своєї мети?
4.	Зробіть мету вимірною, конкретною і визначеною у часі, встановіть терміни виконання. Також визначте ситуації (де, коли, з ким), для яких отримання бажаного результату є найбільш ймовірним.
5.	Як бажаний результат вплине на Вас? Перевірте, чи є негативні ефекти від досягнення мети. Що є позитивного в поточному стані? Як Ви можете зберегти ці вигоди, досягнувши мети?
6.	Наскільки мета глобальна, чи можна її розбити на кілька складових? Якщо так, виділіть для початку один компонент і працюйте з ним.
7.	Визначте ресурси (внутрішні та зовнішні), які Вам потрібні для досягнення мети. Як Вам отримати ці ресурси?
8.	Які можливі перешкоди на шляху до досягнення цієї мети? Що Ви можете зробити для подолання цих перешкод? Що Вам заважає почати процес зараз?
9.	Визначте перші кроки, із яких Ви почнете процес досягнення вашої мети. Конкретизуйте, коли Ви зробите кожен крок.

Обговорення: наприкінці завдання психолог пропонує обговорити мету кожного учасника. Наскільки ефективним є ваше цілепокладання? Які пункти формулювання видалися вам найскладнішими? Чи допомогла вам ця стратегія у формулюванні ваших цілей?

Також можна запропонувати виконати цю вправу вдома.

## **2.3 Вправа “Будуємо місто”**

Матеріали: ватман, різнокольорові олівці та фломастери

Оптимальний час: 35 хвилин

Мета: актуалізація життєвих цілей

Інструкція: вправа проводиться під музику, для створення творчого настрою. Психолог пропонує всім учасникам разом намалювати місто, в якому б вони всі хотіли жити. Кожна будівля цього міста повинна носити назву їх мрії. Нехай в цьому місті будуть палаци та парки, стадіони та зони відпочинку – все що можна придумати і відобразити. Необхідно дати назву цьому місту. Це місто вони повинні будувати всі разом і кожний для себе. Головне йти до поставленої мети і не боятися труднощів на шляху.

Обговорення: важко було малювати місто? А називати місто? Ви малювали місто для себе чи для всіх? Як ви думаєте, чи мали ви можливість побудувати це місто у реальному житті? Якщо так/ні, то як/чому?

### **Завершальна частина**

## **3.1 Вправа “Хвилина”**

Час: 5 хвилин

Мета: здійснити психологічне розвантаження

Інструкція: керівник звертає увагу учасників на поняття “хвилина часу”. Багато чи мало? Потім учасникам пропонується за сигналом заплющити очі і розплющити їх у той момент, коли, на їхню думку, хвилина закінчилася. Потрібно намагатися не рахувати секунди, а саме відчутти довжину хвилини. Керівник фіксує інтервал в одну хвилину і по закінченні повідомляє про це учасників.

*Обговорення:* хто розплющив очі раніше сигналу? Чи важко було виконувати це завдання? Чи є час важливим при формуванні цілей? Чи було у вас коли-небудь відчуття “втраченого часу”?

## **Підбиття підсумків та рефлексія**

Час: 15 хвилин

Мета: підвести підсумки заняття, з’ясувати наскільки справдилися сподівання учасників тренінгу, налаштувати їх на наступне заняття.

Інструкція: психолог звертає увагу учасників на плакат “Береги” і пропонує по черзі підійти до нього, знайти свій кораблик біля берега “Надій”, прочитати свої очікування і, роблячи вголос висновки стосовно їх реалізації в ході заняття, перемістить кораблик в бік берега “Реалізованих сподівань”. Якщо вони повністю справдилися – на берег, якщо зовсім не виправдалися – залишити на місці, якщо частково – поставити посередині річки.

Якщо деякі кораблики залишилися на березу “Надій” або поставлені посередині річки, необхідно запитати в учасників, що залишилося їм незрозумілим, про що вони хотіли би ще дізнатися. По-можливості відповісти на запитання учасників та задати уточнюючі їм.

## **План тренінгового блоку**

### **“Настрій”**

#### **1. Вступна частина**

##### **1.1 Обговорення правил**

Час: 5 хвилин

Мета: проговорювання правил групи як основи роботи в тренінгу

Інструкція: учасники повторюють правила вже закріплені правила тренінгу, якщо виникає необхідність – учасники можуть додати нові

## **ПРАВИЛА:**

1. “Тут і зараз!” Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.
2. Щирість і відвертість!
3. Конфіденційність!
4. Принцип “Я”! Говорити від власного імені та про власні почуття.
5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.
6. Активність!
7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого!
8. Толерантність! Терпимо ставитися до думок іншого.
9. Комфортність! Забороняється кривдити і обвинувачувати.
10. Правило “Стоп!” – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.

### **1.2 Привітання**

#### **Вправа “Компліменти”**

Час: 10 хвилин

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі

Інструкція: один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!» А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!».

Вправа повторюється декілька разів.

### **1.3 Розминка**

#### **Вправа “Блобси”**



Матеріали: стимульний матеріал та різнокольорові фломастери (Додаток 1)

Час: 20 хвилин

Мета: розвиток навичок самоаналізу та ідентифікації власного емоційного стану/емоційного стану інших

Інструкція: психолог надає учасникам аркуш паперу з “блосами” та кольорові маркери або фломастери. Клієнтці пропонується вирішити, який із “блосів” зараз схожий на них. Цю фігуру потрібно замалювати та написати власне ім'я. Після цього психолог також може запропонувати пошукати серед “блосів” інших учасників групи.

Обговорення: чому ви обрали саме цього “блоса”? як ви думаєте, що він відчуває? що відчуваєте ви? як ви розумієте, які емоції відчувають інші люди?

## **2. Основна частина**

### **2.1 Вправа “Словник емоцій та почуттів”**

Мета: збагачення уявлень та знань про почуття та емоції, створення портрету власного емоційного життя

Час виконання: 30 хвилин

Інструкція: психолог просить учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: “Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?” (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо). Після цього психолог просить учасників виписати на окремий аркуш ті з названих емоцій, що вони особисто відчувають найчастіше.

Обговорення: як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів чи навпаки? які емоції наснажують людину? які емоції позбавляють сил? які приносять вам задоволення?

Примітка. Під час роботи над цим завданням психолог також може доповнювати учасників, додаючи приклади інших емоцій.

## 2.2 Вправа “Деструктивність/Конструктивність”

Час: 35 хвилин

Мета: звернення до досвіду людини стосовно питання управління негативними емоціями, активізація навичок емоційної саморегуляції

Інструкція: психолог пропонує учасникам написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – намалювати емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями слід записати на аркуші паперу.

Обговорення: які способи управління емоціями ви використовуєте найчастіше? як ви вважаєте, чому? як ви справляєтесь зі своїми негативними емоційними станами? деструктивний чи конструктивний підхід: що здається вам більш продуктивним?

Примітка. Якщо учасники наполягають на продуктивності деструктивних способів управління емоціями, то після обговорення психолог може запропонувати клієнтці прослухати невелику міні-лекцію, щоб більш детально продемонструвати конструктивний підхід.

## 2.3 Вправа “Скептики й оптимісти”

Час: 30 хвилин

Мета: формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.

Інструкція: психолог об’єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками, песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти. Завдання групи «Скептики» полягає у тому,

щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»). Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу». Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Обговорення: про що було легше говорити – про добре чи погане? як себе почували в ролі скептика/оптиміста? як думки впливають на емоції? які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили? які висновки для себе зробили?

## **Завершальна частина**

### **3.1 Вправа “Потік вітру”**

Матеріали: релаксаційна музика

Час: 10 хвилин

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі.

Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

Обговорення: які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи? наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто? якою була взаємодія зі стихією повітря? чи вдалося відчути різні стани повітря? які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

### **3.2 Підбиття підсумків та рефлексія**

Час: 10 хвилин

Мета: підведення підсумків заняття, вираз емоційного ставлення учасників до проведеної роботи

Інструкція: учасники висловлюють думку, наскільки ефективним їм видалося зустріч, наскільки вона виправдала їх сподівання, що нового відкрила в області розуміння себе та своїх емоцій; вони також може задати будь-які питання психологу.

## **План тренінгового блоку**

### **“Благополуччя”**

#### **1. Вступна частина**

##### **1.1 Обговорення правил**

Час: 5 хвилин

Мета: проговорювання правил групи як основи роботи в тренінгу

Інструкція: учасники повторюють правила вже закріплені правила тренінгу, якщо виникає необхідність – учасники можуть додати нові

## **ПРАВИЛА:**

1. “Тут і зараз!” Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.
2. Щирість і відвертість!
3. Конфіденційність!
4. Принцип “Я”! Говорити від власного імені та про власні почуття.
5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.
6. Активність!
7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого!
8. Толерантність! Терпимо ставитися до думок іншого.
9. Комфортність! Забороняється кривдити і обвинувачувати.
10. Правило “Стоп!” – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.

### **1.2 Криголам**

#### **Вправа “Павутина”**

Матеріали: клубок ниток

Час: 10 хвилин

Мета: об’єднання групи, формування позитивних уявлень про себе та інших людей

Інструкція: всім учасникам пропонується назвати ще раз своє ім’я і позитивну якість характеру. Гру розпочинає психолог. Він бере клубок ниток и розповівши про себе, тримає початок нитки в руці, а сам клубок кидає учаснику тренінгу, що сидить напроти нього, пропонуючи йому представитись та розповісти про себе.

Обговорення: як ви думаєте, що у нас вийшло? Що нам допомогло створити таку павутину? Чи можна сказати, що ця павутина сплетена з якостей характеру учасників тренінгу? Які якості характеру зустрічалися найчастіше?

Після обговорення павутина розпутується в іншу сторону, кожний учасник повертає клубок попередньому, називаючи при цьому його ім'я та позитивну рису. Цей процес триває доки клубок не повернеться до тренера.

### **1.3 Розминка**

#### **Вправа “Перетворення”**

Час: 15 хвилин

Мета: визначити особливості самовираження за допомогою метафоричних засобів, саморефлексія та пізнання себе

Інструкція: психолог пропонує учасникам продовжити знайомство один з одним, закінчуючи по черзі запропоновані фрази: “Як би я був книжкою, я був би ...”; “Як би я був явищем природи, я був би...”; “Як би я був персонажем, я був би...”. Далі можна запропонувати учасникам самим обрати предмет чи образ, яким би вони хотіли стати. Для різноманітності, відповіді можна здійснювати по колу справа наліво, потім – навпаки, а також використати наочність – книжку, малюнок з явище природи, зображення дорослих людей та ін.

Обговорення: що ви відчули, виконуючи вправу? що нового ви дізналися про себе? про один одного?

## **2. Основна частина**

### **2.1 Вправа “Цінності”**

**Матеріали:** стимульний матеріал та ручки (Додаток 2)

Мета: сформулювати бачення та усвідомлення учасниками власних пріоритетних цінностей, необхідних для повноцінного життя.

Час виконання: 30 хвилин

Інструкція: психолог роздає учасникам бланки з переліком цінностей і пропонує їм вибрати спочатку 10, потім 5 цінностей, які пронумерувати за ступенем значущості для кожного. Час виконання 10 хвилин. Після виконання цього завдання керівник пропонує кожному учаснику назвати найвагомішу життєву цінність, які він фіксує на фліп-чарті кольоровим маркером. В результаті створюється список життєвих цінностей учасників тренінгу.

Обговорення: з якою метою ми виконували цю вправу? чому важливо мати в житті власні цінності? яке місце серед ваших життєвих цінностей займає здоров'я, сім'я, робота?

## 2.2 Вправа “Коло досконалості”

Час: 35 хвилин

Мета: навчитися вмінню ефективно знаходити ресурси у разі їх нестачі (більше сил і енергії, більше впевненості, більше віри в себе тощо)

Інструкція: психолог збирає в круг всіх учасників. Він пояснює взаємозв'язок між ресурсністю особистості та відчуттям благополуччя. Розповідає, що є способи, як людина може підвисити свою ресурсність, щоб мати можливість відчувати задоволеність від власного життя. Для цього психолог пропонує пройти покроково такі процедури:

1.	Уявіть на підлозі коло, яке асоціюється у Вас із станом власної досконалості, в якому є всі ресурси. Як коло виглядає? Якого воно розміру, кольору, обсягу?
2.	Згадайте ситуацію з минулого, в якій у вас вистачало власних ресурсів.
3.	Уявіть в центрі кола себе самого у стані досконалості. Опишіть зовнішні показники цього стану.
4.	Увійдіть в центр кола і уявіть, як переживаєте ту ситуацію з минулого заново (знову бачите, чуєте, робите те ж, що і тоді). Зверніть увагу на Ваші відчуття. Які вони – відчуття Вашої досконалості, де вони знаходяться в тілі?
5.	Підсильте ці відчуття.
6.	Відчуйте, які ресурси Вам ще можуть бути потрібними. Візьміть їх від вашого кола, в ньому є все, що Вам необхідно. Відчуйте, як Ви ще більше насичується ресурсами.

7.	“Складіть” коло і покладіть, наприклад, до кишені. Ваші ресурси завжди з вами! Ви в будь-який момент можете звертатися до них.
----	--

Обговорення: після закінчення завдання група обговорює враження від виконаної вправи. Які емоції ви зараз відчуваєте? Чи змогли ви знайти в собі ресурсність на даний час? Чи зіткнулися ви з проблемами під час візуалізації?

### **2.3 Вправа “Мій портрет в сонячному сяйві”**

Матеріали: лист бумаги, різнокольорові олівці та фломастери

Час: 25 хвилин

Мета: формування позитивного “Я”- образу, робота над самооцінкою

Інструкція: психолог пропонує дати відповідь на запитання “За що мене поважають/люблять?” наступним чином: “Намалюйте сонце, в центрі сонячного кола напишіть своє ім’я або намалюйте свій портрет. Потім над кожним промінцем напишіть всі свої позитивні якості, якими ви пишаєтесь. Намагайтесь, щоб у вашого сонечка було багато промінчиків”.

Обговорення: що було найважче при виконанні завдання? Які почуття ви відчували, виконуючи цю вправу? Який у вас зараз настрій?

## **Завершальна частина**

### **3.1 Вправа “Заспокойте своє тіло”**

Матеріали: релаксаційна музика

Час: 10 хвилин

Мета: оволодіння методами релаксації, спрямованими на зниження стресорів, зняття напруження, розслаблення

Інструкція: під релаксаційну музику (можна комбінувати повільну і більш швидко) необхідно викликати напруження м'язів, потім – розслаблення та відчуття теплоти. Спочатку напружте м'язи: рук, живота, ніг. Стисніть зуби,



розслабте всі м'язи, наскільки це можливо. Виконайте цю вправу тричі. Тепер сконцентруйтеся на кожній частині свого тіла, починаючи зі ступнів, закінчуючи частинами обличчя. При цьому говоріть собі: “Мої пальці теплі та розслаблені...”

*Примітка:* проводячи цю вправу психолог може озвучувати хід розслаблення частин тіла, щоб показати учасникам як в домашній обстановці вони самі зможуть використовувати цю вправу.

### **3.2 Вправа “Дій!”**

Час: 10 хвилин

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу

Інструкція: 1. Запропонуйте учасникам заповнити картки з цілями, які вони заповнювали у перший день тренінгу. 2. Додатково запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом “шість місяців”, “три місяці” й “завтра” та заповнити ці стовпці. 3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

### **3.3 Підбиття підсумків та рефлексія**

Час: 10 хвилин

Мета: остаточне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до психолога

Інструкція: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області міжособистісних відносин та за тематикою тренінгу; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника. Також учасники мають можливість висловити та прорефлексувати над результатами, які вони отримали у попередньому завданні.

**ПИТАННЯ:**

1. З якими труднощами ви зіткнулися під час тренінгу?
2. Чи легко вам було виконувати запропоновані вправи?
3. Які емоції ви зараз відчуваєте?
4. Як на вас вплинув тренінг?
5. Чи допоміг вам тренінг в чому-небудь? Якщо так, то в чому?

## Бланк “Цінності повноцінного життя”

Цінність	10 цінностей, важливих для вас	5 цінностей, обраних із 10	Нумерація цінностей за ступенем значущості
<b>Воля</b>			
<b>Наполегливість</b>			
<b>Відвертість</b>			
<b>Скромність</b>			
<b>Здатність розуміти іншого</b>			
<b>Самоповага</b>			
<b>Довіра</b>			
<b>Релігія</b>			
<b>Краса</b>			
<b>Терпіння</b>			
<b>Сила</b>			
<b>Вірність</b>			
<b>Любов</b>			
<b>Ніжність</b>			
<b>Щирість</b>			
<b>Здоровий глузд</b>			
<b>Життєрадісність</b>			
<b>Благополуччя</b>			
<b>Надія</b>			
<b>Неординарність</b>			
<b>Уміння спілкуватися</b>			
<b>Винахідливість</b>			
<b>Чесць</b>			
<b>Гідність</b>			
<b>Принциповість</b>			
<b>Самодисципліна</b>			
<b>Незалежність</b>			
<b>Рішучість</b>			
<b>Прагнення до знань</b>			
<b>Логічність</b>			
<b>Практичність</b>			
<b>Дипломатичність</b>			

<b>Здатність мислити</b>			
<b>Розум</b>			
<b>Досконалість</b>			
<b>Доброта</b>			
<b>Совість</b>			
<b>Гнучкість</b>			
<b>Багатство</b>			
<b>Свобода</b>			
<b>Визнання</b>			
<b>Відповідальність</b>			
<b>Здоров'я</b>			
<b>Гармонія в сім'ї</b>			

Бланк “Блобси”

