

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Магістерський

Освітній рівень

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

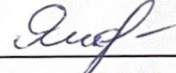
Шифр і назва галузі знань


Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24398

номер ІНП

Виконав: студентка 2-го курсу, ППмз-23 -1  Інна ЯНКОВА

Керівник доктор філософії з психології, доцент  Олена ПЕТЯК

До захисту допускаю:


Зав. кафедри психології та педагогіки
д-р психол. наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я ПРИЗВИЩЕ

 2024 р.

Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень магістерський


Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА МАГІСТЕРСЬКУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Інні ЯНКОВОЇ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особистісні ресурси як чинники психологічного благополуччя особистості зрілого віку»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена ПЕТЯК, д. філос. з психол., доцент

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 02 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження.

4. Зміст магістерської дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. проаналізовано підходи до розуміння психологічного благополуччя, включаючи модель Карола Ріффа, гуманістичну та позитивну психологію, а також теорію особистісних ресурсів та біопсихосоціальний підхід; розглянуто концепції багатовимірності психологічного благополуччя, зокрема зовнішні аспекти життя особистості, відсутності негативних емоцій чи стресів; розділ 2. Встановлено, що респонденти з вищими показниками особистісних ресурсів, таких як автономність, здатність до управління навколишнім середовищем та особистісне зростання, показали кращі результати за шкалами психологічного благополуччя; сформульовано практичні рекомендації для підвищення психологічного благополуччя осіб зрілого віку шляхом розвитку їхніх особистісних ресурсів; рекомендовано техніки самоприйняття, стратегії для розвитку соціальних зв'язків, навички управління емоціями та розробку життєвих цілей; висновки; перелік джерел посилання (60), додатки (8).

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 6 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.12. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.02. 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу магістерської дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
4	I розділ магістерської дипломної роботи	До 01.06. 2024 р.	виконано
5	II розділ магістерської дипломної роботи.	До 01.10. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.11.2024 р.	виконано
7	Оформлення магістерської дипломної роботи.	До 10.12. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист магістерської дипломної роботи.	До 01.12.2024 р.	виконано
9	Захист магістерської дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>05</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач Янкова Інна ЯНКОВА

Керівник роботи Петяк Олена ПЕТЯК

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особистісні ресурси як чинники психологічного благополуччя особистості зрілого віку»

Здобувач **Інна ЯНКОВА**

Керівник **Олена ПЕТЯК**

Магістерська дипломна робота включає 74 сторінки, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 60 найменувань, 8 додатків.

Ключові слова: психологічне благополуччя, особистісні ресурси, самооцінка, емоційна стійкість, оптимізм, когнітивна гнучкість, розвиток.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості зрілого віку.

Предмет дослідження – особистісні ресурси як чинники психологічного благополуччя.

За результатами дослідження встановлено, що: респонденти з вищими показниками особистісних ресурсів, таких як автономність, здатність до управління навколишнім середовищем та особистісне зростання, показали кращі результати за шкалами психологічного благополуччя; розвиток особистісних ресурсів може слугувати основою для підвищення емоційної стійкості та задоволеності життям, що є особливо важливим у період вікових змін.

Одержані результати можуть бути використані в межах профілактичних програм для покращення якості життя людей старшого віку, підвищення їхньої соціальної активності та адаптації до життєвих змін. Результати дослідження можуть бути корисними для розробки тренінгових програм та семінарів, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів, що сприятиме зменшенню рівня стресу та підвищенню психологічного комфорту у зрілому віці.

Дипломник



Інна ЯНКОВА

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ	10
1.1. Поняття психологічного благополуччя: теоретичні підходи та концептуалізація	10
1.2. Психологічне благополуччя у зрілому віці: вікові особливості та соціально-психологічні чинники	18
1.3. Особистісні ресурси як основа психологічного благополуччя	22
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ	27
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особистісних ресурсів та психологічного благополуччя особистості зрілого віку	40
2.3. Виявлення взаємозв'язку між рівнем розвитку особистісних ресурсів та психологічним благополуччям	54
2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів з метою підвищення психологічного благополуччя особистості зрілого віку	59
Висновки до другого розділу	69
ВИСНОВКИ	71
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	75
ДОДАТКИ	82
Додаток А Опитувальник психологічного благополуччя К. Ріффа	82
Додаток Б Результати дослідження за «Опитувальником психологічного благополуччя К. Ріффа»	83
Додаток В Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової	84
Додаток Г Результати дослідження: «Методики діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової»	85
Додаток Д Опитувальник «Копінг-механізми»	86
Додаток Е Результати дослідження: «Опитувальника «Копінг-механізми»	87
Додаток Ж Експрес-діагностика рівня самооцінки	88
Додаток И Результати дослідження: «Експрес-діагностики рівня самооцінки»	89

ВСТУП

Актуальність дослідження теми особистісних ресурсів як чинників психологічного благополуччя особистості зрілого віку зумовлена низкою соціальних та психологічних викликів, з якими стикається сучасне суспільство. Зміни на ринку праці, швидкий розвиток технологій, демографічні зміни, збільшення тривалості життя та соціальні трансформації створюють умови, що потребують від людини високої адаптивності та емоційної стійкості. Особистості зрілого віку часто стикаються з такими проблемами, як завершення професійної діяльності, вихід на пенсію, скорочення соціальних контактів, погіршення здоров'я та зміни у сімейному житті, що може призвести до зниження рівня психологічного благополуччя.

Наукові дослідження підтверджують, що зниження благополуччя у зрілому віці є поширеним явищем. Згідно зі статистичними даними, у багатьох країнах зростає кількість випадків депресії, тривожних розладів та психосоматичних захворювань серед людей старшого віку. За даними ВООЗ, понад 15% людей віком від 60 років страждають на психічні розлади, а в Україні спостерігається тенденція до зростання кількості звернень за психологічною допомогою серед людей старшого віку. Це свідчить про те, що проблема забезпечення психологічного благополуччя цієї категорії населення стає дедалі актуальнішою. Одним із можливих шляхів розв'язання цієї проблеми є розвиток і підтримка особистісних ресурсів, які дозволяють ефективніше долати життєві труднощі та адаптуватися до нових умов. Однак питання про те, які саме ресурси є найважливішими та як вони впливають на благополуччя у зрілому віці, залишається дискусійним. Дослідники зазначають, що внутрішні ресурси, такі як самооцінка, оптимізм і емоційна стійкість, можуть слугувати потужними чинниками психологічної рівноваги, але вплив зовнішніх факторів, таких як соціальна підтримка, теж має важливе значення. Проте недостатня кількість емпіричних досліджень, спрямованих на комплексне вивчення цих аспектів, створює потребу в додатковому аналізі та

розробці практичних рекомендацій для підвищення психологічного благополуччя осіб зрілого віку.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості зрілого віку.

Предмет дослідження – особистісні ресурси як чинники психологічного благополуччя.

Мета дослідження – проаналізувати особистісні ресурси, що впливають на рівень психологічного благополуччя, та виявити взаємозв'язки між їх розвитком і суб'єктивним відчуттям благополуччя.

Для досягнення поставленої мети дослідження, було вирішено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати і визначити психологічне благополуччя у зрілому віці з акцентом на вікові особливості, а також соціально-психологічні чинники, які впливають на його підтримку.

2. Дослідити роль особистісних ресурсів як основи психологічного благополуччя, виявити ключові внутрішні та зовнішні ресурси, що впливають на рівень благополуччя.

3. Організувати та провести емпіричне дослідження для оцінки впливу особистісних ресурсів на психологічне благополуччя осіб зрілого віку.

4. Виявити взаємозв'язки між рівнем розвитку особистісних ресурсів та психологічним благополуччям, визначити найбільш значущі ресурси для зрілого віку.

5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів з метою підвищення психологічного благополуччя особистостей у зрілому віці.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що особистісні ресурси, такі як самооцінка, емоційна стійкість, оптимізм та когнітивна гнучкість, виступають значущими чинниками психологічного благополуччя особистості зрілого віку. Припускається, що вищий рівень розвитку цих ресурсів сприяє більш

ефективній адаптації до життєвих змін, зниженню рівня стресу та підвищенню суб'єктивного відчуття задоволення життям.

У процесі дослідження було використано комплекс **методів**, які забезпечили досягнення поставленої мети та вирішення завдань.

До *теоретичних методів* належали: аналіз літературних джерел і наукових публікацій з питань психологічного благополуччя та особистісних ресурсів, синтез і порівняння різних теоретичних підходів до цих понять, узагальнення отриманої інформації для формулювання висновків, а також класифікація особистісних ресурсів за їх впливом на психологічне благополуччя у зрілому віці.

Емпіричні методи включали: опитувальник психологічного благополуччя Ріффа, методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової, опитувальник «Копінг-механізми», експрес-діагностика рівня самооцінки.

Для обробки отриманих даних застосовувалися *методи математичної статистики*. Було використано кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між рівнем розвитку особистісних ресурсів та рівнем психологічного благополуччя. Також проводився факторний аналіз для визначення найбільш значущих особистісних ресурсів, що впливають на благополуччя. Застосування статистичних методів дозволило обґрунтувати результати дослідження та зробити висновки щодо ролі особистісних ресурсів у підтримці психологічного благополуччя осіб зрілого віку.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів і розроблених рекомендацій у діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та інших фахівців, які займаються підтримкою психологічного благополуччя особистостей зрілого віку. Виявлені взаємозв'язки між особистісними ресурсами та рівнем благополуччя можуть слугувати основою для створення індивідуальних та групових програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток таких ресурсів, як самооцінка, емоційна стійкість та оптимізм. Рекомендації дослідження також

можуть бути використані в межах профілактичних програм для покращення якості життя людей старшого віку, підвищення їхньої соціальної активності та адаптації до життєвих змін. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для розробки тренінгових програм та семінарів, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів, що сприятиме зменшенню рівня стресу та підвищенню психологічного комфорту у зрілому віці.

Експериментальна база дослідження охоплювала роботу з групою респондентів віком від 45 до 65 років, серед яких 20 чоловіків і 20 жінок. Вибірка формувалася на основі добровільної участі, з урахуванням критеріїв, таких як вік, професійна зайнятість та соціальний статус, що дозволило отримати репрезентативні дані для аналізу. Анкетування, тестування та бесіди з респондентами проводилися в індивідуальному форматі, з дотриманням етичних норм та конфіденційності. Учасники експерименту дали інформовану згоду на участь у дослідженні, що забезпечило добровільність та достовірність отриманих результатів.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (60), та 8 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 89 аркушів.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1 Поняття психологічного благополуччя: теоретичні підходи та концептуалізація

Психологічне благополуччя – це багатовимірне поняття, що охоплює різні аспекти емоційного, когнітивного та соціального функціонування людини. Теоретичні підходи до дослідження психологічного благополуччя відображають широкий спектр поглядів, які поєднують у собі як суб'єктивні переживання особистості, так і об'єктивні критерії якості життя. В контексті дослідження особистісних ресурсів як чинника психологічного благополуччя особистості зрілого віку, ключовими є такі аспекти: Модель Карола Ріффа, гуманістична психологія, позитивна психологія, теорія особистісних ресурсів, біопсихосоціальний підхід.

1. Модель психологічного благополуччя Карола Ріффа є однією з найвідоміших і широко визнаних концепцій у сфері позитивної психології, яка розроблена з метою зрозуміти та виміряти складові, що сприяють гармонійному існуванню людини та її внутрішньому стану задоволеності життям. Основою цієї моделі є ідея, що психологічне благополуччя – це не просто відсутність негативних емоцій чи стресів, але й активне прагнення людини до саморозвитку, досягнення особистих цілей та гармонійних стосунків із собою та світом. Карол Ріфф розробила модель, яка виділяє шість основних критеріїв або складових психологічного благополуччя, які є ключовими для підтримання внутрішньої рівноваги та життєвої задоволеності.

Першим аспектом у моделі Карола Ріффа є автономія, яка передбачає здатність людини до самостійного прийняття рішень та незалежності у власних думках і діях. Автономія характеризує здатність особистості не піддаватися зовнішньому тиску, зберігати свою індивідуальність і керуватися внутрішніми переконаннями. Це особливо важливо для зрілої особистості, яка протягом

життя набуває життєвого досвіду та мудрості, що допомагає їй залишатися впевненою у своїх рішеннях, незалежно від думки оточуючих. Автономія дозволяє людині бути незалежною від соціальних очікувань і впливів, що робить її психологічно стійкішою та здатною витримувати зовнішні виклики.

Другою важливою складовою є опанування навколишнього середовища. Це здатність людини активно адаптуватися до обставин свого життя, ефективно використовувати ресурси, які надає їй соціальне чи фізичне оточення, а також справлятися з труднощами та викликами, що виникають на її шляху. Люди, які добре опановують своє оточення, зазвичай відчують, що контролюють своє життя, здатні організувати свій простір та керувати подіями так, щоб досягати бажаних результатів. Вони вміють впливати на ситуації та робити їх вигідними для себе, що є критично важливим для загального відчуття задоволення від життя [1].

Третім компонентом є особистісний ріст, що відображає потребу людини в постійному розвитку, вдосконаленні та самореалізації. Люди з високим рівнем особистісного росту зазвичай прагнуть до нових знань і досвіду, вони відкриті до змін та викликів, що стимулюють їхній внутрішній розвиток. Особистісний ріст означає не лише прагнення досягти нових вершин у професійній або соціальній сферах, але й внутрішнє вдосконалення, розвиток моральних та етичних цінностей, а також пізнання себе. Для багатьох людей зрілого віку цей аспект психологічного благополуччя стає особливо важливим, оскільки життя надає більше часу та можливостей для саморефлексії та розвитку внутрішнього потенціалу. Четвертим аспектом є позитивні відносини з іншими. Згідно з Ріффом, здатність будувати і підтримувати теплі, щирі та довірливі стосунки з іншими людьми є однією з найважливіших складових психологічного благополуччя. Люди, які мають міцні соціальні зв'язки, здатні відчувати підтримку з боку близьких, а також самі надають допомогу та підтримку іншим. Це створює відчуття приналежності, захищеності та емоційного комфорту, що значно підвищує загальне відчуття щастя та задоволеності життям. У зрілому віці цей аспект стає особливо важливим,

оскільки людина шукає глибші, значущі стосунки, які базуються на взаємній повазі та підтримці [1].

Наступним аспектом є цілісність життя, яка означає наявність у людини життєвих цілей і відчуття змісту в своєму житті. Цілісність життя характеризується тим, що людина розуміє, для чого вона живе, і чого прагне досягти. Це наявність чіткого сенсу та напрямку, які дають можливість рухатися вперед і долати труднощі, оскільки людина знає, що її дії мають певний сенс і важливість. У зрілому віці цей аспект стає особливо актуальним, коли людина починає переосмислювати свої життєві досягнення, аналізувати, чи було її життя наповнене значущими подіями, і чи вдалося їй реалізувати свої найглибші бажання та прагнення.

Останнім, але не менш важливим компонентом є самоприйняття. Самоприйняття – це позитивне ставлення до себе та свого минулого, здатність приймати себе таким, яким є, зі своїми досягненнями і недоліками. Це вміння прощати собі помилки і визнавати власну цінність як особистості. Люди, які досягають високого рівня самоприйняття, відчувають внутрішню гармонію, вони не схильні до надмірної самокритики чи незадоволеності собою. Для них важливо відчувати, що вони живуть у злагоді зі своїм внутрішнім "я", і це надає їм відчуття впевненості та задоволеності своїм життям. У зрілому віці самоприйняття стає особливо важливим, оскільки з віком людина може стикатися з певними фізичними або соціальними змінами, які вимагають від неї більшої гнучкості та терпимості до себе.

Усі шість складових моделі Карола Ріффа взаємопов'язані та взаємодоповнюють одна одну. Вони утворюють цілісну структуру, що допомагає зрозуміти, яким чином людина може досягти гармонії та психологічної стабільності в житті. Ця модель особливо цінна для дослідження психологічного благополуччя зрілої особистості, оскільки кожен із цих аспектів стає ще більш актуальним у середньому та пізньому віці, коли людина починає переосмислювати своє життя, свої досягнення та стосунки з оточуючими [2].

Модель Ріффа підкреслює важливість не лише емоційного аспекту благополуччя, але й когнітивної, соціальної та моральної складових. Це робить її універсальним інструментом для оцінки якості життя людини на всіх етапах життєвого шляху. У зрілому віці, коли особистість стикається з новими життєвими викликами, як-от зміни у фізичному стані, професійні трансформації або переосмислення життєвих цінностей, модель Ріффа дозволяє зрозуміти, як саме ці виклики можна перетворити на можливості для подальшого особистісного росту та досягнення гармонії.

2. Гуманістична психологія виникла в 1950-х роках як реакція на домінування біхевіоризму та психоаналізу, запропонувавши новий погляд на людину, її свідомість та потенціал. Цей напрямок підкреслює унікальність кожної особистості, її прагнення до самореалізації та пошуку сенсу життя.

Абрахам Маслоу, один із засновників гуманістичної психології, розробив теорію ієрархії потреб, відому як «піраміда Маслоу». Він виділив п'ять рівнів потреб: фізіологічні, безпеки, соціальні, поваги та самореалізації. Маслоу вважав, що людина прагне задовольнити ці потреби послідовно, починаючи з базових фізіологічних потреб і рухаючись до вищих рівнів, таких як самореалізація. Ця теорія стала фундаментальною в розумінні людської мотивації та розвитку особистості. Карл Роджерс, ще один ключовий представник гуманістичної психології, розробив клієнтоцентрований підхід у психотерапії. Він вважав, що основою особистісного розвитку є "Я-концепція" – сукупність уявлень людини про себе, що формується через взаємодію з оточуючими. Роджерс підкреслював важливість безумовного прийняття, емпатії та конгруентності у терапевтичному процесі, створюючи умови для саморозкриття та розвитку клієнта [3].

Гуманістична психологія також акцентує увагу на феноменологічному підході, який зосереджується на суб'єктивному досвіді та сприйнятті реальності кожною людиною. Це означає, що кожен індивід має свій унікальний погляд на світ, який впливає на його поведінку та емоційний стан. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти внутрішній світ людини та її мотивацію. Крім того,

гуманістична психологія підкреслює значення творчості, свободи вибору та особистої відповідальності у житті людини. Вона вважає, що кожен має потенціал для творчого самовираження та прийняття рішень, що визначають його життєвий шлях. Це сприяє розвитку автономії та впевненості в собі.

В цілому, гуманістична психологія зробила значний внесок у розуміння людської природи, підкресливши важливість внутрішніх ресурсів, самореалізації та пошуку сенсу життя. Вона надала нові перспективи для дослідження особистості та її розвитку, впливаючи на сучасні підходи в психології та психотерапії.

3. Позитивна психологія — це напрямок сучасної психології, який зосереджується на вивченні позитивних аспектів людської психіки та поведінки. Вона прагне зрозуміти, що робить життя людини повноцінним, щасливим та значущим, відходячи від традиційного акценту на патологіях та проблемах. Засновником цього напрямку вважається американський психолог Мартін Селігман, який у 1998 році, будучи президентом Американської психологічної асоціації, закликав до переорієнтації психологічних досліджень на позитивні аспекти людського життя [4]. Однією з ключових концепцій позитивної психології є модель PERMA, розроблена Селігманом. Ця модель виділяє п'ять основних елементів, що сприяють психологічному благополуччю (рис. 1.1.):

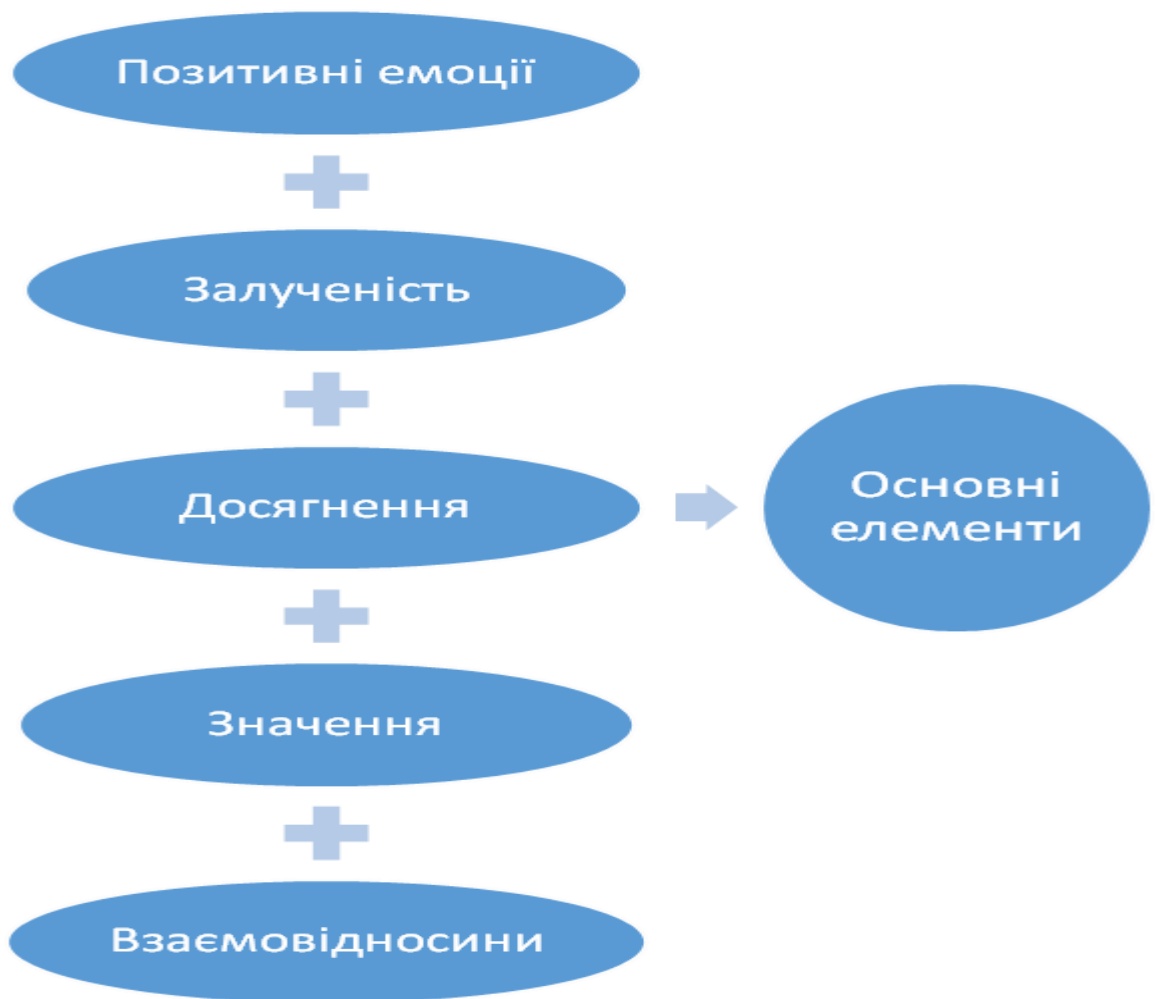


Рис. 1.1. Основні елементи, що сприяють психологічному благополуччю

Ця модель підкреслює, що для досягнення повного благополуччя необхідно розвивати та підтримувати всі п'ять компонентів [5].

Позитивна психологія також вивчає такі поняття, як «потік» (flow), який описує стан повного занурення в діяльність, що приносить задоволення та виклик. Цей стан характеризується втратою відчуття часу та повним фокусом на завданні. Дослідження показують, що регулярне переживання стану потоку пов'язане з підвищенням рівня щастя та задоволеності життям. Крім того, позитивна психологія акцентує увагу на розвитку сильних сторін характеру, таких як мудрість, сміливість, гуманність, справедливість, стриманість та духовність. Розвиток та застосування цих чеснот у повсякденному житті сприяє підвищенню особистого благополуччя та створенню гармонійних стосунків у суспільстві. Застосування позитивної психології має широкий спектр: від особистісного розвитку до організаційної поведінки та освіти. Її принципи

активно впроваджуються в програмах підвищення кваліфікації, коучингу та психотерапії, допомагаючи людям досягати більшого задоволення від життя та реалізувати свій потенціал. В цілому, позитивна психологія пропонує науково обґрунтований підхід до розуміння та розвитку тих аспектів людського життя, які роблять його більш повним, щасливим та значущим [5].

4. Теорія особистісних ресурсів зосереджується на вивченні внутрішніх характеристик людини, які дозволяють їй ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями, підтримувати психологічне благополуччя та сприяти особистісному розвитку. Ці ресурси відіграють ключову роль у адаптації до життєвих викликів та забезпеченні гармонійного функціонування особистості [6, с. 6].

Самоусвідомлення як особистісний ресурс передбачає здатність людини до рефлексії та оцінки власного внутрішнього стану. Це включає розуміння своїх емоцій, думок та поведінки, що дозволяє людині краще пізнати себе та свої потреби. Розвинене самоусвідомлення сприяє ефективнішому самоконтролю та адаптації до змінних умов життя. Саморегуляція означає вміння контролювати свої емоції та поведінку. Це дозволяє людині зберігати спокій у стресових ситуаціях, уникати імпульсивних реакцій та приймати обдумані рішення. Саморегуляція є важливим аспектом психологічної стійкості та ефективного функціонування особистості.

Оптимізм як ресурс характеризується позитивним поглядом на життя та майбутнє. Оптимістично налаштовані люди схильні очікувати позитивних результатів, що допомагає їм долати труднощі та зберігати мотивацію. Дослідження показують, що оптимізм пов'язаний з кращим фізичним та психологічним здоров'ям. Соціальна підтримка включає наявність людей, на яких можна покласти у важкі часи. Це можуть бути друзі, сім'я або колеги, які надають емоційну, інформаційну чи практичну допомогу. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу та підвищенні життєстійкості особистості. У зрілому віці значення цих ресурсів зростає, оскільки людина стикається з новими життєвими викликами, такими як зміни в

кар'єрі, сімейні обов'язки чи фізичне здоров'я. Розвиток та підтримка особистісних ресурсів допомагають ефективно адаптуватися до цих змін та зберігати психологічне благополуччя [6, с. 7-8].

Підсумовуючи, теорія особистісних ресурсів підкреслює важливість внутрішніх характеристик людини, які забезпечують її адаптацію та розвиток у мінливих життєвих умовах. Розвиток самоусвідомлення, саморегуляції, оптимізму та соціальної підтримки є ключовими аспектами для досягнення гармонії та психологічної стійкості.

5. Біопсихосоціальний підхід є інтегративною моделлю, що розглядає здоров'я та хвороби як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Запропонований у 1977 році психіатром Джорджем Енгелем, цей підхід став альтернативою традиційній біомедичній моделі, яка зосереджувалася виключно на фізичних аспектах захворювань. Біологічні фактори включають генетичні, анатомічні, фізіологічні та біохімічні аспекти організму. Вони визначають основні характеристики здоров'я та можуть впливати на схильність до певних захворювань. Наприклад, генетична спадковість може підвищувати ризик розвитку деяких хвороб, таких як діабет чи гіпертонія. Психологічні фактори охоплюють емоції, думки, поведінку та особистісні характеристики. Стрес, тривога, депресія та інші психологічні стани можуть впливати на фізичне здоров'я, послаблюючи імунітет та підвищуючи ризик захворювань. Позитивне мислення та ефективні стратегії подолання стресу, навпаки, можуть сприяти зміцненню здоров'я. Соціальні фактори включають соціально-економічний статус, культурні норми, сімейні та дружні стосунки, а також умови праці та життя. Соціальна підтримка та інтеграція в суспільство відіграють важливу роль у підтримці здоров'я. Люди, які мають міцні соціальні зв'язки, зазвичай демонструють кращі показники здоров'я та довголіття [7].

Біопсихосоціальна модель підкреслює, що для повного розуміння здоров'я та хвороб необхідно враховувати всі три компоненти — біологічний, психологічний та соціальний. Цей підхід широко застосовується в медицині,

психології та соціології для розробки комплексних стратегій лікування та профілактики захворювань. Він також сприяє розвитку персоналізованої медицини, де лікування підбирається з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнта. Критики біопсихосоціальної моделі зазначають, що, хоча вона і є кроком вперед у порівнянні з біомедичною моделлю, проте може бути складною для практичного застосування через необхідність врахування великої кількості факторів та їх взаємодії. Також існує ризик редукціонізму, коли складні психологічні та соціальні явища зводяться до біологічних процесів. Тим не менш, ця модель залишається важливим інструментом для розуміння комплексності людського здоров'я та поведінки [8].

1.2 Психологічне благополуччя у зрілому віці: вікові особливості та соціально-психологічні чинники

Психологічне благополуччя у зрілому віці є складним і багатовимірним поняттям, яке охоплює взаємодію емоційних, когнітивних та соціальних аспектів життя людини. У цьому контексті важливо враховувати вікові особливості та соціально-психологічні чинники, які впливають на благополуччя людини у період її зрілості. Зрілість — це етап життя, що пов'язаний із низкою значних змін, таких як зміна соціальних ролей, вихід на пенсію, переосмислення життєвих досягнень та очікувань, що робить питання підтримки психологічного благополуччя особливо актуальним.

Психологічне благополуччя у зрілому віці часто асоціюється з балансом між позитивними та негативними аспектами життя. Емоційна стабільність є однією з ключових характеристик цього періоду. Люди зрілого віку зазвичай демонструють кращу здатність до емоційної регуляції, що дозволяє їм краще справлятися зі стресом та викликами, порівняно з молодими людьми. Однак, на цьому етапі також можуть з'являтися специфічні труднощі, пов'язані з відчуттям втрат, таких як втрата фізичної сили, здоров'я або близьких людей. Це може негативно вплинути на загальний рівень благополуччя [8, с. 48].

Одним із центральних аспектів психологічного благополуччя у зрілому віці є концепція самоприйняття. Люди, які досягли цього етапу життя, часто переосмислюють свої досягнення, оцінюють свій життєвий шлях і визначають, наскільки їм вдалося реалізувати свої життєві цілі. Самоприйняття означає визнання своїх сильних і слабких сторін, готовність до позитивного перегляду своїх помилок та недоліків, а також здатність відчувати задоволення від свого життєвого досвіду. Основною характеристикою самоприйняття є здатність до об'єктивного сприйняття себе. Це означає, що людина не заперечує свої недоліки, але також не піддається надмірній критиці або самоприниженню. Самоприйняття не виключає прагнення до особистісного розвитку, але надає можливість спокійно визнавати свої слабкості, без відчуття провини чи сорому. Це внутрішнє відчуття, що кожна людина має свою цінність, навіть коли вона стикається з труднощами або не відповідає очікуванням інших. Одним із ключових елементів самоприйняття є вміння прощати собі помилки. Люди, які мають високу здатність до самоприйняття, зазвичай більш стійкі до стресу і менш схильні до почуття провини. Вони здатні аналізувати свої невдачі як частину життєвого досвіду, що допомагає їм рости і розвиватися. Це також зменшує рівень внутрішньої напруги та конфліктів, оскільки людина перестає постійно ставити себе під сумнів або прагнути до недосяжної досконалості [8, с. 48-49].

Самоприйняття також тісно пов'язане з самооцінкою. Люди з високим рівнем самоприйняття мають позитивне уявлення про себе і свої можливості. Вони не порівнюють себе з іншими на основі зовнішніх стандартів, а орієнтуються на власні внутрішні цінності і цілі. Такий підхід дозволяє уникати надмірного впливу суспільних очікувань чи критики з боку оточення. В результаті, самоприйняття створює міцний фундамент для розвитку самоповаги, що є важливим для емоційної стабільності та впевненості в собі. Самоприйняття також має глибокий вплив на соціальні стосунки людини. Люди, які приймають себе, здатні більш відкрито і чесно будувати відносини з іншими. Вони не потребують постійного зовнішнього схвалення чи

підтвердження своєї цінності, що дозволяє їм бути автентичними у взаємодії з оточуючими. Такі люди також частіше виявляють емпатію і розуміння до інших, оскільки, приймаючи свої недоліки, вони краще розуміють і приймають недосконалість інших людей [9, с. 86].

У зрілому віці самоприйняття набуває ще більшого значення. В цей період життя людина часто стикається з переосмисленням своїх життєвих досягнень, цінностей та ролей. Самоприйняття допомагає пережити цей процес більш спокійно і гармонійно, оскільки людина здатна оцінювати своє минуле з позиції зрілості та мудрості, визнаючи як свої успіхи, так і помилки. Це сприяє відчуттю задоволеності життям та внутрішнього спокою, що є важливими складовими психологічного благополуччя у зрілому віці.

Важливим соціально-психологічним чинником є соціальна підтримка. Зрілість часто пов'язана зі змінами у колі соціальних контактів, що може включати втрату роботи, зміни в сімейних ролях або навіть втрату деяких близьких друзів або членів сім'ї. Однак наявність міцних соціальних зв'язків, як-от дружніх стосунків, родинних стосунків або навіть участь у громадських або волонтерських організаціях, може істотно впливати на рівень психологічного благополуччя. Соціальна підтримка забезпечує емоційний комфорт, зменшує відчуття самотності та сприяє зміцненню життєстійкості. Емоційна підтримка полягає в наданні розуміння, співчуття та турботи. Люди, які отримують емоційну підтримку, відчувають, що їхні проблеми та почуття важливі для інших, що допомагає їм впоратися зі стресом і подолати труднощі. Це забезпечує відчуття безпеки та стабільності, оскільки людина знає, що завжди є хтось, хто її вислухає та підтримає. Такий вид підтримки особливо важливий у періоди життєвих криз або особистих втрат, коли емоційне навантаження є надмірним [9, с. 88].

Інструментальна підтримка стосується практичної допомоги, яку людина може отримати у повсякденних справах. Це може бути допомога з виконанням домашніх обов'язків, доглядом за дітьми або навіть фінансова підтримка. У моменти, коли людина фізично чи емоційно перевантажена, така допомога

дозволяє зменшити стрес і полегшити управління своїм життям. Інструментальна підтримка також зміцнює почуття взаємозалежності та довіри у соціальних стосунках. Інформаційна підтримка полягає в наданні порад, рекомендацій та інформації, яка допомагає людині краще зрозуміти ситуацію, в якій вона опинилася, і знайти найбільш ефективні способи її вирішення. Наприклад, у складних життєвих ситуаціях, пов'язаних із вибором професії, лікуванням захворювань або особистими проблемами, інформаційна підтримка дозволяє прийняти обґрунтоване рішення. Людина, яка має доступ до корисної та надійної інформації від свого соціального оточення, відчувається більш впевненою і здатною контролювати свою ситуацію.

Іншою важливою складовою психологічного благополуччя є цілісність життя. У зрілому віці люди зазвичай стикаються з переосмисленням свого життєвого шляху, що може включати оцінку минулих рішень, досягнень та невдач. Багато хто прагне зрозуміти, чи було їхнє життя наповнене сенсом і чи вдалося їм досягти тих цілей, які вони перед собою ставили. Цілісність життя є важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки дозволяє людині зберігати позитивний погляд на своє минуле і залишатися мотивованою для подальшого розвитку.

Здатність адаптуватися до змін також відіграє значну роль у підтримці психологічного благополуччя у зрілому віці. Адаптивність визначається як здатність особистості приймати нові життєві обставини та пристосовуватися до них. Це включає як внутрішню гнучкість, що дозволяє людині позитивно реагувати на зміни, так і здатність знаходити нові можливості для самореалізації. Втрата постійної роботи чи вихід на пенсію може бути серйозним викликом, але для багатьох людей це стає шансом для розвитку нових захоплень, особистісного росту або навіть зміни професійної діяльності.

Оптимізм також є важливим психологічним ресурсом у зрілому віці. Люди, які підтримують позитивний погляд на життя і вірять у можливість покращення свого майбутнього, мають вищий рівень психологічного благополуччя, ніж ті, хто схильний до песимізму. Оптимізм дозволяє зберігати

внутрішню силу і мотивацію, навіть коли людина стикається з серйозними життєвими труднощами [11, с. 3-4].

Важливим аспектом є також здоров'я, як фізичне, так і психічне. У зрілому віці фізичні обмеження можуть негативно впливати на емоційний стан та загальний рівень благополуччя. Важливо відзначити, що підтримка активного способу життя, зокрема регулярні фізичні вправи, правильне харчування та здоровий спосіб життя, допомагають не тільки зберегти фізичне здоров'я, але й підвищити загальний рівень емоційного благополуччя. Регулярна фізична активність, наприклад, допомагає знизити рівень стресу, покращує настрій та підтримує високу самооцінку [11, с. 5].

Соціально-психологічні чинники, такі як культурні норми та суспільні очікування, також відіграють значну роль у визначенні психологічного благополуччя у зрілому віці. У багатьох культурах старших людей поважають та цінують за їхній досвід та мудрість, що може позитивно впливати на їхнє самопочуття та самооцінку. Водночас, у суспільствах, де старіння асоціюється з втратою соціальної значущості чи фізичних можливостей, це може призводити до ізоляції та зниження рівня психологічного благополуччя [12, с. 17-19].

Таким чином, психологічне благополуччя у зрілому віці визначається як низкою внутрішніх ресурсів, таких як самоприйняття, оптимізм, адаптивність, так і зовнішніми факторами, такими як соціальна підтримка, здоров'я та суспільні умови. Вікові зміни вимагають від людини переосмислення свого життєвого шляху, вміння адаптуватися до нових викликів і знаходити сенс у нових обставинах. Підтримка активного соціального життя, здорових стосунків, а також позитивний погляд на майбутнє є важливими складовими збереження психологічного благополуччя у зрілому віці.

1.3 Особистісні ресурси як основа психологічного благополуччя

Особистісні ресурси є важливим чинником у досягненні та підтримці психологічного благополуччя, особливо у зрілому віці, коли людина стикається

з новими життєвими викликами та змінами. Вони охоплюють внутрішні характеристики та здатності, що дозволяють людині ефективно адаптуватися до життєвих обставин, справлятися зі стресом, підтримувати стабільність і баланс у психологічній сфері. У контексті дослідження особистісних ресурсів як основи психологічного благополуччя, особливо у зрілому віці, теоретичні засади зосереджуються на тому, як ці ресурси допомагають зберегти внутрішню гармонію і стійкість у відповідь на зовнішні стресори [13, с. 32].

Перш за все, особистісні ресурси можна розглядати як внутрішній потенціал людини для саморегуляції, управління емоціями та підтримки позитивного ставлення до життя. У зрілому віці людина часто стикається з такими викликами, як завершення кар'єри, зміна соціальних ролей, фізичні зміни та втрати, що вимагає високого рівня психологічної гнучкості та адаптивності. Особистісні ресурси допомагають людині не лише справлятися з цими викликами, але й використовувати їх як можливості для подальшого розвитку [14, с. 69].

Одним із ключових особистісних ресурсів є самоусвідомлення, яке означає здатність людини до глибокого розуміння себе, своїх потреб, цілей та можливостей. У зрілому віці самоусвідомлення відіграє вирішальну роль у тому, як людина сприймає свої життєві досягнення та як вона реагує на нові виклики. Люди, які добре розуміють свої емоції та потреби, можуть ефективніше управляти своїм внутрішнім станом, що сприяє підтримці психологічного благополуччя навіть у складні часи [15, с. 60].

Іншим важливим ресурсом є саморегуляція, що включає здатність контролювати свої емоції, поведінку та думки. Саморегуляція допомагає людині зберігати емоційну стабільність, уникати надмірних реакцій на стресові ситуації та приймати обдумані рішення [16, с. 178]. У зрілому віці саморегуляція особливо важлива, оскільки вона дозволяє людині зберігати спокій та ефективність у складних або несподіваних життєвих обставинах, таких як зміни у здоров'ї або соціальному статусі.

Оптимізм також є важливим особистісним ресурсом, який безпосередньо пов'язаний з рівнем психологічного благополуччя. Оптимізм дозволяє людині зберігати позитивний погляд на майбутнє, навіть коли вона стикається з труднощами. Люди, які володіють високим рівнем оптимізму, зазвичай мають кращу стійкість до стресу, оскільки вони вірять у свою здатність подолати перешкоди та досягти своїх цілей. У зрілому віці, коли людина може стикатися з проблемами здоров'я, соціальними змінами або втратами, оптимізм допомагає підтримувати мотивацію та бажання жити повноцінно [18, с. 200].

Соціальна підтримка також є невід'ємною частиною особистісних ресурсів. Люди, які мають міцні соціальні зв'язки та отримують підтримку від сім'ї, друзів або громадських груп, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Соціальна підтримка надає емоційний комфорт, допомагає справлятися з труднощами та сприяє відчуттю приналежності до спільноти. У зрілому віці цей ресурс стає ще більш важливим, оскільки людина часто стикається з новими формами самотності або соціальної ізоляції, які можуть негативно впливати на її емоційний стан.

Здатність до адаптації є ще одним важливим особистісним ресурсом, який допомагає людині впоратися зі змінами та викликами життя. У зрілому віці адаптивність стає особливо цінною, оскільки життєві зміни можуть бути досить радикальними. Наприклад, вихід на пенсію, зміна життєвих обставин або втрата близьких людей можуть стати великими випробуваннями. Однак, якщо людина має добре розвинені адаптивні здібності, вона здатна швидше пристосуватися до нових реалій, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу [19, с. 2].

Усі ці особистісні ресурси взаємодіють між собою, утворюючи комплексну систему, яка допомагає людині підтримувати своє психологічне благополуччя у зрілому віці. Наприклад, самоусвідомлення допомагає краще регулювати емоції, оптимізм зменшує вплив стресу, а соціальна підтримка надає додаткові ресурси для справляння з викликами. Всі ці ресурси діють у

синергії, підсилюючи один одного і забезпечуючи стійкість та гнучкість особистості у відповідь на зміни та труднощі.

Важливим аспектом теоретичних засад дослідження є те, що особистісні ресурси можуть бути розвинені та підтримані протягом усього життя. Це означає, що навіть у зрілому віці людина може навчитися новим навичкам саморегуляції, розвивати соціальні зв'язки або знаходити нові джерела оптимізму. Таким чином, робота над особистісними ресурсами стає важливою частиною підтримки психологічного благополуччя на всіх етапах життя.

Отже, особистісні ресурси є основою психологічного благополуччя, особливо у зрілому віці. Вони допомагають людині адаптуватися до змін, управляти своїми емоціями, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати позитивний погляд на життя. Розвиток та підтримка цих ресурсів забезпечують високий рівень психологічної стійкості та внутрішньої гармонії, що є ключовими складовими благополучного життя в період зрілості.

Висновки до першого розділу

Отже, було проаналізовано різні підходи до розуміння психологічного благополуччя, включаючи модель Карола Ріффа, гуманістичну та позитивну психологію, а також теорію особистісних ресурсів та біопсихосоціальний підхід. Ці концепції доповнюють одна одну і підкреслюють багатовимірність явища психологічного благополуччя, яке охоплює як внутрішні, так і зовнішні аспекти життя особистості.

Одним із ключових висновків цього розділу є те, що психологічне благополуччя не може розглядатися лише з точки зору відсутності негативних емоцій чи стресів. Воно є динамічним процесом, що вимагає активної участі особистості в управлінні своїми емоціями, розвитком своїх здібностей і підтримкою соціальних зв'язків. Особливо важливим для зрілих людей є розвиток та підтримка особистісних ресурсів, таких як саморегуляція,

самоусвідомлення, оптимізм та соціальна підтримка, які сприяють стійкості до життєвих труднощів та забезпечують відчуття внутрішньої гармонії.

Дослідження показали, що розвиток цих ресурсів допомагає особистостям зрілого віку ефективніше адаптуватися до нових життєвих обставин, таких як вихід на пенсію, зміни в соціальному статусі та фізичному стані. Водночас, позитивний погляд на життя і наявність міцної соціальної підтримки забезпечують емоційну стабільність та підвищують рівень суб'єктивного відчуття задоволеності життям. Особистісні ресурси виступають ключовими факторами, які дозволяють людям зберігати психологічне благополуччя навіть в умовах великих життєвих змін.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

У дослідженні впливу особистісних ресурсів на психологічне благополуччя особистості зрілого віку було обрано комплексний підхід до організації емпіричного дослідження, що охоплював кілька методик збору та аналізу даних. Основна мета дослідження полягала у визначенні того, як особистісні ресурси – внутрішні та зовнішні фактори – впливають на рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя, зокрема у зрілому віці, що характеризується певними особистісними та соціальними змінами.

Дослідження проводилось за участю 40 добровольців, рівно розділених за статтю (20 чоловіків та 20 жінок), віком від 45 до 65 років. Такий відбір був важливим для отримання репрезентативних даних, враховуючи специфічні вікові, соціальні та професійні особливості вибраної групи. Учасники були відібрані на основі таких критеріїв:

- Віковий діапазон - зрілий вік (45–65 років).
- Професійна зайнятість - активність у професійній сфері або ж її відсутність для аналізу можливих соціальних впливів.
- Соціальний статус - різні соціально-економічні рівні для більш точного розуміння умов життя та їхнього впливу на благополуччя.

Усім учасникам було надано інформовану згоду на участь у дослідженні, що відповідало етичним стандартам, забезпечуючи добровільність і конфіденційність.

Для аналізу психологічного благополуччя були обрані наступні емпіричні методи:

1. Опитувальник психологічного благополуччя Ріффа (Додаток А).

Опитувальник психологічного благополуччя Ріффа є одним із найбільш популярних та надійних інструментів для оцінки загального психологічного стану та благополуччя людини. Цей інструмент був розроблений американською психологинею Керол Ріфф у 1989 році та з тих пір став ключовим методом у дослідженнях, пов'язаних з психологічним благополуччям. Його перевага полягає у комплексному підході до оцінки благополуччя, що дозволяє врахувати як особистісні, так і соціальні аспекти функціонування індивіда. Основні складові благополуччя, виділені в опитувальнику, спрямовані на виявлення рівня самоприйняття, здатності до побудови позитивних відносин з оточенням, автономності, ефективного екологічного управління, цілей у житті та особистісного зростання. Усі ці компоненти дозволяють отримати більш повне уявлення про психологічний стан людини, її ресурси та можливі труднощі в адаптації до життєвих умов [20].

Самоприйняття є однією з ключових складових, яку досліджує опитувальник Ріффа. Воно відображає ставлення людини до самої себе, а саме її здатність приймати себе з усіма перевагами та недоліками. Люди з високим рівнем самоприйняття зазвичай мають позитивне ставлення до своєї особистості, вони цінують свої досягнення та змирюються з минулими помилками. У свою чергу, низький рівень самоприйняття може свідчити про схильність до самокритики, невпевненість у собі, труднощі з прийняттям власних слабкостей, що впливає на загальний рівень психологічного благополуччя [21]. Самоприйняття є основою для розвитку інших складових, оскільки тільки через прийняття себе людина може ефективно взаємодіяти з оточуючими та досягати своїх життєвих цілей.

Інший важливий аспект, який охоплює опитувальник, – це позитивні відносини з іншими людьми. Соціальна взаємодія, на думку Ріффа, є невід'ємною частиною благополуччя, оскільки саме через соціальні зв'язки людина отримує підтримку, розуміння та почуття приналежності [22, с. 5]. Ті, хто має здатність вибудовувати позитивні відносини, як правило, більш задоволені життям і менше схильні до стресу. Важливим моментом є те, що такі

люди вміють встановлювати та підтримувати взаємини, засновані на довірі, повазі та взаєморозумінні. У той же час, люди з низьким рівнем позитивних відносин можуть відчувати ізольованість, самотність, труднощі у спілкуванні та емоційне виснаження.

Автономність – це ще один вимір, який досліджується за допомогою опитувальника Ріффа, і він характеризує здатність людини приймати самостійні рішення та діяти незалежно від думки інших. Автономна особистість має чіткі уявлення про власні цінності та переконання, і її поведінка залежить не від зовнішнього тиску, а від внутрішніх принципів. Високий рівень автономності забезпечує впевненість у собі, здатність до критичного мислення та опору соціальному впливу. Натомість низька автономність часто є ознакою залежності від думки інших, страху перед критикою, невміння йти наперекір очікуванням соціуму, що може знижувати задоволеність життям і призводити до внутрішнього конфлікту [23].

Також опитувальник Ріффа приділяє значну увагу екологічному управлінню, або здатності ефективно організовувати своє оточення. Людина з високим рівнем екологічного управління може легко адаптуватися до змін, використовувати ресурси для досягнення цілей та контролювати власні життєві обставини. Такий індивід вміє встановлювати чіткі межі, створюючи комфортне для себе середовище. Навпаки, людина з низьким рівнем цього показника часто відчуває, що не здатна впливати на своє життя, що створює відчуття безпорадності та фрустрації.

Цілі в житті є ще одним значущим компонентом психологічного благополуччя, який визначається через наявність у людини сенсу життя та прагнень. Люди з чіткими життєвими цілями мають високу мотивацію, вони почуваються залученими в життя та здатні долати труднощі. Життєві цілі дають змогу відчувати повноту життя, усвідомлювати власну значущість і бачити перспективи розвитку. Людина без цілей у житті часто відчуває пустоту, депресію, відсутність внутрішньої мотивації, що негативно впливає на загальне благополуччя.

Особистісний ріст – це ще один важливий аспект, який опитувальник дозволяє досліджувати. Він характеризується здатністю особистості до саморозвитку, досягнення нових знань, навичок та досвіду. Особистісний ріст сприяє формуванню нових цінностей, перегляду старих переконань та розширенню особистісних горизонтів. Люди з високим рівнем особистісного росту відкриті до змін, вони готові приймати новий досвід і не бояться виходити з зони комфорту. Натомість люди з низьким рівнем цього показника можуть відчувати застій у житті, небажання змінюватися та розвиватися, що обмежує їх потенціал [24].

Переваги опитувальника психологічного благополуччя Ріффа полягають у його комплексності та глибині. Завдяки використанню різних аспектів благополуччя, цей метод дозволяє отримати всебічне уявлення про психологічний стан людини. Окрім того, опитувальник Ріффа є надійним і валідним інструментом, що підтверджено численними дослідженнями. Він підходить як для індивідуальної діагностики, так і для наукових досліджень, оскільки його результати можуть слугувати базою для подальшої інтерпретації та аналізу.

Отже, опитувальник психологічного благополуччя Ріффа є ефективним інструментом для оцінки важливих аспектів психологічного та емоційного благополуччя, надаючи можливість як спеціалістам, так і дослідникам отримувати точні й надійні дані про внутрішній стан людини. Він дає змогу не тільки оцінити загальний рівень благополуччя, але й глибше зрозуміти особистісні ресурси та можливі перешкоди на шляху до особистісного розвитку і щасливого життя.

2. Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової (Додаток В).

Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості, розроблена Р.М. Шаміоновим та Т.В. Бесковою, є одним із важливих інструментів для оцінки суб'єктивного самопочуття та задоволеності життям. Даний метод орієнтований на виявлення того, як людина сприймає та оцінює

свій емоційний стан, рівень щастя, та її задоволеність ключовими сферами життя. Основна ідея методики полягає в тому, що суб'єктивне благополуччя не є суто об'єктивним показником і значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, її цінностей, цілей, а також соціального оточення. Важливим є те, що суб'єктивне благополуччя відображає не лише загальну задоволеність життям, а й специфічні аспекти, такі як позитивний емоційний фон, психологічна стійкість і здатність долати труднощі. Цей комплексний підхід дозволяє отримати більш глибокий та детальний портрет особистісного самопочуття людини [25, с. 37].

Методика Шаміонова і Бескової відзначається тим, що дає змогу виявити загальний рівень суб'єктивного благополуччя та провести більш детальний аналіз компонентів цього стану. Це включає дослідження таких аспектів, як задоволеність життям, рівень позитивних і негативних емоцій, почуття гармонії з самим собою та навколишнім світом. Однією з важливих складових даної методики є вимірювання емоційного благополуччя, яке характеризується частотою та інтенсивністю позитивних емоцій, що переживає людина. Важливо, що не тільки позитивні емоції роблять внесок у суб'єктивне благополуччя, але й здатність людини успішно переживати негативні емоції, інтегрувати їх в особистісний досвід і знаходити в них сенс. Людина з високим рівнем суб'єктивного благополуччя здатна долати життєві труднощі та не втрачати внутрішню гармонію навіть у складних ситуаціях. Натомість низький рівень благополуччя часто супроводжується відчуттям тривоги, депресії, невпевненістю у власних силах, що значно ускладнює процес адаптації [26, с. 175].

Особливістю методики є те, що вона враховує не тільки емоційний, а й когнітивний аспект благополуччя. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя відображає те, як людина сприймає своє життя, наскільки вона задоволена своїм соціальним становищем, матеріальними умовами, особистими досягненнями та міжособистісними стосунками. Це включає оцінку життєвих досягнень і перспектив, а також усвідомлення власних сильних і слабких

сторін. Методика Шаміонова та Бескової дає можливість оцінити, наскільки задоволення від життя відповідає життєвим цілям та очікуванням особистості. Люди з високим рівнем когнітивного благополуччя зазвичай мають реалістичні життєві цілі, бачать свої досягнення в позитивному світлі та менш схильні до самокритики [27, с. 96-97]. З іншого боку, незадоволеність життям може бути викликана нездійсненими очікуваннями, низькою самооцінкою, почуттям невдоволення своїми досягненнями.

Крім того, важливою складовою методики є оцінка соціального аспекту суб'єктивного благополуччя, який включає задоволеність взаєминами з оточуючими, почуття підтримки та приналежності. Людина, яка має позитивне суб'єктивне благополуччя, зазвичай добре інтегрована у соціальне середовище, відчуває підтримку близьких, має позитивні стосунки з іншими. Такі люди, як правило, мають високий рівень соціальної підтримки, почуваються прийнятими та цінваними у суспільстві. З іншого боку, люди, які не відчувають соціальної підтримки або мають проблеми у міжособистісних стосунках, часто відчувають себе ізольованими, що негативно впливає на їхнє загальне психологічне благополуччя [28, с. 95].

Методика Шаміонова і Бескової має багато переваг, однією з яких є її гнучкість і можливість адаптації до різних вікових та соціальних груп. Завдяки своїй багатовимірності, методика дає можливість не лише отримати загальний індекс суб'єктивного благополуччя, але й зрозуміти, які саме фактори впливають на цей показник у конкретної людини. Це особливо важливо для психологів та соціологів, які працюють із різними віковими групами та хочуть зрозуміти специфічні потреби й особливості кожної з них. Наприклад, для молодих людей важливими аспектами можуть бути професійні досягнення та особистісний ріст, тоді як для людей старшого віку на перший план можуть виходити соціальні зв'язки та фізичне здоров'я. Використання методики в соціальних і клінічних дослідженнях дозволяє глибше зрозуміти, як різні компоненти суб'єктивного благополуччя впливають на загальний стан людини, а також знайти шляхи поліпшення цього благополуччя [29, с. 1076].

Методика також є корисною для практичних цілей, оскільки її результати можуть бути використані для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки та розвитку. Наприклад, результати діагностики можуть допомогти психологу визначити, які саме аспекти життя клієнта потребують особливої уваги та роботи. Якщо людина відчуває дефіцит соціальної підтримки, робота може бути спрямована на розвиток соціальних навичок та покращення комунікативних стратегій. Якщо ж проблема криється у незадоволеності своїми досягненнями, можна спрямувати зусилля на визначення нових цілей та планування шляху їх досягнення. Завдяки цій методиці можливо створити більш ефективні стратегії втручання, які будуть відповідати індивідуальним потребам людини.

Таким чином, методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Шаміонова та Бескової є ефективним інструментом для оцінки як загального рівня задоволеності життям, так і окремих його складових. Її перевагою є комплексний підхід, що охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти суб'єктивного благополуччя. Вона надає глибокий аналіз не лише загального самопочуття, а й специфічних аспектів, які можуть впливати на рівень щастя та задоволеності людини. Це дозволяє більш точно розуміти потреби індивіда та допомагає у створенні цілеспрямованих інтервенцій для поліпшення якості життя. Завдяки своїй гнучкості та універсальності, методика Шаміонова і Бескової є надзвичайно корисною як у наукових дослідженнях, так і у практичній психології.

3. Опитувальник «Копінг-механізми» (Додаток Д).

Опитувальник «Копінг-механізми» є одним з ключових інструментів для дослідження стратегій подолання стресових ситуацій, які використовує людина. Цей метод широко застосовується в психології для оцінки того, як люди справляються з життєвими труднощами, а також для аналізу ефективності обраних копінг-стратегій у підтримці психологічного благополуччя. Копінг-механізми — це своєрідні способи поведінки та мислення, які допомагають людині адаптуватися до складних обставин, таких як проблеми на роботі,

конфлікти у міжособистісних стосунках або особистісні кризи. Здатність ефективно використовувати копінг-стратегії є важливим фактором підтримки психологічного здоров'я, а також сприяє розвитку стійкості до стресу та забезпечує гармонійний баланс між особистісними потребами та вимогами навколишнього середовища [30].

Опитувальник «Копінг-механізми» дозволяє оцінити різні способи подолання стресу, які можуть включати як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії. Адаптивні копінг-стратегії зазвичай сприяють збереженню або покращенню психологічного стану людини, допомагаючи їй конструктивно вирішувати проблеми [31]. До таких стратегій належать, наприклад, пошук соціальної підтримки, планування майбутніх дій, переосмислення ситуації в позитивному ключі або використання гумору. Ці стратегії допомагають знизити негативний вплив стресу та підвищити емоційний комфорт, забезпечуючи більш стійке самопочуття в умовах невизначеності чи труднощів.

У той же час, дезадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення проблем, заперечення або агресивна реакція, часто призводять до накопичення емоційної напруги та можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я. Наприклад, людина, яка намагається уникати проблеми замість її вирішення, може відчувати постійний стрес і тривогу, що призводить до виснаження і зниження загального рівня життєвої енергії [32, с. 77]. Заперечення як копінг-механізм може тимчасово зменшити рівень тривоги, але в довгостроковій перспективі не дозволяє особистості розв'язати проблему, через що емоційний стан погіршується. Опитувальник «Копінг-механізми» дозволяє ідентифікувати ці стратегії, допомагаючи зрозуміти, наскільки адаптивними чи дезадаптивними є копінг-стратегії, які використовує людина у своєму повсякденному житті.

Однією з переваг опитувальника є його багатовимірний підхід до оцінки копінг-механізмів. Він дозволяє отримати детальну картину різних стратегій, що застосовуються людиною, їхньої взаємодії та можливих наслідків для загального психоемоційного стану. Крім того, результати опитувальника

можуть вказати на те, які саме стратегії потребують корекції або заміни більш адаптивними способами подолання труднощів. Наприклад, людина, яка часто використовує уникнення як копінг-стратегію, може бути схильною до хронічного стресу через відсутність належного вирішення проблем, що виникають. У цьому випадку фахівець може рекомендувати методи, спрямовані на розвиток навичок вирішення проблем або підвищення здатності до самоконтролю та саморегуляції [33, с. 104].

Крім оцінки ефективності копінг-стратегій, опитувальник «Копінг-механізми» також є важливим інструментом для розуміння індивідуальних особливостей особистості. Люди з різними типами особистості, темпераментом або соціальними уподобаннями можуть схилитися до використання різних стратегій подолання. Наприклад, екстраверти можуть частіше використовувати соціальну підтримку, тоді як інтроверти можуть схилитися до самоаналізу та внутрішнього пошуку рішень. Опитувальник дозволяє дослідникам і фахівцям у галузі психології та психотерапії глибше розуміти зв'язок між особистісними характеристиками і копінг-стратегіями, які обирає індивід, що допомагає у створенні більш ефективних та індивідуалізованих програм психологічної допомоги.

Завдяки широкому застосуванню опитувальник «Копінг-механізми» можна використовувати не тільки в клінічній практиці, а й у соціальних дослідженнях, освітніх установах та на підприємствах. Наприклад, у корпоративному середовищі оцінка копінг-стратегій співробітників може допомогти керівництву краще зрозуміти, як працівники справляються зі стресовими ситуаціями на роботі, і вжити заходів для зниження ризику професійного вигорання [34, с. 39-40]. Також цей інструмент може стати основою для навчання персоналу адаптивним копінг-стратегіям, що допоможе покращити їхнє загальне психологічне благополуччя та підвищити продуктивність праці.

У освітньому контексті опитувальник «Копінг-механізми» допомагає виявити труднощі, з якими можуть стикатися учні чи студенти під час

навчання, особливо в умовах високого стресу, пов'язаного з іспитами або академічним навантаженням [35, с. 70-72]. Завдяки використанню даного інструменту можна розробити програми психологічної підтримки, спрямовані на навчання адаптивним копінг-стратегіям, таким як постановка реалістичних цілей, розвиток навичок планування та тайм-менеджменту. Це сприяє створенню сприятливих умов для навчання, підвищенню мотивації та зниженню ризику академічного стресу серед учнів.

Загалом, опитувальник «Копінг-механізми» є універсальним та високоефективним інструментом для дослідження копінг-стратегій та їхнього впливу на психологічне благополуччя особистості. Він дозволяє оцінити рівень адаптивності копінг-стратегій, які використовуються людиною, та їхню здатність сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню загальної задоволеності життям. Завдяки його результатам психологи та консультанти можуть отримати глибше уявлення про особистісні особливості клієнта, його поведінкові реакції на стресові ситуації та розробити більш ефективні стратегії психологічної допомоги та підтримки.

Таким чином, опитувальник «Копінг-механізми» є цінним інструментом як для наукових досліджень, так і для практичної роботи. Його використання дозволяє краще зрозуміти механізми подолання стресу та сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя особистості, допомагаючи людям знайти найбільш підходящі для них способи адаптації до життєвих викликів і труднощів.

4. Експрес-діагностика рівня самооцінки (Додаток Е).

Експрес-діагностика рівня самооцінки є зручним і швидким інструментом, який дозволяє отримати загальне уявлення про рівень самооцінки особистості. Цей метод є особливо корисним у ситуаціях, коли потрібно швидко оцінити стан людини, наприклад, при консультуванні, в психологічній практиці або в навчальних закладах. Самооцінка — це одна з ключових характеристик особистості, що визначає її ставлення до себе, рівень впевненості у власних силах, здатність досягати цілей і приймати виклики.

Вона впливає на сприйняття себе та навколишнього світу, взаємодію з оточуючими, мотивацію та психологічне благополуччя. Рівень самооцінки визначає, наскільки людина схильна до самокритики, як вона справляється з труднощами та як сприймає власні успіхи та невдачі [36].

Метод експрес-діагностики рівня самооцінки має низку важливих переваг, оскільки він дозволяє швидко і з високою точністю отримати необхідні дані. Він може бути корисним як на початковому етапі психологічної роботи з клієнтом, так і для подальшого відстеження змін у рівні самооцінки протягом процесу терапії чи саморозвитку. Цей метод особливо ефективний, оскільки його застосування не вимагає багато часу та не потребує складного обладнання чи спеціальних умов [37]. Тест складається з невеликої кількості питань або тверджень, що допомагають виявити загальний емоційний фон особистості, рівень задоволеності собою, впевненість у власних силах та схильність до самооцінювання.

Важливою перевагою експрес-діагностики рівня самооцінки є її простота та доступність. Процес тестування зазвичай триває від кількох хвилин до півгодини, що робить його зручним для широкого використання. Це дозволяє застосовувати метод як у практичній психології, так і в освітніх чи корпоративних установах, де швидка оцінка стану особистості може бути важливою для подальшого прийняття рішень [38]. Наприклад, у школах та університетах результати тестування можуть допомогти виявити дітей чи студентів із низьким рівнем самооцінки, що може впливати на їхні навчальні досягнення та емоційний стан. У корпоративному середовищі цей метод дозволяє отримати інформацію про рівень самооцінки співробітників, що важливо для оцінки їхньої готовності до професійного зростання, здатності брати на себе відповідальність та вирішувати складні завдання.

Оцінка самооцінки за допомогою експрес-діагностики охоплює кілька важливих аспектів особистості. Перший аспект — це рівень загальної самооцінки, який відображає те, наскільки людина в цілому задоволена собою та своїм життям. Люди з високою самооцінкою, як правило, мають позитивний

образ себе, вони здатні сприймати свої досягнення та невдачі без надмірної самокритики. Вони впевнені у власних силах, не бояться приймати виклики та здатні знаходити шляхи для подолання труднощів. Низька самооцінка, навпаки, часто пов'язана з високим рівнем самокритики, тривожністю та сумнівами у власних силах. Люди з низькою самооцінкою можуть уникати відповідальності, боятися невдач та залежати від схвалення інших, що обмежує їхні можливості для особистісного та професійного розвитку [39].

Другий аспект, який охоплює експрес-діагностика, — це рівень самоусвідомлення та прийняття себе. Люди з адекватним рівнем самооцінки зазвичай добре усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, вони можуть об'єктивно оцінювати свої можливості і здатні приймати себе такими, якими вони є. Це дозволяє їм більш ефективно взаємодіяти з оточуючими, досягати поставлених цілей та будувати здорові стосунки [40]. Натомість люди з низьким рівнем самоусвідомлення можуть перебільшувати свої недоліки або ігнорувати свої позитивні якості, що призводить до почуття невпевненості та сумнівів. Експрес-діагностика дозволяє виявити ці особливості та створити основу для подальшої роботи над розвитком самоусвідомлення та самоприйняття.

Ще одним важливим аспектом, який виявляється за допомогою експрес-діагностики, є схильність до самокритики та способи реакції на невдачі. Люди з високою самооцінкою зазвичай сприймають невдачі як частину життєвого досвіду, що дозволяє їм рухатися вперед і зберігати позитивний настрій. Вони не схильні до надмірної самокритики, що робить їх більш стійкими до стресових ситуацій. Натомість особистості з низьким рівнем самооцінки можуть гостро реагувати на будь-які невдачі, сприймаючи їх як підтвердження власної неспроможності. Це може призвести до зниження мотивації, уникнення нових завдань та загального погіршення психологічного стану.

Експрес-діагностика рівня самооцінки є важливим інструментом для визначення як поточного стану людини, так і для відстеження змін у процесі терапії чи особистісного зростання. Психологи можуть використовувати її як

базу для розробки індивідуальних планів консультування, спрямованих на підвищення самооцінки клієнта, його впевненості у власних силах та здатності справлятися з життєвими викликами. Висока самооцінка є важливим ресурсом для особистісного розвитку, адже вона підвищує мотивацію, сприяє збереженню позитивного настрою та допомагає людині досягати поставлених цілей.

Крім того, експрес-діагностика рівня самооцінки може бути корисною для соціальних досліджень та вивчення групових характеристик. Наприклад, вона дозволяє вивчати рівень самооцінки у різних вікових групах, соціальних прошарках чи професійних сферах. Це може бути корисним для виявлення особливостей самооцінки, що характерні для певних груп, та розробки рекомендацій для покращення їхнього психологічного добробуту.

Отже, експрес-діагностика рівня самооцінки є ефективним та зручним методом для швидкої оцінки ключових аспектів самооцінки особистості. Вона допомагає виявити рівень загальної задоволеності собою, самоусвідомлення, схильність до самокритики та здатність справлятися з невдачами. Завдяки своїй простоті та універсальності цей метод є корисним для різних сфер застосування: від індивідуальної психологічної допомоги до соціальних досліджень. Він дозволяє не тільки оцінити поточний стан особистості, але й відстежувати зміни у процесі саморозвитку чи психологічної підтримки. Таким чином, експрес-діагностика рівня самооцінки сприяє створенню основи для розвитку впевненості в собі, позитивного ставлення до себе та досягнення особистих цілей.

Анкетування, тестування та інтерв'ю проводилися індивідуально з кожним респондентом. Індивідуальний підхід дозволив забезпечити конфіденційність та уникнути можливої соціальної бажаності відповідей, що підвищило надійність та достовірність даних. Весь процес було організовано відповідно до етичних норм, а також із дотриманням принципів конфіденційності.

Цей комплексний підхід дозволив всебічно розглянути вплив особистісних ресурсів на психологічне благополуччя, а також виявити, як копінг-стратегії та самооцінка взаємодіють з іншими елементами суб'єктивного та психологічного добробуту. Репрезентативність вибірки та дотримання етичних норм підвищили валідність та надійність отриманих результатів, що дозволяє розглядати їх як базу для подальших досліджень у цій галузі.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особистісних ресурсів та психологічного благополуччя особистості зрілого віку

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особистісних ресурсів і психологічного благополуччя особистості зрілого віку є важливим етапом, що дозволяє глибше зрозуміти вплив особистісних якостей на загальний психоемоційний стан людини. У зрілому віці особистість зазнає значних змін, пов'язаних із соціальними, професійними та фізичними факторами. Тому особистісні ресурси, такі як самооцінка, копінг-стратегії, соціальна підтримка та життєві цілі, стають важливими чинниками, що можуть впливати на рівень задоволеності життям, адаптацію до нових умов і збереження психологічного благополуччя.

1. У результатах дослідження за опитувальником психологічного благополуччя Керол Ріффа було проаналізовано шість основних вимірів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономність, управління навколишнім середовищем, наявність життєвих цілей і особистісне зростання (див. рис. 2.1.) (Додаток Б).

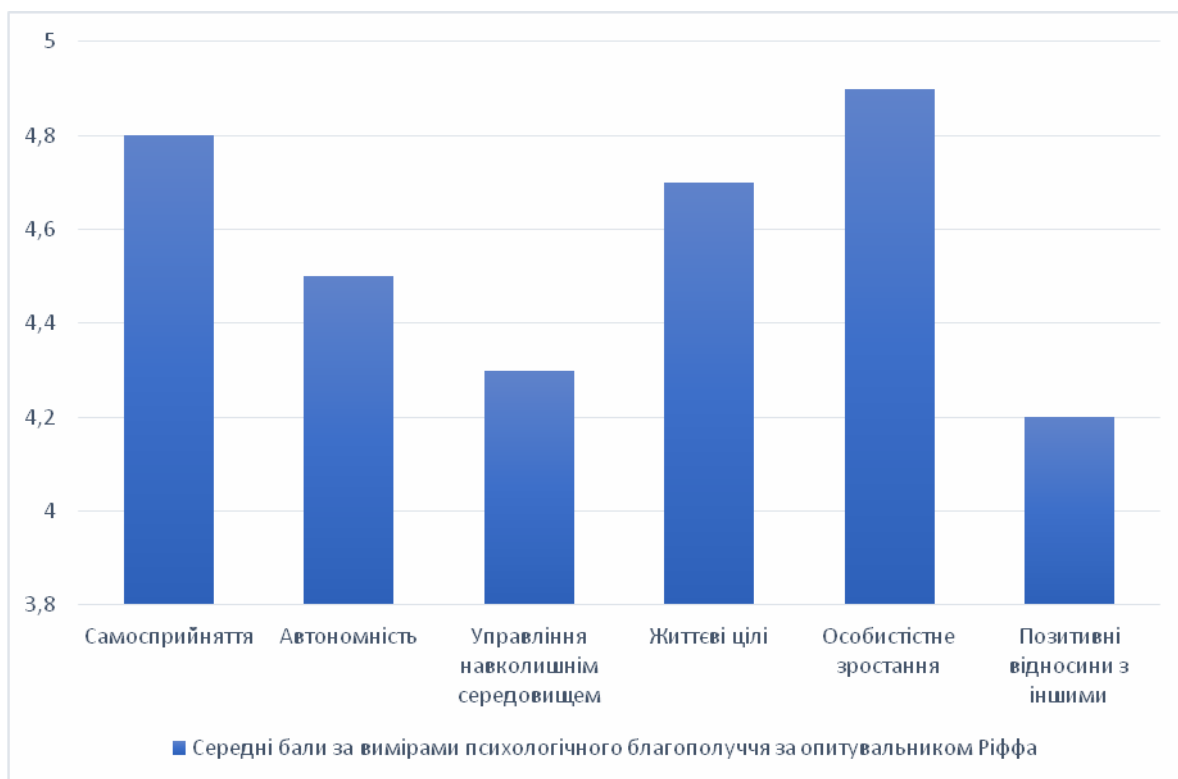


Рис. 2.1. – Середні бали за вимірами психологічного благополуччя за опитувальником Ріффа

Перший показник – самоприйняття – має середній бал 4,8, що є дуже позитивним результатом. Це означає, що більшість респондентів почуваються задоволеними собою і здатні приймати себе з усіма своїми сильними сторонами і недоліками. Такий результат вказує на високий рівень самооцінки, що позитивно впливає на загальний психологічний комфорт. Люди з високим рівнем самоприйняття, як правило, краще адаптуються до складних ситуацій і менше залежні від думки інших. Вони здатні аналізувати свої помилки, не перетворюючи їх на джерело постійної самокритики, що сприяє психологічній стійкості. Для особистостей зрілого віку це особливо важливо, адже цей період життя часто пов'язаний з переосмисленням життєвих досягнень та переживанням змін, як у професійній, так і в особистій сфері. Високий рівень самоприйняття допомагає їм зберігати позитивний настрій, навіть коли вони стикаються з труднощами або новими викликами.

Другий аспект – позитивні відносини з іншими – має середній показник 4,2, що є найнижчим серед усіх вимірів. Це є сигналом, що у певної частини респондентів є труднощі з міжособистісними відносинами, що може впливати

на загальний рівень психологічного благополуччя. Низький рівень позитивних відносин часто вказує на ізоляцію, почуття самотності або обмежену соціальну підтримку. Зрілі люди, які не відчують достатньої соціальної підтримки, можуть стикатися з додатковими труднощами у подоланні життєвих викликів, особливо коли справа доходить до серйозних життєвих змін, таких як зміна роботи, проблеми зі здоров'ям або втрата близьких. Відсутність підтримуючих стосунків може також знижувати загальний рівень задоволеності життям, оскільки люди, які мають близькі стосунки, часто відчують себе більш впевненими та захищеними. Для покращення цього показника респондентам можуть бути рекомендовані соціальні активності або консультації, що сприятимуть розвитку навичок соціальної взаємодії.

Автономність отримала середній бал 4,5, що є хорошим показником і свідчить про те, що більшість респондентів мають здатність приймати самостійні рішення та діяти незалежно від думки інших. Це також важливий показник, оскільки висока автономність означає, що особистість здатна залишатися стійкою до зовнішнього впливу, має власні цінності та принципи, яких дотримується, навіть якщо вони відрізняються від загальноприйнятих. Люди з високим рівнем автономності, зазвичай, легше долають соціальний тиск, не піддаються маніпуляціям та здатні захищати свої кордони. У зрілому віці це надзвичайно важливо, оскільки люди, які відчують себе незалежними, зазвичай мають вищий рівень загальної задоволеності життям і не бояться приймати нові виклики. Однак певний відсоток респондентів все ще демонструє середній рівень автономності, що може свідчити про потребу у подальшому розвитку цієї якості для покращення їх психологічного благополуччя.

Показник управління навколишнім середовищем склав у середньому 4,3, що відображає досить хорошу здатність респондентів контролювати своє життя і адаптуватися до змін. Цей показник свідчить про вміння особистості ефективно організовувати своє оточення, використовувати ресурси для досягнення своїх цілей та керувати обставинами таким чином, щоб

мінімізувати стрес. Для зрілих людей цей показник є важливим, оскільки він відображає здатність справлятися з життєвими викликами і не відчувати себе безпорадними в умовах змін. Проте середній бал вказує на те, що деякі респонденти можуть відчувати певні труднощі в контролюванні ситуацій, особливо коли йдеться про великі зміни в житті, що може створювати додатковий рівень тривожності та знижувати загальне задоволення життям.

Життєві цілі мають середній показник 4,7, що свідчить про те, що більшість респондентів мають чітко визначені цілі та мотивацію до їх досягнення. Для людей зрілого віку цей аспект є критично важливим, адже він допомагає зберігати активну життєву позицію, підтримує інтерес до життя та надає відчуття значущості власного існування. Люди, які мають чіткі цілі, зазвичай більш задоволені своїм життям і бачать його перспективи, що допомагає їм адаптуватися до нових умов і краще переживати труднощі. Проте 20% респондентів, які мали середній або низький рівень цього показника, можуть відчувати брак мотивації або мети, що може призвести до почуття безцільності та незадоволеності життям. Підтримка у формулюванні чітких життєвих цілей і їх реалізації може допомогти покращити загальний рівень благополуччя для цих респондентів.

Особистісне зростання отримало найвищий середній бал – 4,9, що вказує на високу готовність респондентів до розвитку, відкритість до нових ідей та прагнення до самовдосконалення. Це є дуже позитивним показником, оскільки особистісне зростання підтримує мотивацію, стимулює інтерес до нових знань і дозволяє людям відчувати себе більш реалізованими. У зрілому віці особистісне зростання сприяє відчуттю молодості духу, дозволяє долати вікові стереотипи та зберігати активність. Люди, які прагнуть до саморозвитку, зазвичай краще справляються з життєвими труднощами, легше приймають зміни і мають більш позитивне ставлення до життя. Такий високий результат свідчить про те, що більшість респондентів бачать значення у розвитку та готові інвестувати час і зусилля у власне зростання.

Загалом, аналіз результатів дослідження за опитувальником психологічного благополуччя Ріффа демонструє, що більшість респондентів мають високий або середній рівень психологічного благополуччя у зрілому віці. Особливо виділяються показники самоприйняття і особистісного зростання, які мають високі середні бали, що свідчить про позитивне ставлення до себе та готовність до саморозвитку. Проте середній бал у категорії «Позитивні відносини» вказує на певні труднощі в міжособистісних стосунках, які можуть негативно впливати на емоційний комфорт і загальну задоволеність життя.

2. Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової (Додаток Г).

У дослідженні за методикою діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової було вивчено суб'єктивне сприйняття благополуччя серед респондентів зрілого віку (див. рис. 2.2.)

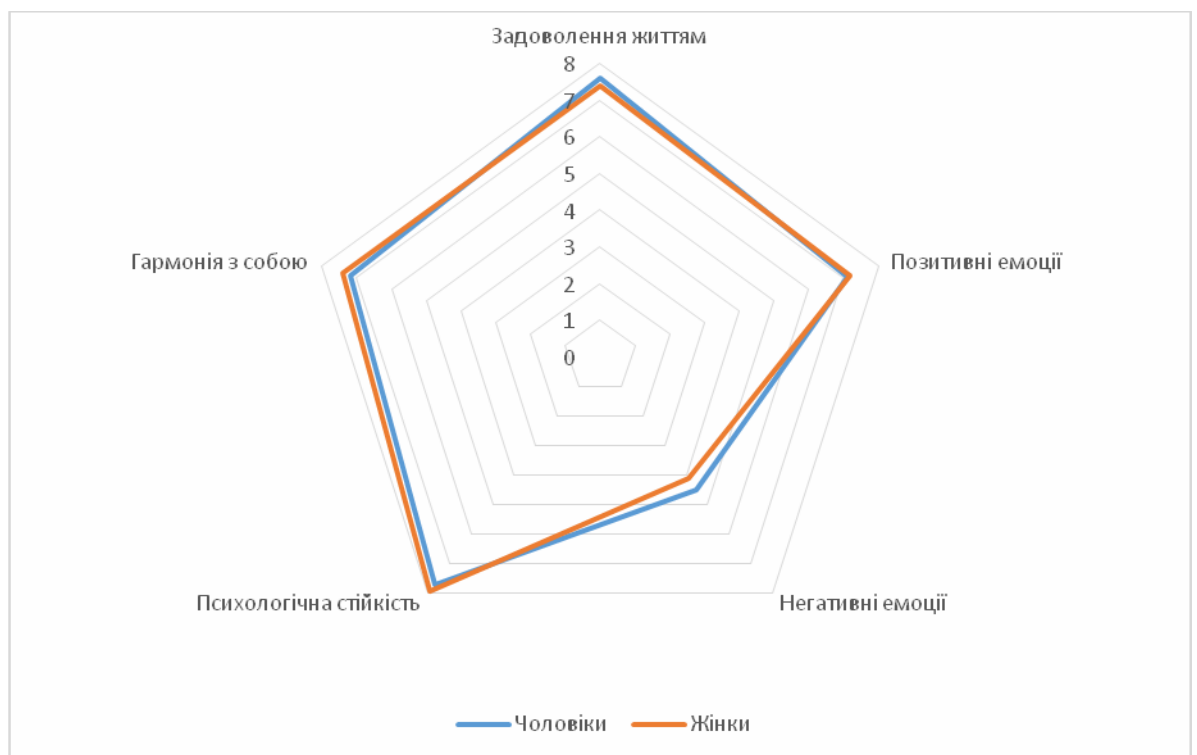


Рис. 2.2. – Середні бали за аспектами суб'єктивного благополуччя для чоловіків і жінок

Задоволення життям, яке серед чоловіків має середній бал 7,6, а серед жінок — 7,4, є важливим показником загального сприйняття себе та свого

життєвого шляху. Високий рівень задоволеності життям серед чоловіків можна пояснити стабільним статусом у соціальному житті або кар'єрі, що часто набуває завершеного вигляду у зрілому віці. Це може бути наслідком того, що чоловіки до цього часу вже досягають значної частини своїх життєвих цілей, відчуваючи задоволення від реалізації професійних та особистих амбіцій. Також чоловіки можуть мати більшу впевненість у своїх здобутках, оскільки культурні та соціальні очікування часто посилюють значущість зовнішніх досягнень для представників цієї статі. Однак, попри високий середній бал, деякі чоловіки все ще можуть відчувати недостатню задоволеність, що вказує на можливі внутрішні конфлікти або сумніви щодо повноти досягнень.

Серед жінок показник задоволеності життям є трохи нижчим, хоча також перебуває на позитивному рівні. Це може бути пов'язано з багатьма факторами, зокрема з тим, що жінки у зрілому віці часто переглядають свої цінності та ролі в суспільстві. У цей період вони можуть зосереджуватися на інших аспектах життя, таких як міжособистісні відносини або самопізнання, що також важливо для задоволеності життям, але не завжди корелює з традиційними зовнішніми досягненнями. У жінок у зрілому віці також може виникати відчуття недостатньої реалізації в окремих сферах життя, наприклад, у кар'єрі чи особистому розвитку, особливо якщо вони приділяли значну увагу сімейним обов'язкам або вихованню дітей. Проте їхній середній бал вказує на переважно позитивне сприйняття власного життя, що можна вважати позитивним аспектом психологічного благополуччя.

Рівень позитивних емоцій серед чоловіків оцінений на 7,1 бала, а серед жінок — на 7,3 бала. Це свідчить про те, що обидві групи мають відносно стабільний позитивний емоційний фон. Чоловіки, які мають трохи нижчий рівень позитивних емоцій, можуть мати певні труднощі з регулярним вираженням радості та задоволення, особливо якщо зосереджені на виконанні обов'язків або контролі над зовнішніми обставинами. З іншого боку, жінки з вищим показником позитивних емоцій можуть мати більшу здатність насолоджуватися дрібницями і відчувати радість у повсякденному житті, що

позитивно впливає на їхнє психологічне здоров'я. Це також може відображати культурні особливості, згідно з якими жінки, як правило, частіше виражають емоції, що дозволяє їм підтримувати позитивний настрій та легше долати труднощі.

Негативні емоції оцінювалися як середнім показником 4,5 бала у чоловіків та 4,1 бала у жінок, що свідчить про порівняно невисокий рівень негативного емоційного фону в обох групах. Вищий рівень негативних емоцій серед чоловіків може бути пов'язаний з тим, що вони менш охоче діляться своїми емоціями або шукають емоційної підтримки, що призводить до накопичення негативних почуттів. Це може бути наслідком соціальних очікувань, що чоловіки повинні проявляти силу і самостійно долати труднощі. У свою чергу, жінки, показники яких нижчі, ймовірно, мають більший доступ до підтримуючих соціальних мереж і здатність швидше звільнитися від негативних емоцій. Вони частіше звертаються до соціальної підтримки, мають більшу емоційну гнучкість і легше справляються з життєвими викликами. Зниження негативних емоцій є позитивним аспектом, оскільки це знижує ризик розвитку тривожних станів та емоційного вигорання.

Психологічна стійкість отримала високі середні бали в обох групах: 7,7 у чоловіків та 7,9 у жінок. Це свідчить про високу здатність як чоловіків, так і жінок зберігати стійкість перед стресом і адаптуватися до життєвих змін. Жінки, показник яких трохи вищий, ймовірно, мають більшу здатність до емоційного саморегулювання і більше залучені до соціальних контактів, що сприяє стійкості. Вони можуть використовувати соціальну підтримку та внутрішні ресурси для подолання складних ситуацій, що допомагає підтримувати стабільність психологічного стану. Чоловіки також демонструють високу стійкість, яка може бути результатом здобутого досвіду, впевненості у своїх силах та усвідомлення власних досягнень. Високий рівень психологічної стійкості є значущим фактором, що сприяє загальному благополуччю і допомагає уникати емоційних труднощів у зрілому віці.

Останній аспект — гармонія з собою — має середні бали 7,3 у чоловіків та 7,5 у жінок. Цей показник відображає рівень внутрішнього спокою та прийняття власного "Я". Трохи вищий результат серед жінок може бути обумовлений тим, що вони частіше звертаються до саморефлексії і більш чутливо сприймають свої внутрішні потреби та прагнення. Це дозволяє їм підтримувати відчуття гармонії з собою, що є важливим для збереження психологічного благополуччя. Чоловіки також мають високий рівень гармонії, хоча їхній бал трохи нижчий. Це може бути пов'язано з тим, що чоловіки більше зосереджуються на зовнішніх аспектах життя і рідше вдаються до саморефлексії, що іноді створює певний внутрішній дисбаланс. Однак обидві групи демонструють високий рівень гармонії, що свідчить про загальне задоволення собою і здатність приймати свої переваги та недоліки.

Загалом, результати дослідження суб'єктивного благополуччя за методикою Шаміонова та Бескової показали, що респонденти обох статей демонструють високий рівень психологічного благополуччя, що виявляється через загальне задоволення життям, позитивний емоційний фон і високий рівень психологічної стійкості. Жінки частіше демонструють емоційну гнучкість і гармонію з собою, тоді

3. Опитувальник «Копінг-механізми» (Додаток Д).

У дослідженні за опитувальником «Копінг-механізми» було проаналізовано стратегії подолання стресу серед чоловіків і жінок зрілого віку (див. рис. 2.3.).

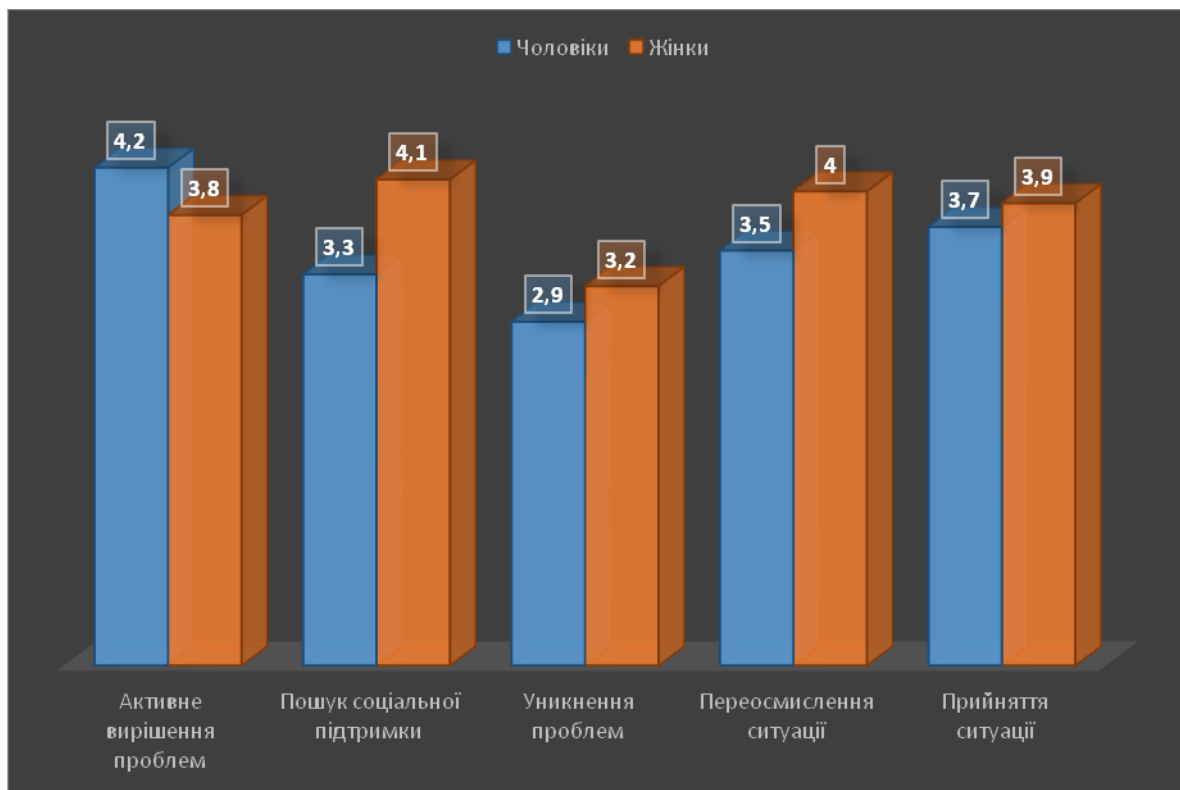


Рис. 2.3. – Середні бали за копінг-стратегіями для чоловіків і жінок

Перша стратегія – активне вирішення проблем – є однією з найчастіше використовуваних як чоловіками, так і жінками, хоча середні показники серед чоловіків вищі (4,2 бала) порівняно з жінками (3,8 бала). Високий середній бал у чоловіків свідчить про їхнє прагнення активно впливати на ситуацію і знаходити конкретні способи розв’язання проблеми. Це позитивний результат, оскільки активне вирішення проблем дає змогу знижувати рівень стресу завдяки реальним діям та контролю над обставинами. Для зрілих чоловіків, які мають багатий досвід у вирішенні життєвих завдань і професійних викликів, ця стратегія є природною і допомагає підтримувати відчуття впевненості в собі. Водночас жінки, хоча і мають високий середній показник за цим пунктом, використовують цю стратегію дещо рідше, що може пояснюватися бажанням поєднувати активні дії з іншими, більш соціально орієнтованими підходами. Це вказує на те, що жінки схильні використовувати багатокomпонентний підхід до вирішення проблем, що є корисним для збереження емоційного балансу.

Пошук соціальної підтримки – друга важлива копінг-стратегія, яка є особливо популярною серед жінок, які мають середній бал 4,1, тоді як у

чоловіків цей показник становить 3,3. Такий високий середній бал серед жінок свідчить про їхнє прагнення отримати підтримку від близьких, друзів або колег під час стресових ситуацій. Соціальна підтримка є важливим джерелом емоційного розвантаження, оскільки дозволяє не тільки поділитися своїми переживаннями, але й отримати пораду або моральну допомогу. Ця стратегія має значну цінність для психологічного благополуччя, адже допомагає знижувати рівень тривожності та стресу через взаємодію з оточенням. Жінки традиційно більше орієнтовані на соціальні зв'язки, що може пояснити їхню схильність звертатися до інших за підтримкою. Чоловіки ж, на відміну від жінок, використовують цю стратегію рідше, що може вказувати на більшу схильність покладатися на власні сили та меншу потребу в соціальній взаємодії під час вирішення проблем. Це може бути як позитивним, так і негативним аспектом, оскільки надмірне обмеження соціальної підтримки може призвести до накопичення стресу, якщо проблеми залишаються нерозв'язаними.

Уникнення проблеми є стратегією, яку жінки застосовують частіше, ніж чоловіки, що відображається в середньому показнику 3,2 бала серед жінок і 2,9 бала серед чоловіків. Уникнення як копінг-стратегія означає, що людина намагається тимчасово відійти від проблеми, відкласти її вирішення або переключитися на інші справи, щоб зменшити рівень стресу. Жінки, які мають вищий середній показник за цією стратегією, можуть використовувати уникнення для зменшення емоційного навантаження, що допомагає тимчасово зберегти емоційний баланс. Проте довготривале застосування уникнення може призвести до негативних наслідків, оскільки проблеми залишаються невирішеними, а стрес може накопичуватися. Чоловіки, які мають нижчий середній показник за цією стратегією, частіше обирають прямі способи вирішення проблем, що може бути корисним для зниження рівня тривожності. Проте уникнення може бути корисним як тимчасова стратегія, якщо воно дозволяє людині знайти емоційну рівновагу перед тим, як повернутися до вирішення проблеми.

Наступна копінг-стратегія – переосмислення ситуації – демонструє цікаві відмінності між чоловіками і жінками. Середній бал серед жінок становить 4,0, тоді як серед чоловіків – 3,5. Це вказує на те, що жінки частіше намагаються знайти позитив у складних обставинах або побачити в них можливість для саморозвитку. Переосмислення ситуації є корисною стратегією, оскільки дозволяє знизити рівень негативних емоцій і підвищити стійкість до стресу, розглядаючи складні обставини з нової перспективи. Жінки, які частіше використовують цей підхід, можуть бути більш схильними до адаптації та пошуку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Чоловіки також застосовують переосмислення, хоча й менш активно, що може бути зумовлено схильністю до більш прямих дій. Однак ця стратегія є позитивною для обох груп, оскільки дозволяє уникати емоційного виснаження і знайти конструктивні способи сприйняття стресових ситуацій.

Останній показник – прийняття ситуації – має середній бал 3,7 серед чоловіків і 3,9 серед жінок. Прийняття як копінг-стратегія відображає здатність людини приймати ситуацію такою, якою вона є, особливо коли змінити її неможливо. Високий середній бал серед жінок свідчить про те, що вони частіше готові прийняти обставини і зосередитися на тому, що вони можуть контролювати. Це корисна стратегія для зниження стресу, оскільки дозволяє уникати зайвого хвилювання з приводу подій, які не піддаються зміні. Чоловіки, хоча й мають дещо нижчий середній показник, також використовують цю стратегію, що може свідчити про їхню здатність адаптуватися до неминучих змін. Прийняття є важливим ресурсом, особливо у зрілому віці, коли людина може стикатися з подіями, що вимагають переоцінки цінностей або змін у звичному способі життя. Здатність прийняти ситуацію дозволяє знизити рівень тривожності і зберегти психологічну рівновагу.

Загальний аналіз діаграми показує, що чоловіки і жінки демонструють різні підходи до подолання стресових ситуацій. Чоловіки більше орієнтовані на активне вирішення проблем і рідше звертаються за соціальною підтримкою, що вказує на їхню схильність до незалежного вирішення труднощів. Це може бути

позитивним аспектом, оскільки дає їм змогу швидко приймати рішення і контролювати обставини, але обмежена соціальна підтримка може призвести до накопичення стресу в разі виникнення складних або тривалих проблем. Жінки ж частіше шукають підтримки від оточуючих і схильні до переосмислення та прийняття ситуації, що дозволяє їм зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до змін. Це є позитивним аспектом, оскільки соціальна підтримка допомагає знизити рівень тривожності.

4. Експрес-діагностика рівня самооцінки (Додаток Ж).

У дослідженні за методом експрес-діагностики рівня самооцінки було проаналізовано рівень самооцінки у чоловіків і жінок віком від 45 до 65 років (див. рис. 2.4.).

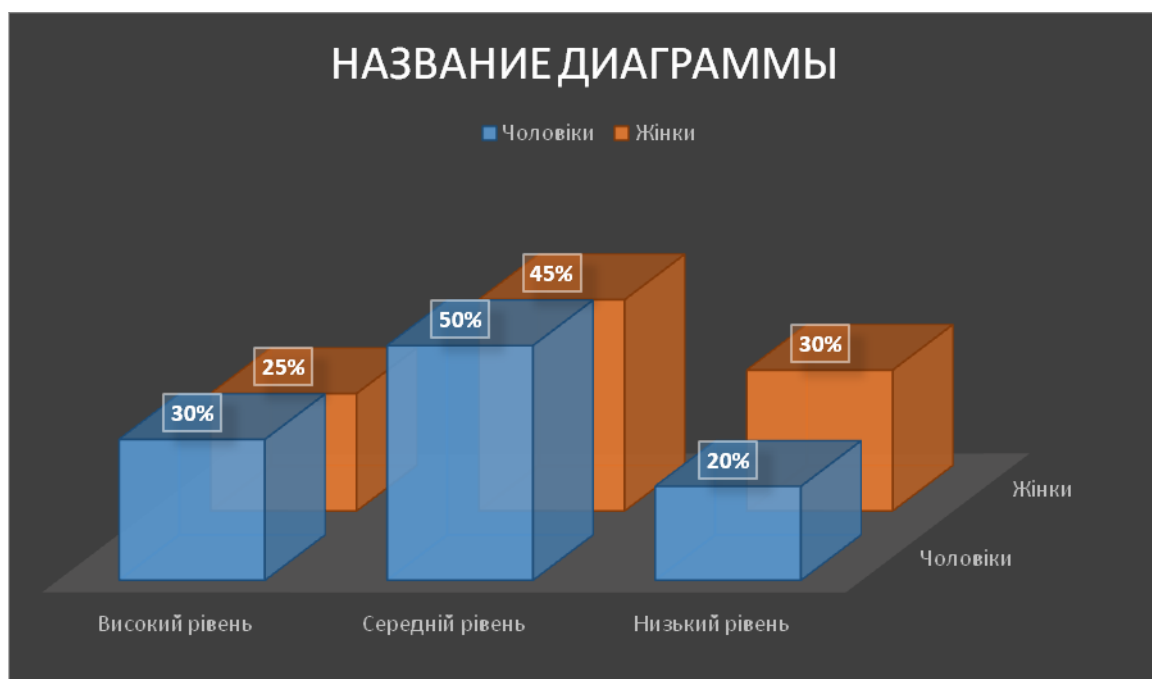


Рис. 2.4. – Рівень самооцінки за даними експрес-діагностики для чоловіків та жінок

Високий рівень самооцінки, який мають 30% чоловіків і 25% жінок, свідчить про їхню впевненість у собі, задоволеність власними досягненнями та позитивне ставлення до власного образу. Чоловіки виявилися трохи більш схильними до високої самооцінки, що може бути пов'язано з соціальними та культурними очікуваннями щодо впевненості та досягнень серед чоловіків. У зрілому віці люди з високим рівнем самооцінки зазвичай уже досягають певних

життєвих цілей, вони впевнені у своїх можливостях і часто вважають себе реалізованими. Висока самооцінка є важливим ресурсом для особистості, адже вона допомагає людині відчувати задоволення від життя, приймати нові виклики та ставити перед собою нові цілі. Люди з високою самооцінкою, як правило, менш схильні до самокритики і краще реагують на стресові ситуації, адже вони вірять у свої здібності справлятися з труднощами. Жінки з високою самооцінкою (25% від вибірки) також демонструють впевненість у собі, що позитивно впливає на їхню здатність долати життєві випробування. Однак трохи менший показник серед жінок порівняно з чоловіками може вказувати на соціальний вплив, що формує стриманість або самокритику в жіночій групі. Загалом, високий рівень самооцінки є позитивним показником, що сприяє підвищенню емоційного благополуччя та особистісної стійкості як серед чоловіків, так і серед жінок.

Середній рівень самооцінки, який є найбільш поширеним серед респондентів, становить 50% серед чоловіків та 45% серед жінок. Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів оцінюють себе досить позитивно, але при цьому можуть відчувати певні сумніви щодо своїх можливостей або результатів досягнутого. Такий рівень самооцінки часто характеризується виваженістю, коли людина усвідомлює свої сильні сторони, але не ідеалізує себе, а критично оцінює власні недоліки. Для чоловіків середній рівень самооцінки може свідчити про збалансоване ставлення до себе, коли людина визнає свої досягнення, але також усвідомлює сфери, де ще є можливість для розвитку. Це є позитивним показником, оскільки така самооцінка дозволяє людині зберігати реалістичний погляд на себе та працювати над покращенням власних якостей без зайвої самокритики. Однак вона також може вказувати на певну стриманість або обережність у самовираженні, коли людина не схильна переоцінювати себе та підтримує нейтральне ставлення до своїх можливостей. Жінки з середнім рівнем самооцінки (45%) також мають подібне ставлення до себе, що може бути спричинено поєднанням самокритичності та готовності до самовдосконалення. Така позиція є доброю для підтримання балансу між

задоволенням собою та усвідомленням можливостей для подальшого розвитку, хоча в деяких випадках вона може супроводжуватися сумнівами, особливо коли жінка стикається з життєвими викликами.

Низький рівень самооцінки, який виявили у 20% чоловіків та 30% жінок, є потенційно проблемним показником, оскільки може негативно впливати на емоційне благополуччя і загальну задоволеність життям. Чоловіки з низьким рівнем самооцінки можуть відчувати невпевненість у своїх силах, труднощі у прийнятті власних недоліків і, як наслідок, уникати нових завдань або відповідальності. Така самооцінка може бути наслідком як особистих переживань, так і соціального тиску, коли людина не відчувається достатньо впевнено у власних досягненнях або порівнює себе з іншими. Низька самооцінка серед чоловіків може обмежувати їхню активність і стримувати потенціал до розвитку, що знижує їхню здатність отримувати задоволення від життя та брати участь у суспільному житті. Жінки з низьким рівнем самооцінки (30%) можуть відчувати подібні труднощі, проте вищий показник у цій групі може вказувати на соціальні фактори, які знижують рівень задоволеності собою у жінок. Жінки можуть відчувати тиск у багатьох аспектах життя, від зовнішнього вигляду до кар'єрних досягнень, що впливає на їхню здатність оцінювати себе об'єктивно. Низька самооцінка часто супроводжується підвищеною самокритикою та сумнівами, що може негативно впливати на психологічне здоров'я. Це вказує на необхідність підтримки у сфері розвитку самооцінки серед жінок, щоб покращити їхнє ставлення до себе та підвищити емоційну стійкість.

Загалом, діаграма показує цікаві гендерні відмінності в рівнях самооцінки, що можуть мати свої переваги і недоліки. Високий рівень самооцінки серед респондентів є позитивним показником, що сприяє загальному благополуччю, але середній і низький рівні вказують на можливі проблеми або наявність обмежень у ставленні до себе. Самооцінка є важливою частиною психологічного здоров'я, і її рівень впливає на мотивацію, здатність долати труднощі та загальне відчуття задоволеності життям. Для чоловіків

високий рівень самооцінки допомагає зберігати стабільність у виконанні життєвих завдань, тоді як середній рівень показує збалансований підхід до самосприйняття, але може бути ознакою певної стриманості. Низький рівень самооцінки є небажаним, оскільки обмежує можливості для розвитку та знижує емоційний комфорт.

Серед жінок високий рівень самооцінки свідчить про здатність приймати себе і відчувати задоволення від власного життя, хоча середній рівень вказує на потребу в розвитку більшої впевненості у своїх силах. Низький рівень самооцінки серед жінок вимагає особливої уваги, оскільки може негативно впливати на їхню здатність долати труднощі та знижує емоційну стабільність. Ці результати підкреслюють важливість підтримки особистісного розвитку та роботи з самооцінкою, особливо для тих, хто має низький рівень задоволеності собою.

2.3 Виявлення взаємозв'язку між рівнем розвитку особистісних ресурсів та психологічним благополуччям

Виявлення взаємозв'язку між рівнем розвитку особистісних ресурсів і психологічним благополуччям є важливою складовою досліджень у галузі психології, оскільки ці аспекти значною мірою визначають, наскільки людина почувається задоволеною життям, стійкою до стресу та здатною до самореалізації. Особистісні ресурси — це внутрішні характеристики, які допомагають особистості долати життєві труднощі, приймати нові виклики та розвиватися як у професійному, так і в особистому житті. До таких ресурсів належать самооцінка, емоційна стабільність, автономність, наявність чітких життєвих цілей, здатність до саморегуляції та соціальна підтримка. Коли ці ресурси достатньо розвинені, особистість має вищі шанси на збереження психологічного благополуччя, що включає емоційний комфорт, почуття задоволеності життям і внутрішню гармонію [42, с. 125].

Для виконання кореляційного аналізу на основі результатів дослідження, ми будемо спиратися на розрахунок кореляції між змінними, що представлені на діаграмах. Для цього ми проведемо розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона, який визначить ступінь і напрямок лінійного зв'язку між змінними.

Коефіцієнт кореляції Пірсона r між двома змінними X і Y обчислюється за формулою [41]:

$$r = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2 \sum(Y - \bar{Y})^2}}$$

де:

X і Y – змінні

\bar{X} і \bar{Y} – середні значення змінних X і Y

Зважаючи на значення і важливість кожного аспекту, кореляційний аналіз буде сфокусований на таких змінних:

1. Самооцінка і самоприйняття — для оцінки, чи дійсно висока самооцінка корелює з прийняттям себе, своїх сильних і слабких сторін.
2. Автономність і психологічна стійкість — для виявлення, як незалежність у прийнятті рішень пов'язана з умінням зберігати емоційну стабільність в умовах стресу.
3. Життєві цілі і задоволення життям — для розуміння, чи наявність життєвих цілей допомагає людям відчувати задоволення від свого життя.
4. Пошук соціальної підтримки і позитивні емоції — для оцінки, чи сприяє пошук соціальної підтримки підвищенню позитивних емоцій (див. рис. 2.5.) [43, с. 316-325].

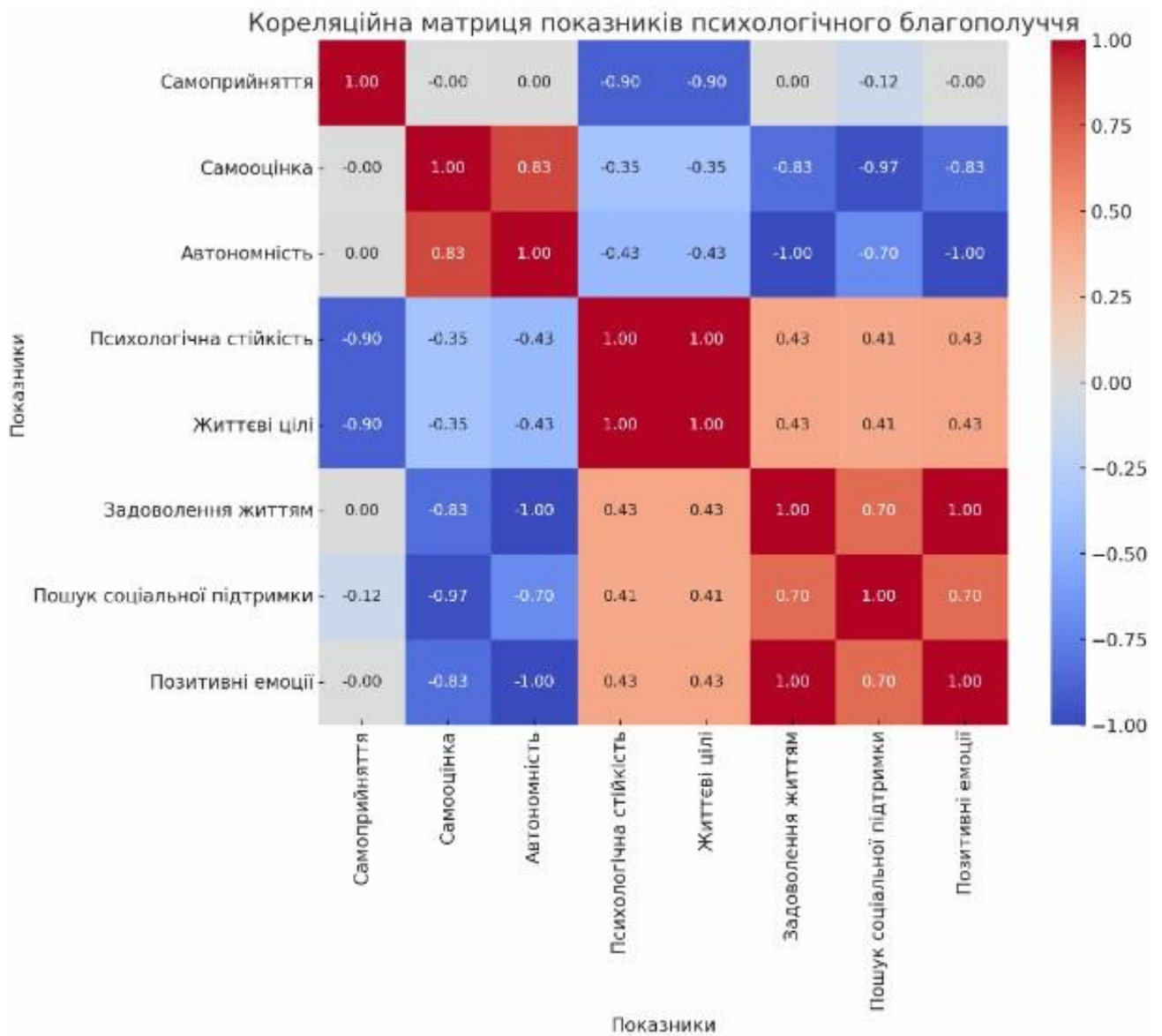


Рис. 2.5. – Кореляційна матриця показників психологічного благополуччя

На цій тепловій карті зображено кореляційні зв'язки між різними показниками психологічного благополуччя. Значення коефіцієнтів кореляції вказані у кожній комірці, де червоні та сині кольори відображають позитивну та негативну кореляцію відповідно. Відношення значень варіюються від 1.00 (ідеальна позитивна кореляція) до -1.00 (ідеальна негативна кореляція), що дозволяє побачити, наскільки сильний зв'язок існує між різними показниками, такими як самооцінка, автономність, позитивні емоції, життєві цілі та інші аспекти психологічного благополуччя.

Перш за все, аналіз кореляції між показниками дозволяє зрозуміти, як різні аспекти особистісного благополуччя взаємодіють між собою. Наприклад,

високий рівень самоприйняття, що відображає здатність людини приймати себе та свій внутрішній світ без надмірної самокритики, виявився значно пов'язаним із кількома іншими показниками. У той же час, самоприйняття має сильну негативну кореляцію з психологічною стійкістю, життєвими цілями та задоволенням життям. Такий зв'язок може свідчити про те, що люди, які менш критично ставляться до себе і більше приймають свої недоліки та переваги, можуть бути менш схильними до інтенсивного розвитку життєвих цілей або менш вразливими до стресових ситуацій. Це цікаве спостереження, яке може мати пояснення в тому, що висока самокритика часто спонукає людей до самовдосконалення та пошуку внутрішньої гармонії через розвиток життєвих цілей і прагнення до підвищення психологічної стійкості. Однак занадто низький рівень самокритики також може сприяти зниженню мотивації до саморозвитку, оскільки людина почувається комфортно з тим, що вона має, і не вважає за необхідне змінювати себе.

Самооцінка демонструє сильний позитивний зв'язок з автономністю, що має коефіцієнт кореляції 0.83. Це означає, що люди з високою самооцінкою частіше почуваються незалежними і здатними приймати власні рішення. Висока самооцінка дозволяє людині відчувати впевненість у своїх можливостях, що сприяє розвитку автономності та меншій залежності від думки інших. Така комбінація є сприятливою для загального благополуччя, оскільки впевненість у собі та здатність діяти незалежно дозволяють людям відчувати контроль над своїм життям і приймати рішення відповідно до своїх потреб і цінностей. Проте автономність демонструє сильну негативну кореляцію з задоволенням життям, коефіцієнт якої становить -1.00. Це може свідчити про те, що надмірна незалежність іноді може знижувати загальне задоволення життям, оскільки люди, які надто покладаються на себе, можуть менше звертатися до соціальної підтримки і, можливо, відчувати більшу емоційну ізоляцію.

Життєві цілі та психологічна стійкість мають сильну позитивну кореляцію з коефіцієнтом 1.00. Це свідчить про те, що наявність чітких

життєвих цілей і мотивація до їх досягнення можуть значно підвищувати здатність людини залишатися стійкою перед обличчям труднощів. Люди з чіткими цілями в житті, зазвичай, мають краще сформовану внутрішню мотивацію і краще розуміють, чого вони хочуть досягти, що сприяє їхній здатності долати стресові ситуації. Цей зв'язок показує важливість життєвих цілей для підтримання емоційної стабільності та адаптації до змін. Крім того, життєві цілі мають позитивний зв'язок з задоволенням життям, що підкреслює їхню роль як важливого фактора, який допомагає підтримувати високий рівень задоволення.

Задоволення життям також демонструє сильний позитивний зв'язок з позитивними емоціями, з коефіцієнтом кореляції 1.00. Це означає, що чим частіше людина переживає позитивні емоції, тим вищий її рівень загального задоволення життям. Такий зв'язок є природним, оскільки позитивні емоції підвищують загальний настрій і допомагають формувати оптимістичний погляд на життя. Люди, які часто відчувають радість, задоволення, цікавість чи інші позитивні емоції, зазвичай мають більше внутрішніх ресурсів для подолання труднощів і менш схильні до депресивних настроїв. Це підкреслює важливість розвитку емоційної стійкості та здатності до саморегуляції емоцій для підвищення рівня задоволеності життям.

Пошук соціальної підтримки демонструє негативний зв'язок із самооцінкою (-0.97), що може свідчити про те, що люди з нижчою самооцінкою частіше звертаються до соціальної підтримки, тоді як люди з високою самооцінкою більше покладаються на власні сили. Це цілком логічно, адже впевненість у собі допомагає людині самостійно справлятися з труднощами, тоді як низька самооцінка може викликати потребу у підтвердженні своєї значущості через підтримку оточуючих. Однак пошук соціальної підтримки показує позитивний зв'язок із позитивними емоціями, що вказує на те, що звернення за допомогою до інших може сприяти покращенню емоційного стану. Це пояснюється тим, що підтримка друзів, близьких або колег допомагає знизити рівень стресу і підвищує рівень позитивних емоцій.

Отже, карта кореляційних зв'язків показує складні взаємозв'язки між різними аспектами психологічного благополуччя. Високі позитивні зв'язки між життєвими цілями, задоволенням життям і психологічною стійкістю підкреслюють значущість наявності чітких життєвих орієнтирів для емоційного здоров'я. Натомість негативний зв'язок між автономністю та задоволенням життям може свідчити про необхідність збереження балансу між незалежністю та підтримкою соціальних зв'язків.

2.4 Практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів з метою підвищення психологічного благополуччя особистості зрілого віку.

Практичні рекомендації для розвитку особистісних ресурсів з метою підвищення психологічного благополуччя особистості зрілого віку:

1. Розвиток самоприйняття та підвищення самооцінки.

Розвиток самоприйняття та підвищення самооцінки є одним із найважливіших аспектів для досягнення психологічного благополуччя, особливо у зрілому віці. Самоприйняття – це здатність приймати себе таким, яким ви є, з усіма своїми сильними та слабкими сторонами, успіхами та помилками. Самооцінка – це уявлення про власну цінність, впевненість у своїх здібностях і відчуття задоволення собою. Коли людина розвиває здатність приймати себе, вона перестає надмірно критикувати власні помилки і недоліки, починає бачити свої досягнення та цінувати свій внесок у життя. У зрілому віці, коли людина має багатий життєвий досвід і формується чіткіше уявлення про себе, важливо розвивати позитивне ставлення до власної особистості, і це вимагає конкретних дій і практик.

Перше, з чого варто почати, – це робота з негативними думками про себе. Часто люди схильні зосереджуватися на своїх помилках, невдачах чи слабкостях, що поступово знижує їхню самооцінку і породжує самокритику. Для того щоб змінити цей патерн, варто впровадити практику щоденних позитивних тверджень про себе. Щоранку починайте з трьох коротких фраз, що

підкреслюють ваші позитивні якості або досягнення. Наприклад, можна сказати: «Я ціную свою здатність допомагати іншим», «Я пишаюся своєю працею», або «Я вдячний(а) за своє здоров'я і досвід». Постійне повторення таких фраз допомагає змінити внутрішній діалог на більш доброзичливий і підтримуючий, замість самокритики [50, с. 94].

Наступним кроком є ведення «щоденника досягнень». Цей щоденник має стати місцем, де ви записуєте всі свої досягнення – великі й малі. Наприклад, це можуть бути щоденні маленькі перемоги, як-от успішно вирішена проблема на роботі, комплімент від колеги або ж здійснена фізична вправа. Кожного разу, коли у вас виникає сумнів у власних силах або самооцінка знижується, переглядайте цей щоденник. Він буде нагадувати вам про ваші успіхи і допоможе побачити, що ви дійсно здатні на багато чого. Це проста, але ефективна техніка, яка дозволяє акцентувати увагу на позитивних моментах у вашому житті, що поступово зміцнює самооцінку.

Дуже важливо навчитися приймати компліменти і позитивні відгуки від інших людей. Багато хто звик відмахуватися від компліментів або применшувати свої заслуги, що є ознакою низької самооцінки. Спробуйте натомість просто подякувати, коли хтось хвалить вашу роботу або зовнішність. Приймайте комплімент як підтвердження вашої цінності, адже інші люди бачать у вас те, що ви, можливо, не завжди помічаєте в собі. Це дозволяє розширити своє уявлення про себе і поступово почати вірити в свою унікальність та значущість.

Важливим елементом підвищення самооцінки є усвідомлення та визнання своїх слабких сторін. Прийняття своїх недоліків не означає їх ігнорування, а радше спокійне і об'єктивне усвідомлення того, що вони є. Кожна людина має слабкі сторони, і замість того, щоб намагатися їх позбутися будь-якою ціною, спробуйте сфокусуватися на розвитку своїх сильних сторін. Наприклад, якщо ви знаєте, що схильні до відкладання справ, спробуйте планувати день так, щоб мати більше часу для виконання важливих завдань. Такий підхід дозволяє

побудувати своє життя відповідно до своїх можливостей, не знижуючи при цьому самооцінку [51, с. 279-280].

Також варто приділяти час догляду за своїм тілом і здоров'ям. Фізична активність, правильне харчування, здоровий сон – усе це безпосередньо впливає на наше самопочуття і впевненість у собі. Коли ми доглядаємо за собою, то демонструємо собі турботу і повагу, що значно покращує відношення до себе. Виберіть той вид фізичної активності, який приносить вам задоволення, будь то прогулянки, йога, плавання чи спортзал. Регулярні заняття допоможуть покращити не тільки фізичний стан, а й емоційне самопочуття, адже фізичне навантаження сприяє виробленню ендорфінів, гормонів щастя.

Окрім цього, важливо встановити чіткі життєві цілі та працювати над їх досягненням. Людина з високою самооцінкою завжди має чіткі уявлення про свої життєві пріоритети та амбіції. Поставте собі питання: чого ви хочете досягти у найближчі роки? Які ваші головні цілі? Напишіть список своїх цілей і розробіть план, який допоможе вам поступово їх досягати. Кожен крок у цьому напрямку буде додавати вам упевненості у своїх силах і підвищувати самооцінку, адже ви побачите, що здатні реалізувати те, що задумали. Досягнення цілей – це не лише про результати, а й про процес, який допомагає вам краще пізнати себе і свої можливості.

2. Підтримка та розвиток соціальних зв'язків.

Підтримка та розвиток соціальних зв'язків є критично важливим елементом психологічного благополуччя, особливо для людей зрілого віку. Соціальні зв'язки дають відчуття належності, емоційної підтримки і можливості для самореалізації. Коли людина відчуває, що її цінують, підтримують і розуміють, вона менш схильна до стресу і тривожності, а також легше долає життєві труднощі. Водночас зрілі люди іноді стикаються з тим, що їхнє соціальне коло скорочується через зміну життєвих обставин, такі як вихід на пенсію, від'їзд дітей з дому або навіть втрата близьких людей. Це створює ризик відчуття ізоляції, яке негативно позначається на емоційному стані. Тому дуже важливо активно працювати над підтримкою та розширенням соціальних

зв'язків, що може значно покращити якість життя та емоційне здоров'я [52, с. 160].

Першим кроком до розвитку соціальних зв'язків є регулярне спілкування з людьми, які є важливими у вашому житті. Щоб підтримувати контакт із друзями та родичами, варто зробити регулярні дзвінки або навіть встановити певний графік зустрічей. Наприклад, домовтеся з близькими або друзями про щотижневі чи щомісячні зустрічі. Це можуть бути звичайні розмови за чашкою кави або прогулянки в парку, проте саме такі регулярні контакти підтримують почуття емоційної близькості. Якщо обставини не дозволяють зустрічатися особисто, варто використовувати сучасні технології – відеодзвінки, соціальні мережі та месенджери. Важливо не чекати, що хтось інший ініціює контакт, а самому проявляти ініціативу. Такий підхід дозволить вам почуватися повноцінним учасником соціального життя.

Окрім підтримки зв'язків з близькими людьми, варто намагатися розширювати своє соціальне коло, що може надати нові враження, знання та можливості. Один із способів зробити це – залучитися до громадської або волонтерської діяльності. Робота у благодійних організаціях, допомога у місцевих спільнотах чи участь у волонтерських проєктах не тільки розширює коло спілкування, але й дозволяє відчувати, що ви робите щось значиме. Участь у таких заходах сприяє розвитку відчуття причетності до суспільства та може допомогти знайти нових друзів, які поділяють ваші інтереси та цінності.

Соціальні мережі також можуть бути інструментом для підтримки соціальних зв'язків, але варто використовувати їх обережно. Замість того, щоб просто переглядати стрічку новин, зосередьтеся на справжньому спілкуванні: пишіть повідомлення, цікавтеся життям знайомих і підтримуйте контакт з тими, хто важливий для вас. Також можна приєднатися до онлайн-груп за інтересами, що дозволить спілкуватися з однодумцями навіть на відстані. Водночас важливо пам'ятати, що особисті зустрічі та реальне спілкування завжди мають більшу цінність, ніж онлайн-контакти, тому, коли це можливо, слід надавати перевагу зустрічам в реальному житті [53, с. 130-131].

Окрім громадських організацій і соціальних мереж, розвиток хобі та інтересів може також стати джерелом нових соціальних зв'язків. Якщо у вас є хобі або ви хочете навчитися чомусь новому, подумайте про приєднання до клубів чи груп за інтересами. Наприклад, курси малювання, літературні клуби, танцювальні класи або спортивні секції можуть бути чудовим способом зустріти людей, з якими у вас є спільні теми для розмови та діяльності. Групові заняття допомагають швидко знайти нових друзів і знайомих, оскільки об'єднують людей зі схожими інтересами [54, с. 37].

Для тих, хто відчувається ізольованим, важливо розвивати навички спілкування, щоб легше вступати у розмови та підтримувати контакти. Ця навичка особливо корисна для людей, які відчувають труднощі у соціальних ситуаціях. Практика відкритих питань – це чудовий спосіб зацікавити співрозмовника та показати, що ви дійсно цікавитесь його думками і життям. Наприклад, замість того, щоб питати: "Як справи?", можна сказати: "Що нового у вашому житті останнім часом?" або "Чим ви зараз захоплюєтесь?". Відкриті питання сприяють глибшому обміну думками і роблять розмову більш змістовною, що створює відчуття емоційної близькості.

Насамкінець, важливо пам'ятати про баланс між підтримкою соціальних зв'язків та турботою про власні емоційні межі. Спілкування з іншими має приносити радість і задоволення, тому якщо ви відчуваєтеся втомленим або емоційно перевантаженим, не бійтеся взяти паузу. Турбота про власні потреби також є важливою частиною підтримки соціальних зв'язків, оскільки емоційно стабільна людина здатна бути кращим другом, партнером або членом родини.

3. Розвиток стресостійкості та навичок управління емоціями.

Розвиток стресостійкості та навичок управління емоціями є важливими аспектами психологічного благополуччя. Стресостійкість дозволяє людині ефективно долати життєві труднощі, а здатність керувати емоціями допомагає уникати негативних емоційних вибухів, розчарувань і знижує ризик виникнення хронічного стресу, який може мати серйозні наслідки для здоров'я. У зрілому віці стресостійкість стає особливо актуальною, оскільки з віком

зростає кількість життєвих викликів і труднощів, зокрема зміни у кар'єрі, втрати близьких, зміни у здоров'ї та фінансовій ситуації. Сьогодні існує безліч практичних методів для підвищення стресостійкості і розвитку навичок управління емоціями, кожен з яких може бути адаптований під особисті потреби та обставини.

Один з ефективних способів підвищення стресостійкості – це регулярні вправи на глибоке дихання. Глибоке дихання дозволяє швидко заспокоїти нервову систему і знизити рівень стресу. Коли людина відчуває стрес, її дихання стає поверхневим і частим, що може посилювати тривожність. Щоб впоратися з цим, спробуйте вправу «дихання по квадрату». Суть вправи полягає в наступному: вдихайте на чотири рахунки, затримайте дихання на чотири рахунки, видихайте на чотири рахунки і знову затримайте дихання на чотири рахунки. Повторюйте це коло протягом кількох хвилин, зосереджуючись на власному диханні і рахунках. Такі вправи сприяють розслабленню, допомагають швидше заспокоїтися у стресових ситуаціях і повернути внутрішню рівновагу [55, с. 176].

Медитація також є потужним інструментом для розвитку стресостійкості та управління емоціями. Медитативні практики дозволяють зосередитися на теперішньому моменті, відпустити нав'язливі думки та тривоги і заспокоїти розум. Ви можете почати з простої практики усвідомленого дихання: знайдіть спокійне місце, закрийте очі і зосередьте увагу на своєму диханні. Спостерігайте за тим, як повітря входить у ваші легені і повільно виходить. Якщо ваш розум почне блукати, просто спокійно поверніть увагу до дихання, не критикуючи себе за відволікання. Практикуйте цю медитацію по 5-10 хвилин щодня, поступово збільшуючи час. Усвідомлене дихання не тільки допомагає зняти напругу, але й розвиває здатність залишатися спокійним і зосередженим у стресових ситуаціях.

Ще одна корисна техніка для управління емоціями – це ведення щоденника емоцій. Такий щоденник допомагає усвідомлювати свої емоції, зрозуміти, що саме викликає негативні реакції, і знайти способи їх контролю.

Кожен вечір записуйте у щоденник свої емоції за день: які ситуації викликали у вас радість, що змусило відчувати розчарування чи гнів, і як ви на них відреагували. Приділяйте особливу увагу тим емоціям, які здаються вам надмірно інтенсивними чи неприємними. Такий аналіз дозволяє розібратися у своїх емоційних тригерах, зрозуміти, які ситуації викликають найбільше стресу, і що можна змінити у своїй реакції. Щоденник емоцій також може допомогти відстежити прогрес у розвитку емоційної стійкості з часом.

Практика позитивного переосмислення – ще один ефективний метод, який допомагає розвивати стресостійкість. Позитивне переосмислення полягає у свідомому пошуку позитивних аспектів навіть у складних або неприємних ситуаціях. Наприклад, якщо ви відчуваєте стрес через труднощі на роботі, спробуйте знайти позитивні сторони цієї ситуації: можливо, вона допомагає вам розвиватися, здобувати новий досвід або підвищувати свої професійні навички. Такий підхід дозволяє змінити своє ставлення до стресових ситуацій і зменшити їхній негативний вплив. Практикуйте цю навичку регулярно, адже з часом вона допоможе автоматично бачити можливості для зростання в будь-яких обставинах [56, с. 115].

Фізична активність також відіграє значну роль у розвитку стресостійкості. Під час фізичних навантажень у організмі виробляються ендорфіни – гормони щастя, які сприяють покращенню настрою і зниженню рівня стресу. Обирайте вид фізичної активності, який вам подобається: це можуть бути прогулянки, біг, йога або плавання. Головне – займатися регулярно, навіть якщо це буде всього 20-30 хвилин щодня. Фізична активність не тільки покращує фізичне здоров'я, але й допомагає розвантажити розум, зняти напругу і покращити настрій.

Також корисно розвивати навички тайм-менеджменту, які допомагають знизити рівень стресу, викликаного щоденними обов'язками і дедлайнами. Навчіться планувати свій день і розставляти пріоритети, щоб уникати перевантаження і відчуття нестачі часу. Розробіть звичку складати список завдань на день і розділяти їх на категорії: термінові, важливі і такі, що можуть

почекати. Такий підхід допоможе знизити рівень тривожності, оскільки ви будете мати чіткий план дій і не почуватиметесь перевантаженим.

Соціальна підтримка також є важливим чинником у розвитку стресостійкості. Коли людина має можливість поділитися своїми почуттями з іншими, вона отримує емоційну підтримку, яка допомагає легше справлятися зі стресом. Не бійтеся звертатися за допомогою до друзів, родини чи колег у складні моменти. Це не тільки зміцнює зв'язок з близькими людьми, але й допомагає зняти напругу і знайти новий погляд на проблему. Спільний перегляд ситуації та обговорення її з іншими може допомогти знайти рішення або зменшити відчуття ізоляції. Не варто забувати про важливість відпочинку та відновлення сил. Регулярний відпочинок і повноцінний сон є необхідними для збереження емоційної стабільності. Відведіть собі час на відновлення після напруженого дня, знайдіть заняття, яке приносить вам задоволення і розслаблення – це може бути читання, малювання, прослуховування музики або інша діяльність. Уникайте перевантаження і дбайте про власні потреби, щоб підтримувати баланс між активністю та відпочинком [59].

4. Визначення та підтримка життєвих цілей і сенсу життя.

Визначення та підтримка життєвих цілей і сенсу життя є важливим аспектом психологічного благополуччя, який особливо актуальний у зрілому віці. Маючи чіткі цілі та відчуття сенсу в житті, людина відчуває мотивацію, енергію і бажання розвиватися, навіть незважаючи на можливі труднощі. У зрілому віці це може стати викликом, оскільки деякі цілі можуть втрачати свою актуальність або людина може зіштовхнутися з необхідністю переосмислення своїх пріоритетів. Проте саме це переосмислення і свідоме визначення нових життєвих орієнтирів може подарувати відчуття цілісності, гармонії і задоволення від життя.

Перший крок до визначення життєвих цілей полягає у глибокому самопізнанні і розумінні своїх цінностей. Людина повинна знайти час і можливість для того, щоб запитати себе: що є найважливішим у житті? Що приносить мені справжнє задоволення і радість? Ці питання можна доповнити

іншими: які моменти в моєму житті були для мене найбільш значущими? Що я хотів би залишити після себе? Відповіді на ці питання допоможуть зрозуміти, які сфери життя є найбільш важливими і вартими уваги, а також окреслити власні цінності, які стануть основою для постановки життєвих цілей. Щоб зробити цей процес більш структурованим, можна вести журнал або записник, куди записувати свої думки і висновки, повертаючись до них час від часу для оновлення своїх поглядів [60].

Коли цінності визначено, наступним кроком є постановка конкретних життєвих цілей. Цілі повинні відповідати вашим цінностям і бути реалістичними, щоб вони приносили задоволення, а не розчарування. Для того щоб сформулювати конкретні цілі, скористайтеся технікою SMART – кожна мета повинна бути конкретною (Specific), вимірюваною (Measurable), досяжною (Achievable), релевантною (Relevant) і обмеженою в часі (Time-bound). Наприклад, замість того, щоб ставити абстрактну мету "бути здоровим", можна поставити конкретніші цілі: "проводити по 30 хвилин на день на фізичні вправи" або "дотримуватися здорового раціону протягом наступних трьох місяців". Такий підхід дозволяє точно знати, що потрібно робити для досягнення мети і який результат очікувати [60].

Після визначення конкретних цілей важливо розробити план дій, який допоможе їх реалізувати. Планування дозволяє не тільки структурувати свої дії, але й забезпечує почуття контролю над процесом досягнення цілей. Розбийте кожну велику мету на невеликі кроки, які можна виконувати щодня або щотижня. Наприклад, якщо ваша мета – навчитися новому навичку або мові, розпишіть, скільки часу ви готові приділяти навчанню щотижня і які конкретні кроки потрібно зробити для досягнення цієї мети. Запишіть свої дії у щоденник або календар і дотримуйтеся цього плану, відзначаючи прогрес. Це допоможе підтримувати мотивацію, оскільки ви бачитимете, як рухаєтесь до своєї мети.

Важливо також переглядати свої життєві цілі і адаптувати їх до змін у житті. Життя постійно змінюється, і з ним змінюються наші потреби, пріоритети та обставини. Те, що було важливим десять років тому, може

втратити свою актуальність сьогодні, а на його місці можуть з'явитися нові цілі. Переглядайте свої цілі принаймні раз на рік, ставте собі питання, чи залишаються вони для вас важливими і чи відповідають вони вашим цінностям і життєвим обставинам. Якщо мета втрачає свою значущість, не бійтеся її змінити або замінити іншою. Підтримання актуальних цілей допомагає залишатися мотивованим і зберігати відчуття сенсу життя.

Важливим аспектом у досягненні життєвих цілей є також здатність долати перешкоди і труднощі на шляху до них. Жоден шлях до мети не буває гладким, тому важливо бути готовим до викликів і розробити стратегії для подолання можливих бар'єрів. Один із способів – це зосередитися на маленьких досягненнях і успіхах, які можуть підтримувати вашу мотивацію. Навіть якщо ви зіткнулися з труднощами, пам'ятайте про свої попередні успіхи і продовжуйте рухатися далі. Також варто звертатися за підтримкою до близьких людей, які можуть надати емоційну підтримку і допомогти поглянути на ситуацію з іншого боку [58, с. 44].

Важливим аспектом підтримки життєвих цілей є здатність зберігати гнучкість і відкритість до нових можливостей. Іноді в процесі досягнення мети з'являються нові перспективи або виникають зміни, які можуть вимагати коригування вашого шляху. Наприклад, якщо ви ставите собі за мету розвивати кар'єру в певній сфері, але несподівано виникає можливість спробувати себе в чомусь новому, не бійтеся розглянути ці можливості і прийняти зміни. Гнучкість дозволяє адаптуватися до нових умов і зберігати актуальність своїх цілей, не відчуваючи розчарування або втрати.

Пошук сенсу у своїх діях і метах – це також невід'ємна частина підтримки життєвих цілей. Коли ви знаєте, що ваші цілі мають значення і приносять користь не тільки вам, а й іншим, це підсилює мотивацію і додає енергії для подолання труднощів. Допомога іншим, внесок у громаду або підтримка близьких може стати важливою частиною вашого життєвого сенсу. Якщо ваші цілі спрямовані на покращення життя інших, вони набувають глибшого сенсу і можуть стати джерелом натхнення [57, с. 41].

На завершення важливо пам'ятати, що процес досягнення життєвих цілей і пошуку сенсу – це тривалий і гнучкий процес, який потребує терпіння, віри у власні сили і готовності до змін. Чітко визначені життєві цілі та розуміння власного сенсу у житті допомагають зберігати позитивне ставлення до життя, знаходити радість у щоденних досягненнях і долати виклики з впевненістю. Підтримка цілей та сенсу життя дає зрілій людині відчуття цілісності, задоволення і впевненості у своєму житті, що є основою для психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу

Дослідження дозволило оцінити структуру особистісних ресурсів у респондентів та їхній зв'язок з рівнем психологічного благополуччя, що надало можливість побачити ключові аспекти, які впливають на задоволеність життям і емоційну стійкість у зрілому віці. Було описано організацію дослідження, вибірку респондентів, методи збору даних та інструменти для оцінки особистісних ресурсів і психологічного благополуччя. Використання анкет та тестувань дозволило отримати надійні дані про особливості особистісних ресурсів, таких як самоприйняття, автономність, здатність до управління навколишнім середовищем, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та позитивні відносини з іншими. Завдяки чіткій організації дослідження вдалося зібрати інформацію, що є репрезентативною для групи респондентів віком від 45 до 65 років.

Було виявлено, що високий рівень самоприйняття та особистісного зростання значно корелює з загальним задоволенням життям і стабільним емоційним станом. Респонденти з більш розвинутими соціальними зв'язками та підтримкою мали вищий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про важливість соціальної інтеграції та позитивних взаємодій у зрілому віці. Дослідження показало, що наявність життєвих цілей та високий рівень автономності позитивно впливають на відчуття власної значущості та

психологічну стійкість, дозволяючи ефективніше долати життєві труднощі, також було виявлено тісний взаємозв'язок між розвитком особистісних ресурсів і психологічним благополуччям. Зокрема, було встановлено, що респонденти з вищими показниками особистісних ресурсів, таких як автономність, здатність до управління навколишнім середовищем та особистісне зростання, показали кращі результати за шкалами психологічного благополуччя. Це вказує на те, що розвиток особистісних ресурсів може слугувати основою для підвищення емоційної стійкості та задоволеності життям, що є особливо важливим у період вікових змін.

Було сформульовано практичні рекомендації для підвищення психологічного благополуччя осіб зрілого віку шляхом розвитку їхніх особистісних ресурсів. Рекомендації включали техніки самоприйняття, стратегії для розвитку соціальних зв'язків, навички управління емоціями та розробку життєвих цілей. Було наголошено на необхідності інтеграції цих практик у повсякденне життя, оскільки це сприяє формуванню стійкості до стресу і покращенню загального рівня психологічного благополуччя. Важливим є також розуміння того, що розвиток особистісних ресурсів – це процес, який потребує постійної уваги та свідомого підходу.

ВИСНОВКИ

Отже, на основі проведеного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. У процесі аналізу теоретичних підходів до поняття психологічного благополуччя було розглянуто різноманітні концепції, що розкривають сутність цього явища та його ключові аспекти у сучасній психологічній науці. Встановлено, що психологічне благополуччя включає такі основні компоненти, як самоприйняття, автономність, наявність життєвих цілей, позитивні відносини з іншими, здатність до особистісного зростання та ефективне управління життєвим середовищем. Розглянуті теоретичні підходи дозволили глибше зрозуміти багатокomпонентну структуру психологічного благополуччя, яке спирається на внутрішні ресурси особистості та соціальні чинники. Дослідження підтвердило, що психологічне благополуччя є результатом комплексної взаємодії особистісних і соціально-психологічних факторів, що дає змогу визначити його як стійкий стан, у якому людина відчуває гармонію з собою та навколишнім світом.

2. У результаті визначення психологічного благополуччя у зрілому віці було виявлено, що цей стан характеризується особливими віковими аспектами, пов'язаними з потребами в стабільності, самореалізації та підтримці соціальних зв'язків. Було встановлено, що для зрілого віку особливо важливими є відчуття власної значущості, здатність адаптуватися до життєвих змін та підтримка позитивних стосунків. Крім того, соціально-психологічні чинники, такі як рівень соціальної підтримки, якість міжособистісних відносин та відчуття приналежності до суспільства, відіграють суттєву роль у підтримці психологічного благополуччя в цьому віці. Дослідження підкреслило, що успішне підтримання психологічного благополуччя у зрілому віці залежить від розвитку особистісних ресурсів, таких як самоприйняття, автономність та здатність до самореалізації, а також від зовнішніх факторів соціальної підтримки та стабільності життєвого середовища.

3. У ході дослідження було окреслено важливу роль особистісних ресурсів як основи психологічного благополуччя, які забезпечують стійкість і здатність людини до самозбереження та адаптації в різних життєвих умовах. Виявлено, що внутрішні ресурси, такі як самоприйняття, автономність, особистісне зростання та наявність життєвих цілей, є ключовими для підтримки стабільного рівня благополуччя, оскільки вони дозволяють людині знаходити гармонію з собою і навколишнім світом. Зовнішні ресурси, такі як соціальна підтримка, позитивні міжособистісні стосунки та фінансова стабільність, також істотно впливають на рівень психологічного благополуччя, оскільки створюють безпечне середовище, в якому людина може розвивати свої внутрішні якості. Аналіз підкреслив, що саме комплексний розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів сприяє досягненню стійкого психологічного благополуччя та підвищує здатність ефективно долати життєві труднощі.

4. У ході дослідження було організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на оцінку впливу особистісних ресурсів на рівень психологічного благополуччя осіб зрілого віку. Було сформовано вибірку респондентів віком від 45 до 65 років, які брали участь в анкетуванні та тестуванні, що дозволило зібрати дані про їхні особистісні ресурси, такі як самоприйняття, автономність, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та соціальна підтримка. Аналіз результатів дослідження підтвердив, що високий рівень особистісних ресурсів сприяє кращому психологічному благополуччю, зокрема підвищенню задоволеності життям, емоційній стійкості та почуттю внутрішньої гармонії. Таким чином, дослідження продемонструвало значущість розвитку особистісних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя у зрілому віці, що підкреслює необхідність цілеспрямованих практик для їх підсилення.

5. У результаті аналізу та інтерпретації отриманих даних дослідження було визначено, як різні особистісні ресурси корелюють із рівнем психологічного благополуччя у зрілому віці. Було виявлено, що ресурси, такі як самоприйняття, автономність, наявність життєвих цілей і особистісне

зростання, мають позитивний вплив на загальний рівень благополуччя, сприяючи підвищенню задоволеності життям, емоційній стабільності та почуттю внутрішньої гармонії. Зокрема, найсильніша кореляція була виявлена між показниками самоприйняття і життєвих цілей із загальним рівнем психологічного благополуччя, що вказує на важливість цих факторів для емоційного здоров'я осіб зрілого віку. Інтерпретація результатів підтвердила гіпотезу про те, що комплексний розвиток особистісних ресурсів може значно покращити психологічне благополуччя, підкреслюючи тим самим необхідність практик, спрямованих на зміцнення цих ресурсів.

6. У процесі дослідження було виявлено взаємозв'язок між рівнем розвитку особистісних ресурсів і психологічним благополуччям осіб зрілого віку, що дозволило визначити найбільш значущі ресурси для цієї вікової групи. Зокрема, ресурси, такі як самоприйняття, наявність життєвих цілей, автономність та соціальна підтримка, показали найсильніший вплив на загальний рівень благополуччя, забезпечуючи емоційну стійкість і задоволеність життям. Респонденти з високим рівнем розвитку цих ресурсів продемонстрували більшу психологічну стійкість, почуття внутрішньої гармонії та оптимізм. Аналіз даних підтвердив, що ці особистісні ресурси є фундаментальними для підтримки психологічного благополуччя у зрілому віці, що підкреслює їх значущість і важливість цілеспрямованого розвитку та підтримки для покращення якості життя.

7. У результаті дослідження були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на розвиток особистісних ресурсів для підвищення психологічного благополуччя у зрілому віці. Рекомендації охоплюють стратегії для зміцнення таких ресурсів, як самоприйняття, автономність, наявність життєвих цілей, соціальна підтримка та навички управління емоціями. Зокрема, були запропоновані методи, які включають техніки саморефлексії, розвиток навичок позитивного мислення, практики для покращення соціальних зв'язків та способи визначення і досягнення життєвих цілей. Рекомендації акцентують увагу на регулярному впровадженні цих практик у повсякденне життя для

зміцнення психологічної стійкості та підвищення рівня задоволеності життям. Застосування цих підходів дозволить особам зрілого віку покращити своє емоційне благополуччя, підвищити здатність до адаптації в умовах життєвих змін та підтримувати високий рівень психологічного здоров'я.