

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника
Кафедри педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА
ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему **«ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ»**

здобувачки Лариси ЖУК

(підпис)

науковий керівник: д.психол.н., проф. Олена САВЧЕНКО

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.
Марина АРТЮШИНА

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	7
1.1. Феномен психологічного благополуччя у сучасній психології	7
1.2. Чинники психологічного благополуччя	13
1.3. Вікові особливості осіб похилого віку	19
Висновки до розділу 1:	23
РОЗДІЛ 2	26
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	26
2.1. Організація та методика дослідження	26
2.2. Результати психологічного обстеження осіб похилого віку	30
2.3. Визначення чинників психологічного благополуччя осіб похилого віку	41
Висновки до розділу 2:	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Error! Bookmark not defined.
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність даного дослідження можна розглядати з двох сторін, значення котрих не може бути перебільшене.

З першої сторони, важливо розуміти, що внаслідок військової агресії сусідньої держави наука України має розвиватися та встановлюватися окремо від російської та радянської. Дослідження, що могли проводитися за даною тематикою на пострадянському просторі можуть мати великі відмінності від реальності, в якій живуть українців усіх вікових категорій.

Розуміючи, що сучасні умови життя можуть впливати на психологічне благополуччя особистості нами було сформульовано дану тему роботи. Проведене дослідження може допомогти виокремити актуальні саме зараз чинники психологічного благополуччя осіб похилого віку та сформулювати практичні рекомендації для підвищення рівня психологічного благополуччя.

Також, дане дослідження є одним з небагатьох про дослідження психологічного благополуччя осіб похилого віку в Україні, що вказує на мало вивченість даної проблеми у сучасній психології.

З другої сторони, дане дослідження спрямоване на менш вивчену категорію населення, не тільки в Україні, а й у світі.

В зарубіжній та вітчизняній літературі, у відсотковому співвідношенні, лише невелика частина робіт присвячена вивченню осіб похилого віку. При цьому, більшу увагу приділяють іншим віковим категоріям.

На таку тенденцію вказують також і методики, що найчастіше адаптуються та використовуються для роботи з певними категоріями населення, при цьому маючи вікові обмеження – до 75 років, найчастіше.

Наше дослідження ж спрямоване саме на вивчення майменш дослідженої вікової категорії – особи похилого віку. Тому, вивчення даної вікової категорії може створити підґрунтя для подальших досліджень та виявлення особливостей

психологічного благополуччя осіб похилого віку.

Зарубіжні дослідники феномену психологічного благополуччя: К. Ріфф визначила структуру психологічного благополуччя у гедоністичному підході; Е. Дінер розглядав психологічне благополуччя у евдемоністичному підході.

Вітчизняні дослідники феномену психологічного благополуччя: Ж. Вірна та З. Карпенко вивчали психологічне благополуччя у аксіологічному підході; О. Коваленко розглядала чинники психологічного благополуччя; Н. Каргіна та Е. Кологривова досліджували поняття психологічного благополуччя; А. Курова, Н. Єзерської, І. Аршава, О. Знанецька та Е. Носенко вивчали суб'єктивне благополуччя; Б. Пахоль розглядав професійне благополуччя; Т. Данильченко досліджує суб'єктивне соціальне благополуччя особистості.

У даній роботі, ми будемо теоретично досліджувати чинники та особливості психологічного благополуччя осіб похилого віку. Після проведеного теоретичного аналізу буде проведено емпіричне дослідження, яке допоможе побачити виокремити чинники психологічного благополуччя осіб похилого віку.

Мета дослідження – визначити соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя осіб похилого віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя особистості.
2. Визначити особливості життєдіяльності осіб похилого віку.
3. Розробити анкету для визначення соціально-психологічних властивостей досліджуваних.
4. Емпірично визначити фактори-чинники психологічного благополуччя осіб похилого віку.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: чинники психологічного благополуччя осіб

похилого віку.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: теоретико-методологічний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень;

- *емпіричні*: «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації В. Шишко)», «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінера, в адаптації І. Семків, методика «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»» (в адаптації О. Савченко та Д. Лавриненка), авторська анкета «Життя осіб похилого віку»);

- *математико-статистичні*: відсотковий, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), описова статистика.

Вибірка. Дослідження проводилось на вибірці осіб похилого віку від 60 до 75 років (N=60).

Теоретичне та практичне значення результатів дослідження:

- впроваджено інтегративний підхід у дослідження психологічного благополуччя осіб похилого віку, який поєднує евдемоністичний та гедоністичний підходи;

- визначено вплив фактора віку на особливості переживання благополуччя особами похилого віку: найбільший рівень досягнень, залученості у життя і позитивних емоцій виявлений у респондентів віком 60-65 років, а вищий рівень позитивних стосунків з іншими у респондентів віком 66-70 років;

- визначено вплив фактора особливості праці на особливості переживання благополуччя особами похилого віку: найбільший рівень залученості демонструють особи, які працюють час від часу;

- визначено вплив фактора сімейного стану на особливості переживання благополуччя особами похилого віку: найбільший рівень

позитивних емоцій та позитивних стосунків з іншими демонструють одружені, а відносно вищий рівень психологічного благополуччя демонструють і одружені, і розлучені на противагу особам, які пережили втрату партнера;

- визначено вплив фактора користування соціальними мережами на особливості переживання благополуччя особами похилого віку: найбільший рівень досягнень, здоров'я, управління середовищем та психологічного благополуччя демонструють ті особи, хто користується соціальними мережами, а найвищий рівень автономії у тих, хто не користується соціальними мережами;

- визначено вплив фактора освіти на особливості переживання благополуччя особами похилого віку: відносно вищий рівень управління середовищем і психологічного благополуччя виявлений у тих, хто має вищу освіту, а вищий рівень психологічного благополуччя встановлено у тих, хто має вищу та середню-спеціальну освіту на противагу особам з середньою освітою;

- не виявлено впливу факторів статі та причини виходу на пенсію на особливості переживання благополуччя особами похилого віку;

- розроблену анкету «Життя осіб похилого віку» можна використовувати в інших психологічних дослідженнях даної вікової групи.

Результати було апробовано: надруковані тези «Чинники психологічного благополуччя людей похилого віку» у збірці матеріалів ювілейної 90-ї щорічної студентської наукової конференції «Інноваційні проекти для післявоєнного відновлення та розвитку України» (Київ, КНЕУ ім. В. Гетьмана, 11 травня 2023 р.).

Структура та обсяг роботи: робота складається з 2 розділів, вступу, висновків, списку літератури (33 примірники), 17 таблиць та 21 рисунок. Робота викладена на 73 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Феномен психологічного благополуччя у сучасній психології

Питання психологічного благополуччя особистості вивчається в сучасній психології в трьох основних напрямках: евдемоністичний, гедоністичний та інтегративний. Також існують менш відомі напрямки вивчення психологічного благополуччя, такі як концепції якості життя, аксіологічний та суб'єктно-діяльнісний підходи.

Серед вітчизняних вчених питання психологічного благополуччя вивчали: Ж. Вірна та З. Карпенко вивчали психологічне благополуччя у аксіологічному підході; О. Коваленко розглядала чинники психологічного благополуччя; Н. Каргіна та Е. Кологривова досліджували поняття психологічного благополуччя; А. Курова, Н. Єзерської, І. Аршава, О. Знанецька та Е. Носенко вивчали суб'єктивне благополуччя; Б. Пахоль розглядав професійне благополуччя; Т. Данильченко досліджує суб'єктивне соціальне благополуччя особистості.

Серед зарубіжних вчених психологічне благополуччя вивчали такі психологи: К. Ріфф визначила структуру психологічного благополуччя у гедоністичному підході; Е. Дінер розглядав психологічне благополуччя у евдемоністичному підході.

Психологиня, К. Ріфф, запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя та визначила даний феномен як складне психічне явище, яке включає в себе 6 компонентів позитивного психологічного функціонування особистості. В поєднанні ці всі аспекти і формують стале переживання психологічного благополуччя.

Основними компонентами моделі психологічного благополуччя є:

- позитивна оцінка себе і свого минулого життя;
- почуття подальшого зростання і розвитку як особистості;
- переконання, що власне життя є цілеспрямованим і значимим;
- успішні стосунки з оточуючими;
- здатність ефективно керувати своїм життям і навколишнім середовищем;
- почуття самовизначення [33].

В нашій роботі ми опираємося на визначення психологічного благополуччя за К. Ріфф.

За словами І. Горбаль, евдемоністичний та гедоністичний підходи перетворюють поняття щастя з філософсько-побутового у науково-методологічний аспект, але мають відмінності в поглядах на життєву активність особистості. Гедоністичний підхід пояснює, як соціальне середовище впливає на оцінку позитивності власного існування шляхом задоволення потреб (соціально-психологічний аспект), тоді як евдемоністичний підхід акцентує увагу на необхідних особливостях та їх розвитку в особистості для досягнення позитивного функціонування (особистісно-психологічний аспект) [3].

Ми вважаємо, що більш повне розуміння щастя можна знайти в дослідженні І. Гуляса, де це поняття (щастя, яке два підходи розглядають, як психологічне благополуччя) описується як емоційний стан задоволення, який відчуває людина через внутрішню гармонію умовами свого існування, повноту й осмисленість життя та здійснення своєї життєвої мети. Це також включає усвідомлення позитивності свого існування в цілому [5].

Ці два дослідники повертаються в роботах до думки, що психологічне благополуччя особистості, це є більш точне, з наукової точки зору, визначення щастя.

У глибинному розумінні благополуччя, вчені, які використовують аксіологічний підхід, зосередилися на ціннісно-сміслових утвореннях особистості, що формують цей феномен [2, 10]. В цих дослідженнях соціально-психологічна природа благополуччя відображається у системі уявлень особистості про себе, свої стани, взаємини та життя, заснованих на оцінюванні відповідності реалізації потреб соціальним ідеалам хорошого життя. Згідно з даними З. Карпенко, благополуччя сприймається як ціннісно-сміслові утворення [14].

Ж. Вірна вважає систему цінностей індивіда визначальним фактором для забезпечення суб'єктивного, психологічного, соціального та інших аспектів благополуччя. Ці цінності впливають на задоволення основних потреб особистості, її ефективне функціонування, професійну та особистісну самореалізацію, міжособистісні стосунки та насолоду від отримання позитивних емоцій [2].

Згідно з поглядом Н. Каргіної, психологічне благополуччя відображається у особистих уявленнях про щасливе життя в контексті ціннісно-сміислової сфери людини. Це утворення, що складається зі взаємодії суб'єктивного й об'єктивного, і воно опосередковується різноманітними соціальними явищами [8]. Психологічне благополуччя проявляється у відчутті життєвого змісту та цінності, в задоволеності життям і самоосвітньою діяльністю, в досягненні особистими мотивами і потребами соціально-значущих цілей та позитивною оцінці власного буття [13].

Також, поряд з терміном «психологічне благополуччя», науковці виділяють такі види благополуччя, як суб'єктивне, особистісне, професійне та соціальне. Далі ми розглянемо декілька прикладів визначень даних видів благополуччя.

Важливо відмітити, що термін "суб'єктивне благополуччя" був вперше введений Е. Дінером, спочатку у рамках гедоністичного підходу. Цей термін охоплював емоційні повсякденні переживання з різною інтенсивністю та частотою, які роблять життя приємним або неприємним, а також задоволеність життям, яку можна розглядати як когнітивний процес оцінювання та загальну оцінку власного життя на основі роздумів та суджень [31]. Однак сучасні дослідження свідчать про те, що акцент у вивченні цього явища поступово зсувається в бік аксіологічного та суб'єктно-діяльнісного підходів.

У своєму дослідженні суб'єктивного благополуччя Е. Кологривова описує феномен суб'єктивного благополуччя як переживання задоволеності від життя, позитивне ставлення суб'єкта до різних аспектів світу та власного майбутнього, а також переважання позитивних емоцій над негативними. Вона також зазначає, що переживання актуальної важливості власного майбутнього веде до формування особистісних прагнень [19].

У розумінні А. Курової, суб'єктивне благополуччя представляє собою постійне і стійке переживання, яке має особливу значущість для особистості, оскільки є важливою складовою її домінуючого психічного стану. Це внутрішнє переживання допомагає формувати особистісну ідентичність та відчуття задоволення від життя [20].

За словами Н. Єзерської, суб'єктивне благополуччя відіграє ключову роль в процесах загальної і навчальної соціалізації особистості. Воно виступає не лише як індикатор психічної стійкості, перехідних станів адаптації-дезадаптації і ресурсів стресостійкості, але також впливає на взаємодію зі світом та сприйняття навколишнього середовища [9].

Ці два підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя підкреслюють вплив даного феномену на життєву якість і самопочуття особистості, а також, що

розуміння і сприйняття свого благополуччя може змінюватися залежно від індивідуальних особливостей та життєвого контексту.

І. Аршава, О. Знанецька та Е. Носенко у своєму дослідженні використовують термін "суб'єктивне благополуччя", який охоплює індивідуальний зміст переживання щастя та ставлення особистості до самої себе, навколишнього світу та різних його аспектів. Це феномен зосереджений на суб'єктивній оцінці власного життя. У своїх дослідженнях вони також розрізняють поняття суб'єктивного (емоційного) благополуччя, психологічного благополуччя (пов'язаного з почуттям інтегрованості у соціальне оточення) та соціального благополуччя. Ці аспекти взаємодоповнюють одне одного і утворюють цілісний континуум феномену [1].

Дослідники наголошують на важливості розрізнення цих форм благополуччя, оскільки вони можуть взаємодіяти та впливати на життєву якість особистості. Суб'єктивне благополуччя охоплює особисті переживання, емоції та почуття задоволення від життя. Психологічне благополуччя визначається здатністю особистості інтегруватись у соціальне середовище та зберігати свою самоідентичність і цілісність у стосунках з іншими людьми. Соціальне благополуччя враховує збалансованість взаємодії та відносини із суспільством, соціальною підтримкою та причетність до значущих для людини соціальних контекстів.

Дані форми благополуччя не лише впливають на загальний рівень задоволеності та щастя особистості, але також можуть взаємодіяти та сприяти одне одному.

На нашу думку, ці дослідження підкреслюють необхідність більш глибокого розуміння різних аспектів благополуччя для розробки та впровадження програм підтримки та підвищення якості життя людей, в тому числі і осіб похилого віку.

Б. Пахоль розглядає професійне благополуччя як окремий концепт, відрізняючи його сутність від терміну "суб'єктивне благополуччя", який, за його словами, був більше пов'язаний з послідовниками гедоністичного підходу. Він описує професійне благополуччя як інтегральний показник оптимального функціонування особистості в професійній сфері, з урахуванням суб'єктивних оцінок різних аспектів (психологічних, соціально-психологічних) професійного життя [25].

За аксіологічним підходом, суб'єктивне благополуччя формується через те, як особистість оцінює життєві ситуації з точки зору їх значення, смислу та ієрархії цінностей. Виникнення протиріччя між ціннісно-смысловими аспектами може призвести до зниження рівня задоволеності та дезадаптації [3].

Т. Данильченко досліджує суб'єктивне соціальне благополуччя особистості, зосереджуючись на протистоянні між самою людиною та її власними суб'єктивними нормами, стандартами та ідеалами. Ця соціальна конфронтація пов'язана з існуванням "значущого іншого" - референтної групи, що сильно впливає на сприйняття соціальної інформації. Зазначається, що стандарти порівняння відображають соціокультурні цінності, ідеї та норми суспільства, в якому особистість живе, а також соціальних груп, до яких вона належить [8].

В. Осьодло стверджує, що щастя та добробут особистості залежать від того, як вона розвивається, визначає свої цілі та організовує своє життя. Рефлексія, яка дозволяє знайти нові способи активності та побудувати унікальну життєву самоідентичність, грає важливу роль у цьому процесі. Однак на різних етапах життя відбуваються зміни у сприйнятті професійної діяльності та уявлень про благополуччя, що призводить до переструктурування шляхів самореалізації особистості. Суб'єктивне благополуччя, ступінь задоволеності різними сферами

життя та професійної діяльності, вважаються ключовими показниками професійної самореалізації особистості за В. Осьодло [21].

Таким чином, можна сказати, феномен психологічного благополуччя вивчається в багатьох напрямках, найбільш поширеними з яких є: евдемоністичний, гедоністичний та інтегративний. За основу ми беремо визначення психологічного благополуччя за К. Ріфф – це складне психічне явище, яке включає в себе шість компонентів позитивного психологічного функціонування особистості. Окрім наявного у психології феномену «психологічного благополуччя», дослідники розрізняють також і такі види благополуччя: суб'єктивне, особистісне, професійне та соціальне, які розкривають дане поняття з інших боків та звертають увагу на більш вузькі його аспекти.

1.2. Чинники психологічного благополуччя

Одним з питань, яке досліджується при вивченні феномену психологічного благополуччя є його чинники – ті аспекти, що мають вплив на відчуття особистістю задоволення від життя.

Дослідники виділяють три основні групи факторів, що впливають на рівень та переживання психологічного благополуччя.

Першу групу факторів можна класифікувати як зовнішні чинники, які впливають на життя людини. Ці фактори включають:

1) Біологічні фактори, такі як стан здоров'я, стать та вік, які є важливими складовими здоров'я.

2) Соціальні фактори, що охоплюють сімейні та міжособистісні стосунки, а також взаємодії зі ширшим суспільством. Цей аспект проявляється у міжособистісному благополуччі та включає позитивні взаємодії, сприятливі міжособистісні стосунки та досягнення, що мають соціальне значення.

3) Матеріальні фактори, до яких відносяться рівень доходу, умови проживання, якість відпочинку та дозвілля та інші аспекти пов'язані з матеріальним становищем.

Друга група факторів включає в себе психологічні (особистісні) чинники.

Третю групу факторів складають суб'єктивні та особистісні аспекти, які охоплюють компоненти суб'єктивного благополуччя.

У своїх дослідженнях Л. Куліков приходить до висновку, що основні причини емоційного дистресу лежать в самій особистості і її оточенні, і що соціальні повсякденні проблеми менш суттєво впливають на емоційний стан. Автор вважає, що міжособистісні стосунки особистості мають певний вплив на рівень благополуччя [5].

Дослідження, проведені Н. Лебедевою та О. Татарко, демонструють, що існує позитивний вплив обох ціннісних блоків - «стабільність життя» і «самоактуалізація» - на психологічне благополуччя індивіда. Перший блок, пов'язаний з безпекою, повагою до культурних традицій, сімейним благополуччям, які є основою для стабільного функціонування. Другий блок - «самоактуалізація» - включає самостійність, уміння вибирати власні цілі, інтелект, допитливість, амбіції і відповідальність перед собою. Цей блок допомагає реалізувати свій внутрішній потенціал і досягати особистісного зростання [15].

Одним з основних емоційних складових психологічного благополуччя вважається ставлення до себе і світу, сприйняття власних емоцій, емоційна близькість з іншими та задоволення оточуючих.

Згідно з підходом М. Дмитрієва та М. Доліної, емоційне благополуччя є невід'ємною частиною психологічного благополуччя індивіда, яке засноване на почуттях, викликаних успіхами або невдачами у функціонуванні різних аспектів особистості [6, 15].

Емоційна складова психологічного благополуччя також не обмежується лише відображенням позитивних або негативних емоційних проявів. Вона відображає також здатність особистості до ефективної регуляції будь-яких емоцій залежно від обставин та ситуацій, з якими вона зіштовхується.

Таким чином, дослідники прийшли до висновку, що психологічне благополуччя індивіда залежить від взаємодії різних компонентів, зокрема ціннісних орієнтацій та емоційної складової, які разом сприяють гармонійному розвитку і досягненню особистісних цілей. [15,16].

Розглянемо фактори, які визначають, що людина відчуває себе благополучною особистістю. Відповідно до дослідження О. Павленка [23], ці фактори мають бути внутрішніми і відповідати гедоністичній моделі. На основі проведеного дослідження можна зробити такі узагальнення:

- благополучна особистість розуміє себе, свої особливості та вподобання. Вона має сформоване уявлення про себе (Я-образ) та свою ідентичність (Я-концепцію);
- ставлення цієї особистості до самої себе є позитивним, вона приймає свої особливості. Проте це ставлення не є жорстким та беззаперечним визначальним чинником її життєдіяльності. Така особистість є активним суб'єктом, який самостійно формує себе;
- благополучна особистість здійснює свою життєдіяльність на основі знання та розуміння самої себе;
- якщо результат діяльності такої особистості отримує позитивну оцінку оточуючих, то вона, сприймаючи цю оцінку, відчуває себе благополучною.

Багато дослідників досліджували, як матеріальний аспект життя впливає на психологічне благополуччя особистості. Перші дослідники в цій галузі,

Н. Бредберн і Е. Дінер, виявили зв'язок психологічного благополуччя з рівнем доходу [30].

Наукове дослідження І. Ющенка зосереджувалося на темі толерантності до невизначеності як фактору психологічного благополуччя. Виявлено, що існує взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та певними компонентами психологічного благополуччя, такими як самоприйняття, особистісне зростання та позитивні стосунки з іншими [26].

Інше дослідження, проведене Г. Павленко серед студентів, підтвердило позитивний зв'язок між толерантністю до невизначеності та рівнем психологічного благополуччя, що зробило толерантність до невизначеності важливим предиктором психологічного благополуччя [22].

За висновками іноземних психологів, одним із методів сприяння досягненню психологічного благополуччя є захопленість людиною справою, яка їй подобається. Поняття "пристрасть до діяльності" відіграє особливо важливу роль у залученні до діяльності та може мати довготривалий позитивний вплив на психологічне благополуччя. Люди, які відчувають пристрасть до певної діяльності, зазвичай приділяють цьому декілька годин на тиждень. Це призводить до виникнення позитивних емоційних переживань, які, в свою чергу, сприяють досягненню психологічного благополуччя [21].

В дослідженні О. Коваленко було з'ясовано, що ті особи, які продовжують працювати, мають більше благополучне життя. Вони відзначаються збільшеним колом близьких людей, мають більш довірливі міжособистісні стосунки з іншими, легше протидіють соціальному тиску у своїх думках і діях, ефективніше адаптуються до різних життєвих обставин у повсякденних ситуаціях, більш відкриті до нового досвіду, мають відчуття осмисленості минулого і сьогодення, і ставляться до самих себе більш позитивно [17].

Важливо розглянути не тільки ті чинники, що сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя осіб похилого віку, а й ті, що посилюють та викликають негативні емоції, тим самим знижуючи рівень психологічного благополуччя. Такими факторами можуть виступати наступні:

- економічна і соціальна незахищеність людей похилого віку, байдужість суспільства до проблем цієї категорії населення;
- заклопотаність життєвими проблемами людей, в результаті чого вони не можуть надати своїм літнім батькам належної уваги;
- суперечність між засвоєними у попередні роки цінностями і тими, що культивуються в сучасному суспільстві;
- маніпулювання думками людей з боку політиків;
- негативний вплив засобів масової інформації на емоційний стан та умонастрій цієї категорії людей;
- зруйнованість у родинах зв'язків між поколіннями, що звужує можливість спілкування людей похилого віку;
- відсутність соціально-психологічної служби допомоги людям похилого віку.

Серед детермінант суб'єктивного благополуччя, здоров'я має особливе значення, особливо для літніх осіб з обмеженими можливостями та довгожителів [15].

О. Коваленко також говорить про ті чинники, що можуть заважати особам похилого віку на шляху до переживання вищого рівня психологічного благополуччя. Такими чинниками можуть виступати: ізоляція від родичів та друзів, політична та економічна ситуація у країні, відсутність широких можливостей для самореалізації [17].

Задоволеність життям і успішність пристосування до природній процесів старіння залежить, в першу чергу, від здоров'я. Негативний ефект слабого

здоров'я може пом'якшуватися через механізми соціального порівняння та соціальної інтегрованості осіб похилого віку. Ціннісні орієнтації також можуть мати вплив на рівень психологічного благополуччя особистості – вони можуть допомагати адекватно ставитися до закономірних вікових змін, знаходити пріоритети у житті, не заглиблюючись лише у буденні справи.

Також ми припустили, що важливу роль у переживанні задоволеності життям та загального благополуччя може грати сімейний статус особистості – вдівець/вдова, розлучений (а) або одружений (а).

Сімейні обставини впливають на рівень психологічного благополуччя. Шлюб вважається корисним для фізичного та психічного здоров'я. Шлюб передбачає те, що А. Дж. Черлін назвав «потужною довірою» [31, с. 138]. Це публічне зобов'язання вступити в турботливі, потенційно довгострокові стосунки зі своїм партнером.

Оскільки це юридичне зобов'язання, його порушення потребує більше зусиль, ніж, наприклад, спільне життя. Одружені люди можуть бути відносно впевнені в тому, що їхній партнер готовий підтримувати їх як фінансово, так і емоційно у важкі часи. Вони також мають регулярний доступ до довіреної особи, компаньйона та супутника життя. Усе це може сприяти суб'єктивному відчуттю благополуччя.

Жителі мегаполісів менше задоволені своїм життям, порівняно з жителями менших міст і сіл. Сільські мешканці виявили вищий рівень задоволеності життям порівняно з міськими жителями. При цьому, різні чинники, такі як сімейні фактори і освіта, впливають на щастя жінок і чоловіків у різному ступені. Особливості цих впливів залежать від країни дослідження [15, с. 23-25].

Таким чином, можна сказати, що дослідники виділяють три основні групи факторів, що впливають на психологічне благополуччя: зовнішні чинники, психологічні (особистісні) чинники і суб'єктивні та особистісні аспекти. З

виокремлених груп ми розглянули ближче такі чинники, як цінності, емоційну складову, толерантність до невизначеності, взаємовідносини з іншими, матеріальний стан, можливість займатися улюбленою справою та працювати, ізоляція від родичів та друзів, політична та економічна ситуація у країні, відсутність широких можливостей для самореалізації, сімейний статус, а також місце проживання.

Психологічне благополуччя осіб похилого віку має ряд додаткових факторів, що можуть впливати на його переживання та залежать від зовнішніх чинників, наприклад, політичного, економічного, військового стану країни та соціальна захищеність осіб похилого віку.

1.3. Вікові особливості осіб похилого віку

Кожна вікова група має свої особливості (так звані, вікові), що впливають на усі сфери життя – закономірності психологічного розвитку, стан здоров'я, соціальні потреби тощо. При роботі з певною віковою групою важливо розуміти, які особливості можуть впливати на отримані результати в результаті досліджень та особливості їх інтерпретації.

Відповідно до вікової класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я:

- 25-44 років – молодий вік;
- 44-60 років – середній вік;
- 60-75 років – похилий вік;
- 75-90 років – старечий вік;
- Особи які досягли 90 років – довгожителі.

Особами похилого віку в Україні вважаються люди після 60 років, тобто ті, хто вже виходить на пенсію після відпрацювання певної кількості років.

Згідно з більшістю дослідників, процес старіння розпочинається приблизно з 60 років і триває протягом усього життя до моменту смерті.

Важливо пам'ятати, що демографічні особливості можуть впливати на діяльність людини та її сприймання світу. В даній роботі ми зупинимося лише на вікових особливостях досліджуваної групи.

Більшість пенсіонерів є соціально незахищеними і часто опиняються на межі бідності. Навіть при наявності гарантованих законодавством прав, літнім людям часто важко забезпечити рівні можливості, отримати правовий захист та потрібну допомогу. Старість приносить зміни в звичні життєві стандарти, а також може супроводжуватися хворобами та складними емоційними переживаннями.

В. Болтенко виявляє кілька етапів психологічного старіння, які не пов'язані з фізіологічним віком. На першому етапі зберігається зв'язок з професійною діяльністю, яка була головною для особистості до пенсії. Це особливо властиво для людей інтелектуальної праці, де зв'язок може бути безпосереднім або опосередкованим, через читання спеціальної літератури.

Якщо зв'язок з професійною діяльністю обривається після пенсії, особистість опиняється на другому етапі старіння. На цьому етапі відбувається звуження кола інтересів, спілкування переважно зводиться до обговорення побутових тем, сімейних подій та телевізійних передач.

Третій етап психологічного старіння характеризується зосередженням на турботі про здоров'я. Темі спілкування переважно пов'язані з лікуванням, ліками, лікарями та їх професійними якостями.

На четвертому етапі головне значення набуває збереження життя, коло спілкування стає ще більш вузьким.

На п'ятому етапі особистість задовольняється лише вітальними потребами, спілкування та емоції майже відсутні [4].

Літні люди можуть відчувати відчуженість від суспільства, втрату активності та обмеження можливостей. Проблеми, з якими вони зіштовхуються, часто мають психологічний характер і стосуються почуття самотності і непотрібності.

Люди похилого віку мають прогресування вікових змін, зокрема, в функціонуванні нервової системи. Це пов'язано з порушенням балансу між процесами гальмування і збудження, а також зі зміною їх інтенсивності. Ці зміни виявляються в ускладненні формування нових рухових навичок та погіршенні точності рухів [28].

У похилому віці відбуваються певні зміни у всіх психічних процесах. Спостерігається загальне зниження психічної активності, яке проявляється у зменшенні обсягу уваги, втраті здатності до зосередження та зниженні здатності переключати увагу. Також з віком стає менш чітким процес сприймання, і людина частіше починає користуватися уявою [11, с. 29].

У похилому віці можливе зменшення здатності пам'яті. Логічне запам'ятовування зберігається найкраще в літньому віці, і це здійснюється завдяки внутрішнім смисловим зв'язкам, які стають основою міцності пам'яті. Проте, механічне запам'ятовування стає значно гіршим.

У літніх людей зменшується обсяг сприймання. Це може бути пов'язано зі зниженою роботою зорової та слухової системи або зі зниженою вибірковістю уваги [11, с. 30].

О. Коваленко стверджує, що спілкування у похилому віці є продовженням основних тенденцій комунікації, сформованих у молодості, і воно має важливе значення для успішної адаптації до старості. Якісне спілкування в цьому віці допомагає людині брати участь у соціальному житті, а також сприяє зниженню темпів старіння і покращенню фізичного здоров'я [18, с. 23].

Літні люди мають свої психологічні особливості, які виявляються у станах постійної тривожності, схильності до панічних настроїв та переживань, підвищеній недовірі з одного боку та наївності з іншого. Також вони можуть бути схильними до роздратованості, негативного мислення і критиканства.

Ці психологічні особливості частково обумовлені важкими умовами життя, відчуттям неможливості самостійно справлятися з певними ситуаціями, відчуттям самотності і беззахисності. Також усвідомлення наближення кінця життя може впливати на їхні емоційний стан.

Ці особливості є індивідуальними і не обов'язково характерними для всіх літніх людей. Кожна людина має свій унікальний психологічний профіль, який формується на основі життєвого досвіду, соціокультурного середовища та інших факторів [12].

Основним ризиком для літніх людей є постійні стани страху і тривоги, а головним джерелом цих негативних емоцій є стрес. Біологічно, стрес має негативний вплив, оскільки спричиняє біохімічні реакції в організмі, що призводять до зниження імунітету. Психоемоційна дестабілізація літніх людей спричиняє втрату відчуття безпеки та стабільності [12].

До характерних особливостей, які сприяють загостренню стану страху в літніх людей, можна віднести:

- когнітивні зміни: загальне зниження інтелектуальної активності, що може впливати на сприйняття та розуміння інформації;
- фізіологічні зміни: процеси старіння, які можуть супроводжуватися немічністю та зміною фізичних можливостей;
- соціальні зміни: звуження кола спілкування, спад соціальної активності та обмеженість дозвілля, що можуть призводити до відчуття відстороненості;

- емоційні зміни: можлива емоційна відстороненість або, навпаки, підвищена емоційність, що може впливати на ставлення до навколишнього середовища та реакції на події [12].

Характерними змінами в особистості старших людей є зниження самооцінки, невдоволення собою, невпевненість, похмурість, дратівливість, песимізм та побоювання самотності, смерті та безпорадності. Іншими проявами можуть бути зниження інтересу до нового, бурчання, буркотливість, невпевненість у майбутньому, прагнення зосереджуватись на собі, підвищена увага до власного тіла. Всі ці фактори призводять до того, що люди у цьому віці можуть стати більш консервативними, малоініціативними, занадто обережними, дріб'язковими, скупими та педантичними [10].

Вікова ситуація депресії є характерною для людей похилого віку. При цьому стані особистість переживає почуття непотрібності. Цей стан може викликати образливість, тривожність та тривалі негативні емоції без явних причин.

В даній роботі ми розглядаємо вікові особливості групи людей, вік яких більше 60 років. Саме ця категорія населення складає респондентів нашого дослідження. Таким чином, можемо підсумувати, що вікові особливості осіб похилого віку заключаються в наступних аспектах: соціальна незахищеність, зниження когнітивних функцій, посилення відчуття самотності, відчуженості, страху, депресії.

Вікові зміни також є наслідком фізіологічних змін в організмі людини.

Висновки до розділу 1:

Отже, психологічне благополуччя - це складне психічне явище, яке включає в себе 6 компонентів позитивного психологічного функціонування особистості: позитивна оцінка себе і свого минулого життя; почуття подальшого

зростання і розвитку як особистості; переконання, що власне життя є цілеспрямованим і значимим; успішні стосунки з оточуючими; здатність ефективно керувати своїм життям і навколишнім середовищем; почуття самовизначення.

Питання психологічного благополуччя особистості вивчається в сучасній психології в трьох основних напрямках: евдемоністичний, гедоністичний та інтегративний. Також існують менш відомі напрямки вивчення психологічного благополуччя, такі як концепції якості життя, аксіологічний та суб'єктно-діяльнісний підходи

Дослідники виділяють три основні групи факторів, що впливають на психологічне благополуччя: зовнішні чинники, психологічні (особистісні) чинники, суб'єктивні та особистісні аспекти.

В даній роботі були більш детально розглянуті такі чинники: система цінностей, емоційний дистрес, ставлення до себе і світу, сприйняття власних емоцій, емоційна близькість з іншими та задоволення оточуючих, емоційна складова, матеріальний аспект, толерантність до невизначеності, можливість займатися улюбленою справою та продовжувати працювати, стан фізичного здоров'я, сімейний статус особистості, а також місце проживання.

Особами похилого віку в Україні вважаються люди після 60 років, тобто ті, хто вже виходить на пенсію після відпрацювання певної кількості років. Вікові особливості можна поділити на зовнішні та внутрішні (фізіологічні та психологічні). До зовнішніх можна віднести: соціальна незахищеність, умови життя, матеріальне положення, звуження кола спілкування, спад соціальної активності та обмеженість дозвілля. До внутрішніх (фізіологічних та психологічних) відносимо: відчуття відчуженості, втрати активності і обмеженості можливостей, зміна функціонування систем організму, загальне зниження психічної активності, стає менш чітким процес сприймання, і людина

частіше починає користуватися уявою, зниження когнітивних функцій, постійна тривожність, схильність до панічних настроїв та переживань, підвищена недовіра з одного боку та наївність з іншого, зниження самооцінки, невдоволення собою, невпевненість, похмурість, дратівливість, песимізм та побоювання самотності, смерті та безпорадності. Іншими проявами можуть бути зниження інтересу до нового, бурчання, буркотливість, невпевненість у майбутньому, прагнення зосереджуватись на собі, підвищена увага до власного тіла.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Організація та методика дослідження

Метою нашої роботи було визначення чинників, які визначають рівень психологічного благополуччя особистості, вік якої від 60 до 75 років.

Нами було проведено емпіричне дослідження за таких допомогою методик:

- «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації В. Шишко)» - методика застосовується для визначення рівня психологічного благополуччя особистості та його компонентів;
- «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінера, в адаптації І. Семків) - методика застосовується для визначення рівня задоволеності життям;
- методика «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»» - методика застосовується для оцінки компонентів моделі психологічного благополуччя М. Селігмана;
- авторська анкета «Життя осіб похилого віку», яка фіксувала соціально-психологічні аспекти життя, які можуть бути потенційними факторами психологічного благополуччя.

Дослідження проводилося онлайн (розсилання посилання на Google-Forms) та офлайн (надання особам літнього віку роздрукованого варіанту опитування). Опитування складалося з 4 частин: вступна частина (привітання, пояснення мети за завдання даного опитування, загальна інструкція щодо проходження опитування), «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації В. Шишко)», «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінера, в адаптації І. Семків), методика «Короткий багатовимірний опитувальник

процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР» та авторська анкета «Шкала оцінки життя осіб похилого віку».

В проведеному дослідженні взяло участь 60 респондентів віком від 60 років до 75 років.

Віковий розподіл серед респондентів був таким:

- 51,6% (31 особа) 60-65 років;
- 35% (21 особа) 66-70 років;
- 13,3% (8 осіб) старше 70 років.

Результати також представлені на рисунку 2.1.

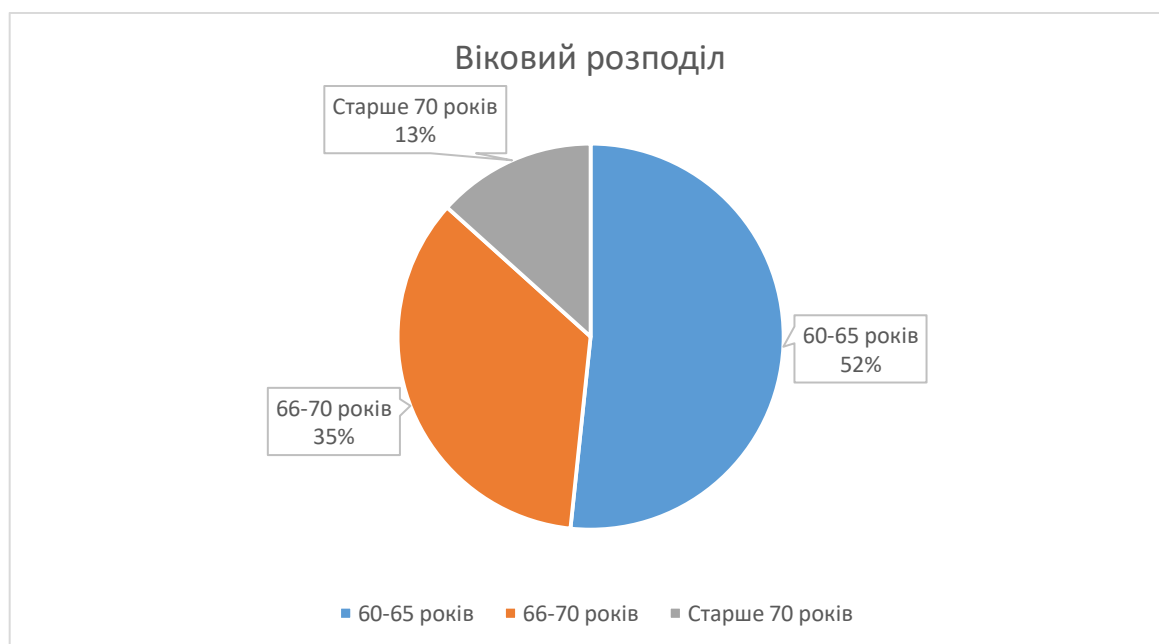


Рис. 2.1 - Віковий розподіл респондентів дослідження

Статевий розподіл серед респондентів був таким:

- 16,5% (25 осіб) чоловічої статі;
- 83,5% (35 осіб) жіночої статі.

Результати також представлені на рисунку 2.2.



Рис. 2.2 - Статевий розподіл респондентів дослідження

Розподіл серед респондентів за кількістю років на пенсії був таким:

- 23,3% (14 осіб) не надали відповіді;
- 25% (15 осіб) від 1 до 5 років;
- 18,3% (11 осіб) від 5 до 10 років;
- 33,3% (20 осіб) більше 10 років.

Результати також представлені на рисунку 2.3.

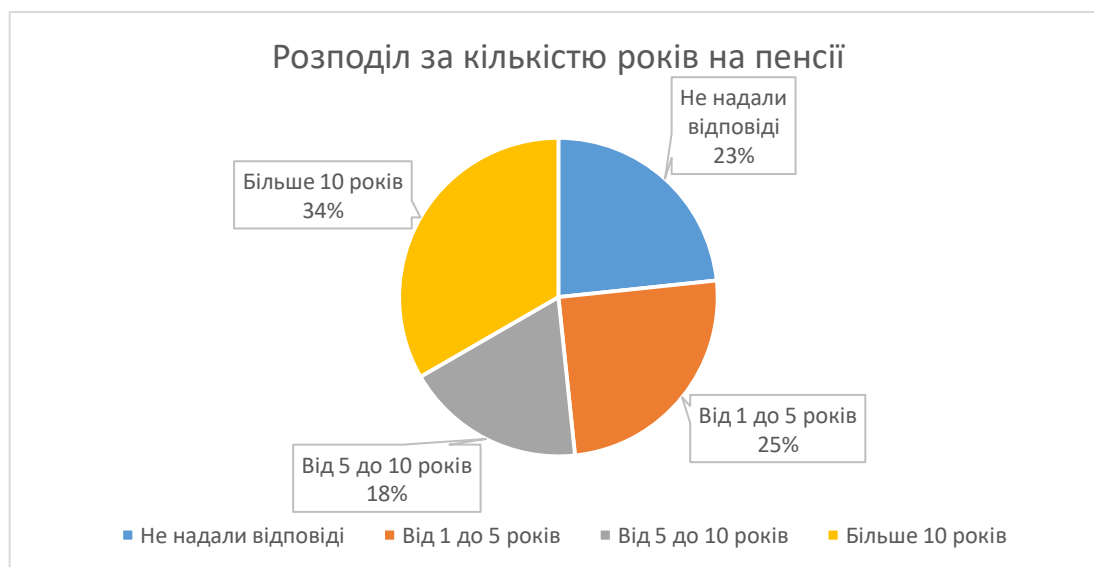


Рис. 2.3 - Розподіл респондентів дослідження за кількістю років на пенсії

Розподіл серед респондентів за сімейним станом був таким:

- 73,3% (44 осіб) одружені;
- 8,3% (5 осіб) розлучені;
- 18,3% (11 осіб) вдівці/вдови.

Результати також представлені на рисунку 2.4.

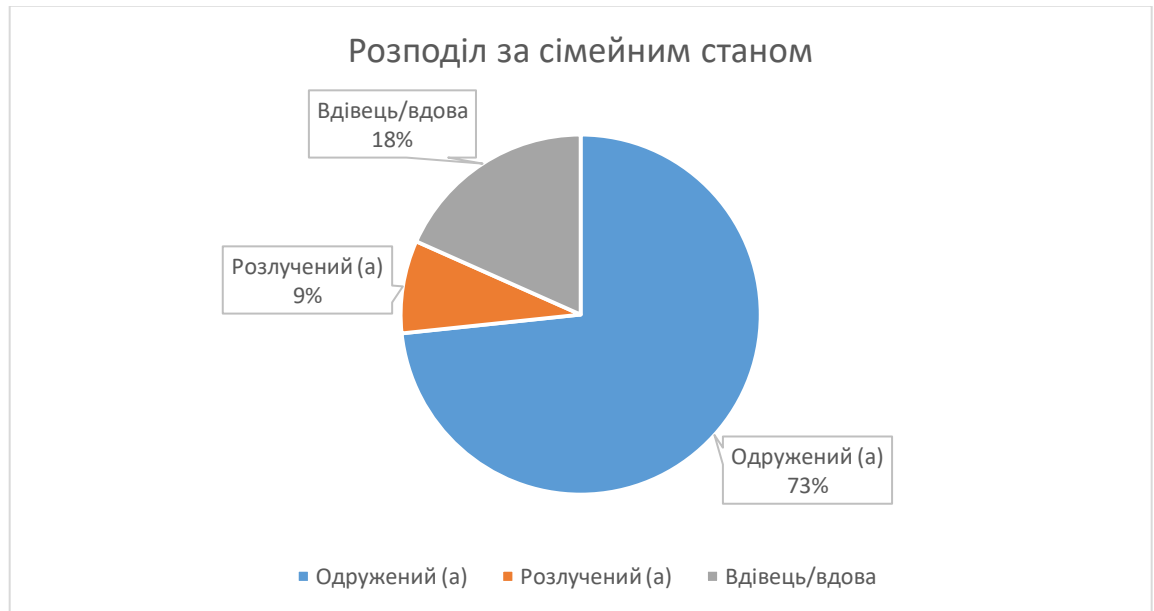


Рис. 2.4 - Розподіл респондентів дослідження за сімейним станом

Розподіл серед респондентів за місцем проживання був таким:

- 83,3% (50 осіб) у місті;
- 10% (6 осіб) у селі;
- 6,6% (4 особи) у районному центрі.

Результати також представлені на рисунку 2.5.

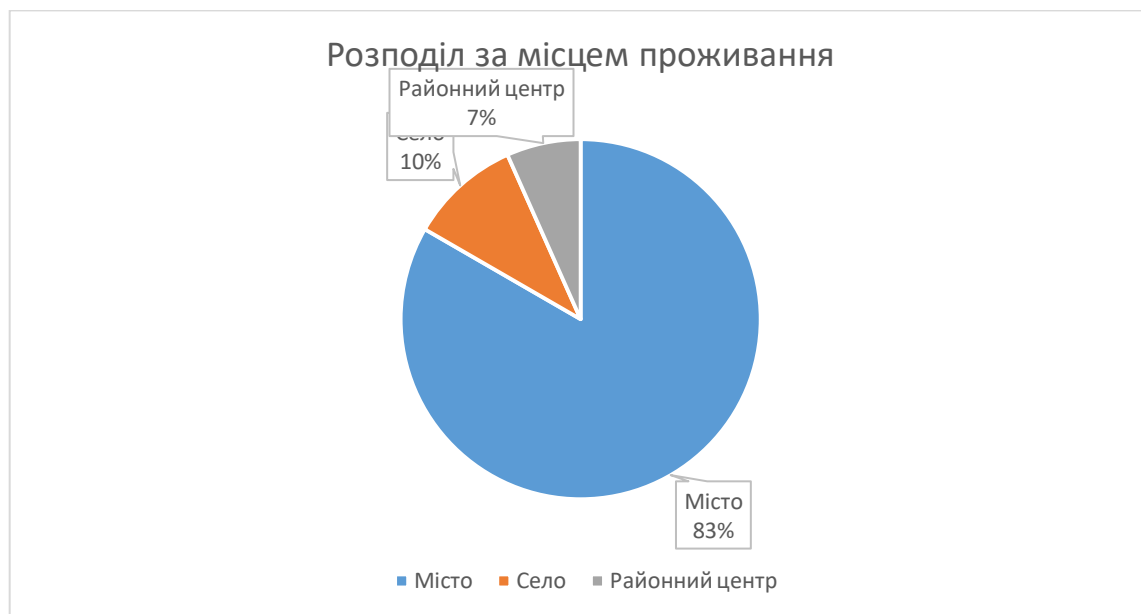


Рис. 2.5 - Розподіл респондентів дослідження за місцем проживання

2.2. Результати психологічного обстеження осіб похилого віку

Далі буде наведено короткий опис методик, які були нами використані:

1. «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації Н. Шишко)»

Адаптація питальника була проведена на вибірці 147 учнів 9-11 класів загальноосвітніх шкіл міста Києва. Учасники вибірки віком від 14 до 16 років, середній вік - 15,4 роки, з них 67 хлопців і 81 дівчина.

Для визначення внутрішньої узгодженості шкал методики було використано коефіцієнт α -Кронбаха. Для оцінювання показника ретестової надійності методики, повторне тестування було проведено з інтервалом у 4 тижні на вибірці 25 осіб. Значення коефіцієнта α -Кронбаха підтвердили високу внутрішню узгодженість всіх шкал методики в українському варіанті перекладу. Крім того, результати ретестової надійності вказують на стійкість отриманих результатів методики [29].

Дана методика не має стандартизованих результатів для людей похилого віку.

Шкала "Позитивні стосунки". Високі значення: Відзначаються сильні та приємні взаємини з оточуючими, базуючись на довірі та близькості. Проявляється бажання забезпечувати турботу, увагу і співпереживання іншим людям. Низькі значення: Помітна відсутність тісних та довірливих зв'язків. Стриманість у вираженні теплоти, відкритості та піклування про інших. Переживання відчуття власної ізолюваності та розчарування.

Шкала "Автономія". Високі значення: Позначають незалежність і здатність встояти перед соціальним тиском у своїх думках і діях. Здатність регулювати свою поведінку та оцінювати себе на основі власних стандартів. Низькі значення: Виявляється заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших у важливих рішеннях. Відсутність здатності протистояти соціальному тиску у своїх переконаннях та вчинках.

Шкала "Управління середовищем". Високі значення: Відзначається впевненість та компетентність у вирішенні повсякденних справ. Здатність ефективно пристосовуватись до різних ситуацій і створювати умови, що відповідають особистим потребам і цінностям. Низькі значення: Виявляється нездатність впоратися з повсякденними завданнями. Відчуття, що неможливо контролювати ситуацію або покращити умови життя. Відчуття вразливості у взаємодії з навколишнім світом.

Шкала "Особистісне зростання". Високі значення: Відзначається постійне саморозвиток і бажання удосконалюватися з часом. Реалізація власного потенціалу. Низькі значення: Проявляється відчуття особистісної стагнації і відсутність усвідомлення процесу особистого зростання. Почуття нудьги та відсутність інтересу до життя. Немає бажання відкривати новий досвід.

Шкала "Цілі в житті". Високі значення: Відзначається наявність життєвих цілей та відчуття направленості в житті. Сприйняття сьогодення та минулого як осмисленого. Позитивний досвід від досягнення життєвих планів. Низькі значення: Проявляється невизначеність та нечіткість життєвих цілей. Відсутність відчуття змістовності життя. Відсутність позитивного досвіду втілення життєвих планів.

Шкала "Самоприйняття". Високі значення: Відзначає позитивне ставлення до власної особистості, включаючи як позитивні, так і негативні аспекти. Це включає в себе прийняття власних якостей і позитивну оцінку минулого. Низькі значення: Проявляє незадоволеність собою, розчарування в минулому, а також небажання приймати певні аспекти власної особистості. Є бажання бути іншою особою, ніж та, якою є насправді [29].

Результати психологічної діагностики за методикою «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації Н. Шишко)».

Таблиця 2.1

Описова статистика за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

№	Показник	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
1	Позитивні стосунки з іншими	20,85	21	0,55	7	30
2	Автономія	17,85	18	0,28	12	23
3	Управління середовищем	19,8	20	0,57	7	28
4	Особистісне зростання	20,53	21,5	0,67	6	30
5	Цілі в житті	20,73	22,5	0,70	6	28
6	Самоприйняття	19,98	20	0,57	7	28
7	Психологічне благополуччя	119,75	122,5	2,82	56	161

2. Методика «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»» (в адаптації О. Савченко та Д. Лавриненка)

Методика «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»» дозволяє оцінити добробут з урахуванням дев'яти аспектів, з яких п'ять основних відповідають моделі М. Селігмана "PERMA" (15 запитань), а ще чотири додаткові доповнюють аналіз негативних емоцій, стану здоров'я, почуття самотності та рівня щастя (8 додаткових запитань). Авторки методики включили додаткові запитання з метою забезпечення більш точних та надійних відповідей, а також для більш повного врахування аспектів добробуту.

Короткий опис шкал:

Позитивні та негативні емоції. Емоції є важливою частиною особистісного благополуччя. Вони можуть варіюватися від дуже негативних до дуже позитивних, і коливатися від сильного збудження (хвилювання, раптове збудження) до низького збудження (спокій, розслабленість, сум). У контексті позитивних емоцій, «PERMA-Профайлер» вимірює загальні тенденції відчуття задоволення та радості. У контексті негативних емоцій, методика вимірює схильність до почуттів смутку, тривоги та злості.

Залученість. Залученість пов'язана із поглиненістю, зацікавленістю і зануреністю у діяльність та життя. Дуже високий рівень залученості відомий як стан «поток», у якому людина повністю занурена у діяльність, втрачаючи відчуття часу.

Відносини. Відносини пов'язані з відчуттям любові, підтримки та цінності з боку інших. Позитивні відносини з іншими є важливою частиною наповненого життя, у якому людина відчуває себе добре.

Сенс. Сенс пов'язаний із наявністю мети в житті, напрямку життя, відчуття, що життя є цінним та вартим того, щоб жити або відчуття зв'язку з

чимось більшим, приміром, вірою, благодійністю, особистою місією. Сенс дає відчуття того, що життя має значення.

Досягнення. Досягнення можуть бути об'єктивними, відзначатися отриманими результатами та нагородами, але відчуття власної майстерності та досягнень також важливі. «PERMA-Профайлер» вимірює суб'єктивне відчуття досягнення та знаходження на вершині щоденних обов'язків. Воно передбачає роботу над цілями та їх досягненням, а також відчуття спроможності реалізувати свої завдання та щоденні обов'язки.

Здоров'я. Цей домен не є частиною моделі PERMA, однак фізичне здоров'я та життєздатність є ще однією важливою частиною добробуту. Методика вимірює суб'єктивне відчуття здоров'я як щоденного відчуття доброго самопочуття та здоров'я.

Результати психологічної діагностики за методикою «PERMA-Профайл» наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Описова статистика за методикою «PERMA-Профайл»

№	Показник	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
1	Позитивні емоції	19,05	19	0,77	3	30
2	Залученість	21,88	24	0,80	7	30
3	Відносини	21,11	22,5	0,78	2	30
4	Сенс	20,96	21	0,81	3	30
5	Досягнення	20,43	21	0,67	3	30
6	Негативні емоції	16,11	15	0,84	3	30
7	Здоров'я	17,46	18	0,91	3	30
8	Самотність	4,01	3,5	0,41	0	10
9	Благополуччя	111,16	108,5	3,34	42	160

3. «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінера, в адаптації І. Семків)

Дана шкала вимірює емоційні переживання особистості щодо цілісності її життя, відображаючи загальний рівень психологічного благополуччя. У методиці

міститься п'ять висловлень, в яких досліджувана особа повинна вказати, наскільки задоволена своїм життям. Відповіді надаються на шкалі від 1 (повністю не погоджуюсь) до 7 (повністю погоджуюсь).

За даною шкалою можливий результат від 5 до 35. Методика була адаптована для української мови І. Семків. Надійність методики та її застосовність були підтверджені високим значенням коефіцієнта Альфа Кронбаха ($\alpha=0,78$) [27].

Основний показник відображає загальну задоволеність життям і різні його аспекти з точки зору індивіда. При високих результатах можна говорити про задоволеність індивідом своїм життям.

Результати психологічної діагностики за методикою «Шкала задоволеності життям» наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Описова статистика за методикою «Шкала задоволеності життям»

№	Показник	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
1	Рівень задоволеності життям	20,21	21	7,11	5	35

4. Авторська анкета «Життя осіб похилого віку»

Анкета була розроблена нами для отримання інформації від учасників опитування щодо характеристик життя осіб похилого віку. Вона містить 23 запитання закритого, напівзакритого та відкритого типів з варіантами відповідей. Переглянути анкету можна у Додатку А до даної роботи.

Для підготовки учасників до опитування, формування у них мотивації відповідати на запитання нами було написано вступне звертання, яке розкривало тему, мету дослідження та правила заповнення анкети: «Просимо Вас взяти участь в опитування, метою якого є вивчення життя людей похилого віку на

пенсії. Інформацію, яку ми отримаємо допоможе нам виявити актуальні проблеми життя людей на пенсії».

Результати авторської анкети будуть описані по кожному питанню. Загалом анкета містить 24 питання.

Перше питання «Скільки років ви на пенсії?» - закритого типу з 4-ма варіантами відповідей. 14 респондентів (23,3 % опитуваних) не відповіли на дане питання. 15 (25 % респондентів) надали відповідь, що вони на пенсії від 1 до 5 років. 11 (18,3 % опитуваних) відповіли, що вони на пенсії від 5 до 10 років. 20 респондентів (33,3%) надали відповідь, що вони на пенсії більше 10 років.

Друге питання «Чим зумовлений Ваш вихід на пенсію зумовлений?» - закритого типу з 3-ма варіантами відповідей. 35 респондентів (58,3%) обрали варіант «За власною ініціативою». 7 опитуваних (11,6%) обрали варіант «За станом здоров'я». 18 респондентів (30%) вибрали варіант «Примусовий вихід». Дане питання було нами обране як один з ймовірних чинників психологічного благополуччя, тому відповіді були перекодовані у шкалу порядку: «За власною ініціативою» - 1; «За станом здоров'я» - 2; «Примусовий вихід» - 3. Чим вище бал – тим вище напруження відчувала особистість при виході на пенсію.

Третє питання «Чи працюєте ви на пенсії?» - закритого типу з 3-ма варіантами відповідей. 24 респондентів (40%) обрали варіант «Ні». 8 опитуваних (13,3%) обрали варіант «Час від часу». 28 респондентів (46,6%) вибрали варіант «Так». Дане питання було нами обране як один з ймовірних чинників психологічного благополуччя, тому відповіді були перекодовані у шкалу порядку: «Ні» - 1; «Час від часу» - 2; «Так» - 3.

Четверте питання «З чим пов'язане Ваше бажання працювати після виходу на пенсію?» - закритого типу з 4-ма варіантами відповідей. 2 респондентів (3,3%) обрали варіант «Не бажання бути дома і «заважати» співмешканцям». 18 опитуваних (30%) обрали варіант «Фінансове становище (невелика пенсія,

потреба допомагати дітям)». 18 респондентів (30%) вибрали варіант «Відчуття зайнятості і почуття, що ти потрібен людям». 22 респондентів (36,6%) вибрали варіант «Я не працюю».

П'яте питання «Якими із нижче запропонованих тверджень Ви б охарактеризували Ваше життя на пенсії?» - закритого типу з 4-ма варіантами відповідей. 9 респондентів (15%) обрали варіант «Життя прекрасне». 43 опитуваних (71,6%) обрали варіант «Непогано, але хотілося б краще». 6 респондентів (10%) вибрали варіант «Важко визначити». І лише 2 респондента (3,3%) вибрали варіант «Життя жахливе».

Шосте питання «Чи задоволені Ви матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок)?» - закритого типу з 4-ма варіантами відповідей. 7 респондентів (11,6%) обрали варіант «Дуже задоволений». 30 опитуваних (50%) обрали варіант «Задоволений». 15 респондентів (25%) вибрали варіант «Частково не задоволений». 8 респондентів (13,3%) вибрали варіант «Не задоволений».

Сьоме питання «Якби були створенні можливості, чим би Ви хотіли займатися?» - напівзакритого типу з 5-ма варіантами відповідей. 13 респондентів (21,6%) обрали варіант «Покращення побуту (будинок, дача)». 31 опитуваних (51,6%) обрали варіант «Подорожувати, відвідати інші країни». 2 респондентів (3,3%) обрали варіант «Відвідувати театри, музеї, виставки та ін». 10 опитуваних (16,6%) обрали варіант «Спілкуватися з близькими та друзями». 4 респондентів (6,6%) вибрали варіант «Інше».

Восьме питання «Що Вам заважає займатися улюбленими справами?» - закритого типу з 4-ма варіантами відповідей. 18 респондентів (30%) обрали варіант «Фінансове положення». 16 опитуваних (26,6%) обрали варіант «Турботи про своє оточення». 16 респондентів (26,6%) вибрали варіант «Відсутність стимулу та бажання». 10 респондентів (16,6%) вибрали варіант «Інше».

Дев'яте питання «Чи достатньо приділяється увага людям похилого віку в Україні, на Вашу думку?» - закритого типу з 4-ма варіантами відповідей. 3 респондентів (5%) обрали варіант «Приділяється необхідна увага». 18 опитуваних (30%) обрали варіант «Приділяється дуже мало уваги». 29 респондентів (48,3%) вибрали варіант «Щось робиться, але цього недостатньо». 10 опитуваних (16,6%) обрали варіант «Не приділяється увага взагалі».

Десяте питання «Чи зверталися Ви у складні періоди життя на консультацію до психолога?» - закритого типу з 3-ма варіантами відповідей. 55 респондентів (91,6%) обрали варіант «Не звертався (лася)». 2 опитуваних (3,3%) обрали варіант «Звертався (лася) один-два рази». 2 респондента (3,3%) вибрали варіант «Роблю це достатньо регулярно». 1 опитуваний (1,6%) вибрав варіант «Планую отримати консультацію».

Одинадцяте питання «Щоб, Ви порадили людям, яким до пенсії залишилося менше 10 років?» - відкритого типу. 8 респондентів (13,3%) не залишили відповіді або писали, що нічого б не порадили. 9 опитуваних (15%) писали про піклування про своє здоров'я. 18 респондентів (30%) писали про необхідність працювати та забезпечувати собі фінансову подушку. 9 опитуваних (15%) писали про необхідність моральної підготовки до нового етапу життя та/або необхідності змиритися з цим. 14 респондентів (23,3%) писали про любов до себе, духовний розвиток, віру в майбутнє. Ще 2 опитуваних (3,3%) писали інші коментарі.

Дванадцяте питання «Ваш сімейний стан?» - закритого типу з 3-ма варіантами відповідей. 44 респондентів (73,3%) обрали варіант «Одружений (а)». 5 опитуваних (8,3%) обрали варіант «Розлучений (а)». 11 респондентів (18,3%) вибрали варіант «Вдівець/вдова». Дане питання було нами обране як один з ймовірних чинників психологічного благополуччя, тому відповіді були

перекодовані у шкалу порядку: «Одружений (а)» - 1; «Розлучений (а)» - 2; «Вдівець/вдова» - 3.

Тринадцяте питання «Скільки Ви маєте дітей?» - відкритого типу. 3 респондентів (5%) написали «Не маю дітей». 29 опитуваних (48,3%) написали «Один». 19 респондентів (31,6%) написали «Двоє». 8 опитуваних (13,3%) написали «Троє». 1 респондент (1,6%) написав «Четверо».

Чотирнадцяте питання «Скільки Ви маєте онуків?» - відкритого типу. 22 респондентів (36,6%) написали «Жодного». 18 опитуваних (30%) написали «Один». 9 респондентів (15%) написали «Двоє». 6 респондентів (10%) написали «Троє». По 1 опитуваному (1,6%) написали «Четверо», «П'ятеро» та «Восьмеро». 2 респондентів (3,3%) написали «Семеро».

П'ятнадцяте питання «Як би Ви охарактеризували відношення ваших дітей до себе?» - закритого типу з 4-ма варіантами відповідей. 47 респондентів (78,3%) обрали варіант «Вони з повагою та розумінням ставляться до мене». 6 опитуваних (10%) обрали варіант «Вони з повагою та розумінням ставляться до мене». 4 респондентів (6,6%) вибрали варіант «Вони виходять на зв'язок, коли я потребую допомоги». 3 респондентів (5%) вибрали варіант «Вони мене не розуміють, не піклуються про мене».

Шістнадцяте питання «Чи змінилися Ваші обов'язки дома, в зв'язку з виходом на пенсію?» - закритого типу з 3-ма варіантами відповідей. 46 респондентів (76,6%) обрали варіант «Залишилися не змінними». 10 опитуваних (10%) обрали варіант «Збільшилися». 4 респондентів (6,6%) вибрали варіант «Зменшилися».

Сімнадцяте питання «Хто найбільше приділяє Вам увагу (піклується про Вас)?» - закритого типу з 6-ма варіантами відповідей. 23 респондентів (38,3%) обрали варіант «Діти». 25 опитуваних (41,6%) обрали варіант «Партнер (ка)». 5 респондентів (8,3%) вибрали варіант «Близькі родичі». 1 респондент (1,6%)

вибрав варіант «Соціальні працівники». 4 респондентів (6,6%) вибрали варіант «Друзі». 2 респондентів (3,3%) вибрали варіант «Онуки».

Вісімнадцяте питання «Чи користуєтеся Ви соціальними мережами?» - закритого типу з 3-ма варіантами відповідей. 4 респондентів (6,6%) обрали варіант «Ні». 15 опитуваних (25%) обрали варіант «Час від часу». 41 респондентів (68,3%) вибрали варіант «Так». Дане питання було нами обране для перевірки чиннику психологічного благополуччя, тому відповіді були закодовані: «Ні» - 1; «Час від часу» - 2; «Так» - 3.

Дев'ятнадцяте питання «Ваша стать?» - закритого типу з 2-ма варіантами відповідей. 25 респондентів (41,6%) обрали варіант «Чоловіча». 35 опитуваних (58,3%) обрали варіант «Жіноча». Дане питання було нами обране як один з ймовірних чинників психологічного благополуччя, тому відповіді були перекодовані у шкалу порядку: «Чоловіча» - 1; «Жіноча» - 2.

Двадцяте питання «Ваш вік?» - відкритого типу. 31 респондентів (51,6%) мають вік в межах 60-65 років. 21 опитуваних (35%) мають вік в межах 66-70 років. 8 респондентів (13,3%) мають вік в межах старше 70 років. Дане питання було нами обране як один з ймовірних чинників психологічного благополуччя, тому відповіді були перекодовані у шкалу порядку: «60-65 років» - 1; «66-70 років» - 2; «Старше 70 років» - 3.

Двадцять перше питання «Ваша освіта?» - закритого типу з 3-ма варіантами відповідей. 8 респондентів (13,3%) обрали варіант «Середня». 22 опитуваних (36,6%) обрали варіант «Середня-спеціальна». 30 респондентів (50%) вибрали варіант «Вища». Дане питання було нами обране як один з ймовірних чинників психологічного благополуччя, тому відповіді були перекодовані у шкалу порядку: «Середня» - 1; «Середня-спеціальна» - 2; «Вища» - 3.

Двадцять друге питання «Я мешкаю...» - закритого типу з 4-ма варіантами відповідей. 12 респондентів (20%) обрали варіант «Сам/сама». 41 опитуваних

(68,3%) обрали варіант «З дружиною/з чоловіком». 6 респондентів (10%) вибрали варіант «З іншими членами родини». 1 опитуваний (1,6%) обрав варіант «Інше».

Двадцять третє питання «Місце проживання...» - закритого типу з 3-ма варіантами відповідей. 50 респондентів (83,3%) обрали варіант «Місто». 6 опитуваних (10%) обрали варіант «Село». 4 респондентів (6,6%) вибрали варіант «Районний центр».

2.3. Визначення чинників психологічного благополуччя осіб похилого віку

Нами був використаний дисперсійний аналіз для визначення чинників-факторів. Дисперсійний аналіз (ANOVA) - це статистичний метод, який використовується для порівняння середніх значень між трьома або більше групами з метою визначення, чи є статистично значущі різниці між цими групами.

Особливість дисперсійного аналізу полягає в тому, щоб розділити загальну дисперсію (розсіяність) спостережень на дві частини: внутрішню групову дисперсію та міжгрупову дисперсію. Якщо міжгрупова дисперсія виявляється великою в порівнянні з внутрішньою, це може вказувати на те, що середні значення різних груп дійсно відрізняються, а не є результатом випадковості.

Дисперсійний аналіз може бути однофакторним (коли порівнюються кілька груп) або багатофакторним (коли враховуються впливи декількох факторів одночасно). Він дозволяє встановити, чи є статистично значущі різниці між групами, що допомагає робити висновки на підставі аналізу даних. Для використання дисперсійного аналізу необхідно було перевірити відповідність результатів нормальному розподілу даних.

Фактор 1 «Причина виходу на пенсію»

У таблиці 2.4 представлені результати невідповідності емпіричного розподілу даних за певними показниками нормальному розподілу. Респонденти були розділені на 3 групи: 1 – за власним бажанням, 2 – за станом здоров'я, 3 – примусово.

Оскільки більшість показників відповідають нормальному розподілу, то в табл. 2.3 вказуються ті показники, що не відповідають нормальному розподілу та які не будуть використовуватися надалі.

За методикою «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»» бачимо, що за наступними шкалами «Самотність», «Сенс» та «Здоров'я» підтверджується гіпотеза H1 (наявні значущі розбіжності між емпіричним розподілом даних і нормальним) – їх результати не будуть нами враховуватися при проведенні дисперсійного аналізу.

За методикою «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації Н. Шишко)» бачимо, що за наступними шкалами «Особистісне зростання» та «Цілі в житті» підтверджується гіпотеза H1 – їх результати не будуть нами враховуватися.

Нами було проведено дисперсійний аналіз, результати якого представлені у табл. 2.4.

Ми бачимо, що в результаті немає жодного значущого емпіричного значення за критерієм Фішера. Отже, показники психологічного благополуччя осіб похилого віку не пов'язані з причиною виходу на пенсію, адже не були отримані значущі розбіжності між різними категоріями (1 - власне бажання, 2 – за станом здоров'я, 3 - примусово).

Таблиця 2.4

**Показники невідповідності нормальному розподілу даних за
фактором причини виходу на пенсію**

Методика	Показник	Категорії досліджуваних	Кількість осіб	Критерій Колмогорова -Смірнова	р	Критерій Шапіро-Уїлка	р
PERMA	Здоров'я	1- за власним бажання	35	0,182	,005	0,942	,066
		2 – за станом здоров'я	7	0,234	,200	0,877	,211
		3 - примусово	18	0,095	,200	0,987	,994
	Самотність	1- за власним бажання	35	0,162	,021	0,923	,018
		2 – за станом здоров'я	7	0,209	,200	0,902	,343
		3 - примусово	18	0,233	,011	0,874	,021
	Сенс	1 - за власним бажання	35	0,126	0,173	0,917	0,012
		2 – за станом здоров'я	7	0,172	,200	0,982	0,968
		3 - примусово	18	0,256	0,003	0,854	0,010
Психологічне благополуччя	Особистісне зростання	1 - за власним бажання	35	0,152	0,039	0,929	0,027
		2 – за станом здоров'я	7	0,311	0,040	0,839	0,098
		3 - примусово	18	0,139	,200	0,916	0,109
	Цілі в житті	1 - за власним бажання	35	0,136	0,102	0,905	0,005
		2 – за станом здоров'я	7	0,297	0,063	0,858	0,144
		3 - примусово	18	0,277	0,001	0,802	0,002

Таблиця 2.5

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу за фактором
причина виходу на пенсію**

Методика	Показник	Критерій Фішера (емпіричне значення)	p
PERMA	Позитивні емоції	0,430	0,653
	Залучення	0,552	0,579
	Взаємини	0,178	0,837
	Сенс	0,198	0,821
	Досягнення	1,166	0,319
	Благополуччя	0,582	0,562
	Негативні емоції	1,903	0,158
	Здоров'я	2,954	0,060
	Самотність	0,138	0,871
Психологічне благополуччя	Позитивні стосунки з іншими	0,132	0,877
	Автономія	0,016	0,985
	Управління середовищем	0,910	0,408
	Особистісне зростання	0,655	0,523
	Цілі в житті	1,539	0,223
	Самоприйняття	0,361	0,698
	Психологічне благополуччя	0,457	0,636
Шкала задоволеності життям	Рівень задоволеності життям	2,454	0,095

Фактор 2 «Робота на пенсії»

У таблиці 2.5 представлені результати невідповідності емпіричного розподілу даних за певними показниками нормальному розподілу. Респонденти були розділені на 3 групи: 1 – не працюють на пенсії, 2 – працюють час від часу, 3 – працюють на пенсії.

Оскільки більшість показників відповідають нормальному розподілу, то в табл. 2.5 вказуються ті показники, що не відповідають нормальному розподілу та які не будуть використовуватися надалі.

Таблиця 2.6

Показники невідповідності нормальному розподілу даних за фактором причини виходу на пенсію

Методика	Показник	Категорії досліджуваних	Кількість осіб	Критерій Колмогорова -Смірнова	р	Критерій Шапіро-Уїлка	р
PERMA	Самотність	1 - не працюють на пенсії	24	0,125	,200	0,945	0,212
		2 – працюють час від часу	8	0,167	,200	0,930	0,519
		3 - працюють на пенсії	28	0,219	,011	0,874	0,002
Психологічне благополуччя	Управління середовищем	1 - не працюють на пенсії	24	0,201	0,013	0,879	0,008
		2 – працюють час від часу	8	0,201	,200	0,935	0,564
		3 - працюють на пенсії	28	0,153	0,094	0,939	0,104
	Цілі в житті	1 - не працюють на пенсії	24	0,163	0,100	0,918	0,052
		2 – працюють час від часу	8	0,233	,200	0,877	0,175
		3 - працюють на пенсії	28	0,214	0,002	0,889	0,006
	Самоприйняття	1 - не працюють на пенсії	24	0,164	0,094	0,928	0,090
		2 – працюють час від часу	8	0,321	0,015	0,841	0,077
		3 - працюють на пенсії	28	0,088	,200	0,952	0,223
	Психологічне благополуччя	1 - не працюють на пенсії	24	0,188	0,028	0,893	0,015
		2 – працюють час від часу	8	0,154	,200	0,951	0,723
		3 - працюють на пенсії	28	0,165	0,048	0,893	0,008

За методикою «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»» бачимо, що за шкалою «Самотність» підтверджується гіпотеза Н1 (наявні значущі розбіжності між емпіричним розподілом даних і

нормальним) – її результати не будуть нами враховуватися при проведенні дисперсійного аналізу.

За методикою «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації Н. Шишко)» бачимо, що за наступними шкалами «Управління середовищем», «Цілі в житті», «Самоприйняття» та «Психологічне благополуччя» підтверджується гіпотеза Н1 – їх результати не будуть нами враховуватися.

Нами було проведено дисперсійний аналіз, результати якого представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.7

Результати однофакторного дисперсійного аналізу за фактором роботи на пенсії

Методика	Показник	Критерій Фішера (емпіричне значення)	p
PERMA	Позитивні емоції	0,167	0,847
	Залучення	3,678	0,031
	Взаємини	0,263	0,769
	Сенс	1,285	0,285
	Досягнення	1,446	0,244
	Благополуччя	0,553	0,578
	Негативні емоції	2,031	0,141
	Здоров'я	0,650	0,526
	Самотність	2,101	0,132
Психологічне благополуччя	Позитивні стосунки з іншими	0,688	0,507
	Автономія	0,072	0,931
	Управління середовищем	0,845	0,435
	Особистісне зростання	2,031	0,141
	Цілі в житті	1,649	0,201
	Самоприйняття	0,506	0,606
	Психологічне благополуччя	0,960	0,389
Шкала задоволеності життям	Рівень задоволеності життям	1,301	0,280

Ми бачимо, що в результаті є значуще емпіричне значення зв'язку залученості, як показнику психологічного благополуччя, та фактором роботи на пенсії. Отже, показники психологічного благополуччя осіб похилого віку пов'язані з роботою після виходу на пенсію, адже були отримані значущі розбіжності між різними категоріями (1 – не працюють, 2 – час від часу, 3 – працюють).

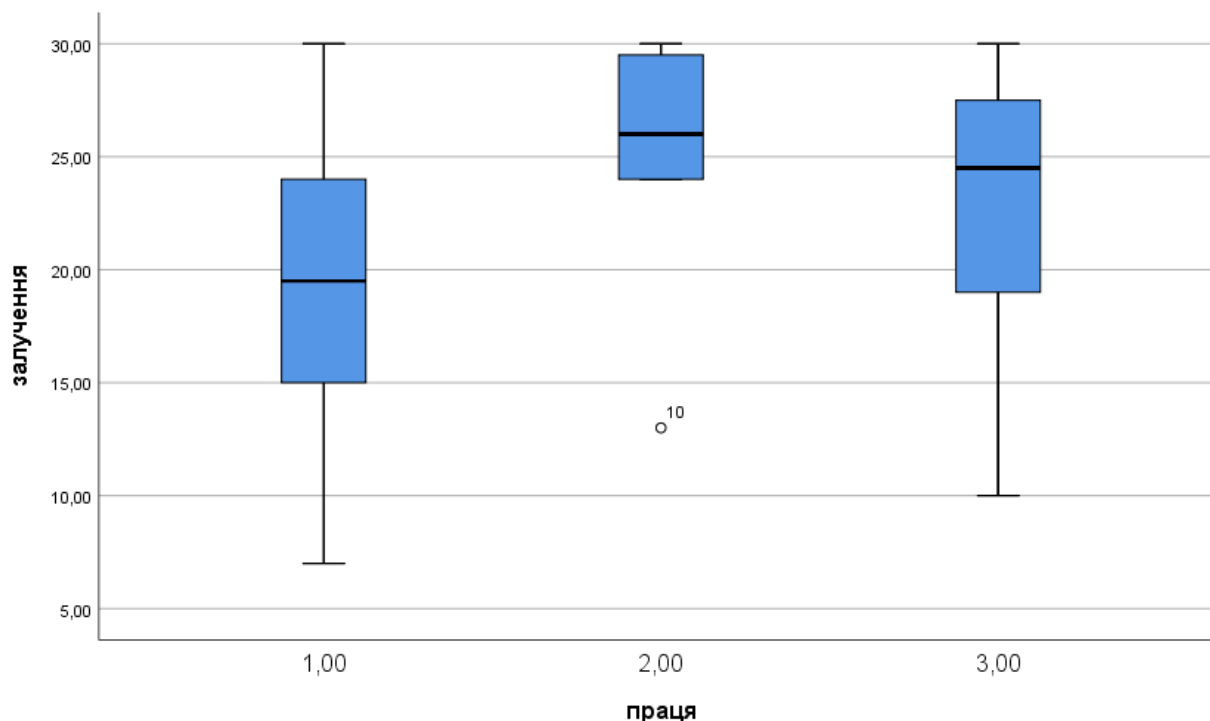


Рис. 2.6 – Розбіжності між різними категоріями працюючих осіб за показником залученості

Ми можемо побачити, що за фактором роботи на пенсії, пенсіонери, що працюють час від часу, мають вищий рівень залученості. Це можна пояснити так, що вони можуть працювати в своє задоволення або тоді, коли не відчувають виснаження.

Фактор 3 «Сімейний стан»

У таблиці 2.7 представлені результати невідповідності емпіричного розподілу даних за певними показниками нормальному розподілу. Респонденти були розділені на 3 групи: 1 – одружений (а), 2 – розлучений (а), 3 – вдівець/вдова.

Таблиця 2.8

Показники невідповідності нормальному розподілу даних за сімейним станом

Методика	Показник	Категорії досліджуваних	Кількість осіб	Критерій Колмогорова -Смірнова	р	Критерій Шапіро-Уїлка	р
PERMA	Залученість	1 -одружений (а)	44	0,190	0,000	0,907	0,002
		2 – розлучений (а)	5	0,203	,200	0,959	0,802
		3 - вдівець/вдова	11	0,253	0,047	0,934	0,457
	Взаємини	1-одружений (а)	44	0,145	0,022	0,934	0,014
		2 – розлучений (а)	5	0,253	,200	0,854	0,207
		3 - вдівець/вдова	11	0,214	0,170	0,885	0,120
	Сенс	1- одружений (а)	44	0,116	0,157	0,930	0,011
		2 – розлучений (а)	5	0,262	,200	0,933	0,616
		3 - вдівець/вдова	11	0,357	0,000	0,749	0,002
	Самотність	1- одружений (а)	44	0,141	0,029	0,921	0,005
		2 – розлучений (а)	5	0,290	0,197	0,795	0,073
		3 - вдівець/вдова	11	0,192	,200	0,925	0,358
Психологічне благополуччя	Управління середовищем	1 - одружений (а)	44	0,114	0,183	0,937	0,019
		2 – розлучений (а)	5	0,247	,200	0,915	0,495
		3 - вдівець/вдова	11	0,286	0,012	0,826	0,020
	Особистісне зростання	1-одружений (а)	44	0,135	0,044	0,947	0,042
		2 – розлучений (а)	5	0,236	,200	0,953	0,758
		3 - вдівець/вдова	11	0,142	,200	0,932	0,427
	Цілі в житті	1 - одружений (а)	44	0,189	0,000	0,907	0,002
		2 – розлучений (а)	5	0,182	,200	0,982	0,944
		3 - вдівець/вдова	11	0,129	,200	0,950	0,647

Оскільки більшість показників відповідають нормальному розподілу, то в табл. 2.7 вказуються ті показники, що не відповідають нормальному розподілу та які не будуть використовуватися надалі.

За методикою «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»» бачимо, що за наступними шкалами «Взаємини»,

«Залученість», «Самотність» та «Сенс» підтверджується гіпотеза Н1 (наявні значущі розбіжності між емпіричним розподілом даних і нормальним) – їх результати не будуть нами враховуватися при проведенні дисперсійного аналізу.

За методикою «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації Н. Шишко)» бачимо, що за наступними шкалами «Управління середовищем», «Особистісне зростання» та «Цілі в житті» підтверджується гіпотеза Н1 – їх результати не будуть нами враховуватися.

Нами було проведено дисперсійний аналіз, результати якого представлені у табл. 2.8.

Таблиця 2.9

Результати однофакторного дисперсійного аналізу за фактором сімейного стану

Методика	Показник	Критерій Фішера (емпіричне значення)	p
PERMA	Позитивні емоції	3,390	0,041
	Залучення	4,740	0,012
	Взаємини	0,704	0,499
	Сенс	1,107	0,338
	Досягнення	1,977	0,148
	Благополуччя	2,670	0,078
	Негативні емоції	0,174	0,841
	Здоров'я	0,386	0,682
	Самотність	0,669	0,516
Психологічне благополуччя	Позитивні стосунки з іншими	4,475	0,016
	Автономія	0,454	0,637
	Управління середовищем	1,977	0,148
	Особистісне зростання	2,553	0,087
	Цілі в житті	3,310	0,044
	Самоприйняття	2,456	0,095
	Психологічне благополуччя	3,588	0,034
Шкала задоволеності життям	Рівень задоволеності життям	0,561	0,574

Ми бачимо, що в результаті є значуще емпіричне значення зв'язку позитивних емоцій, позитивних стосунків з іншими і загальний рівень психологічного благополуччя, як показників психологічного благополуччя, та фактором сімейного стану. Отже, показники психологічного благополуччя осіб похилого віку пов'язані з сімейним станом, адже були отримані значущі розбіжності між різними категоріями (1 – одружений (а), 2 – розлучений (а), 3 – вдівець/вдова).

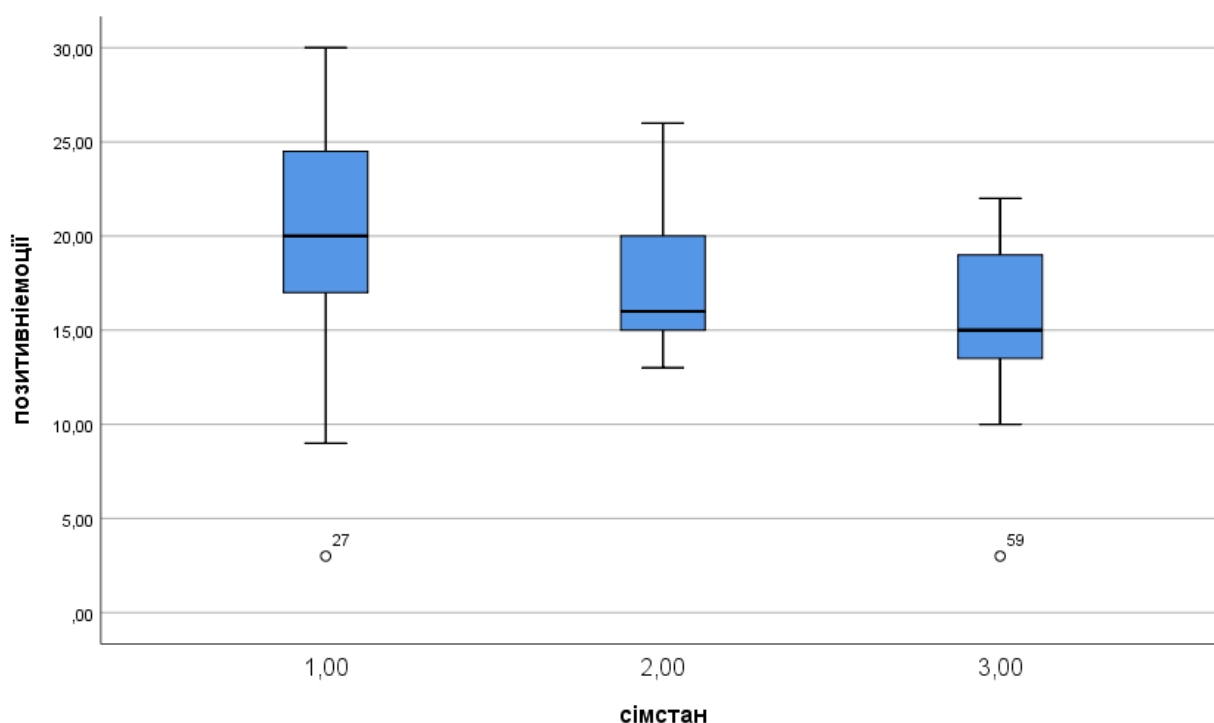


Рис. 2.7 – Розбіжності між різними категоріями осіб за сімейним станом за показником позитивних емоцій

Ми можемо побачити, що за фактором сімейного стану, пенсіонери, які одруженні, мають вищий рівень позитивних емоцій. Це можна пояснити так, що вони можуть отримувати позитивні емоції під час спілкування та взаємодії з партнером.

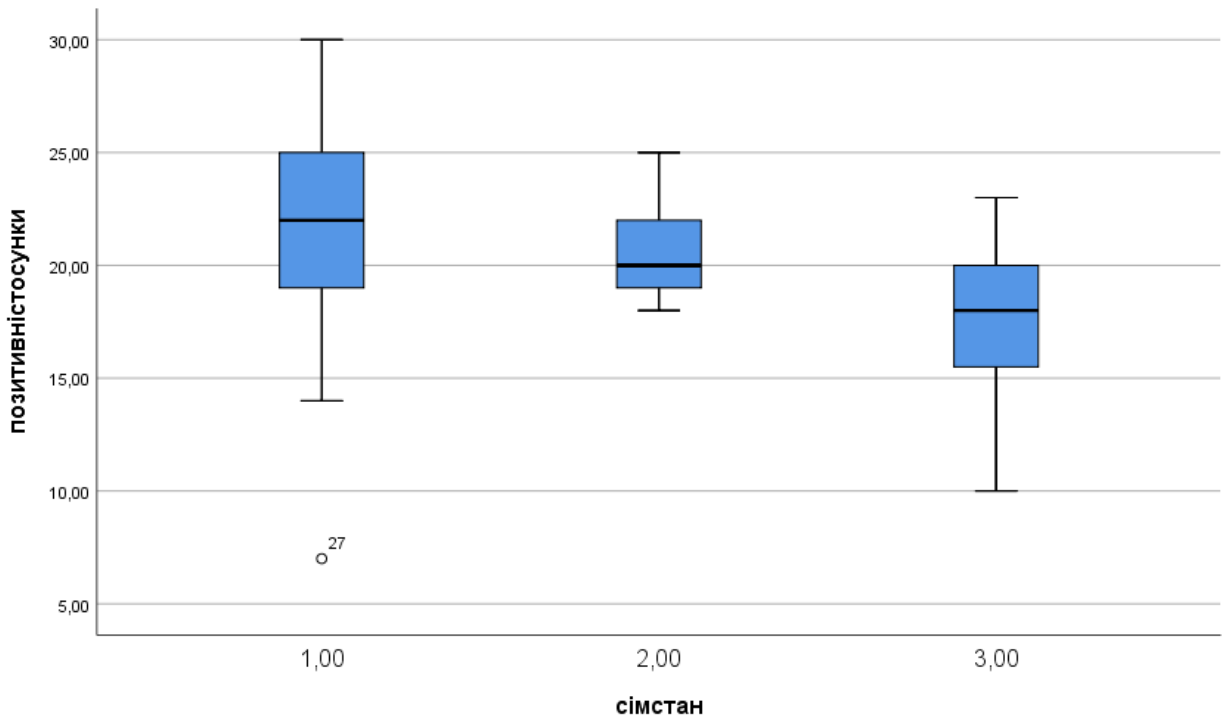


Рис. 2.8 – Розбіжності між різними категоріями осіб за сімейним станом за показником позитивних стосунків з іншими

Ми можемо побачити, що за фактором сімейного стану, пенсіонери, які одруженні, мають вищий рівень позитивних стосунків з іншими. Це можна пояснити так, що вони взаємодіючи зі своїм партнером продовжують підтримувати певний рівень соціальних навичок.

Ми можемо побачити, що за фактором сімейного стану, пенсіонери, які одруженні та розлучені, мають вищий рівень психологічного благополуччя, ніж ті, котрі у групі вдівців/вдов. Це можна пояснити так, що ті, хто втратили своїх партнерів внаслідок їх смерті відчувають більше негативно забарвлені емоції, важко переживаючи втрату.

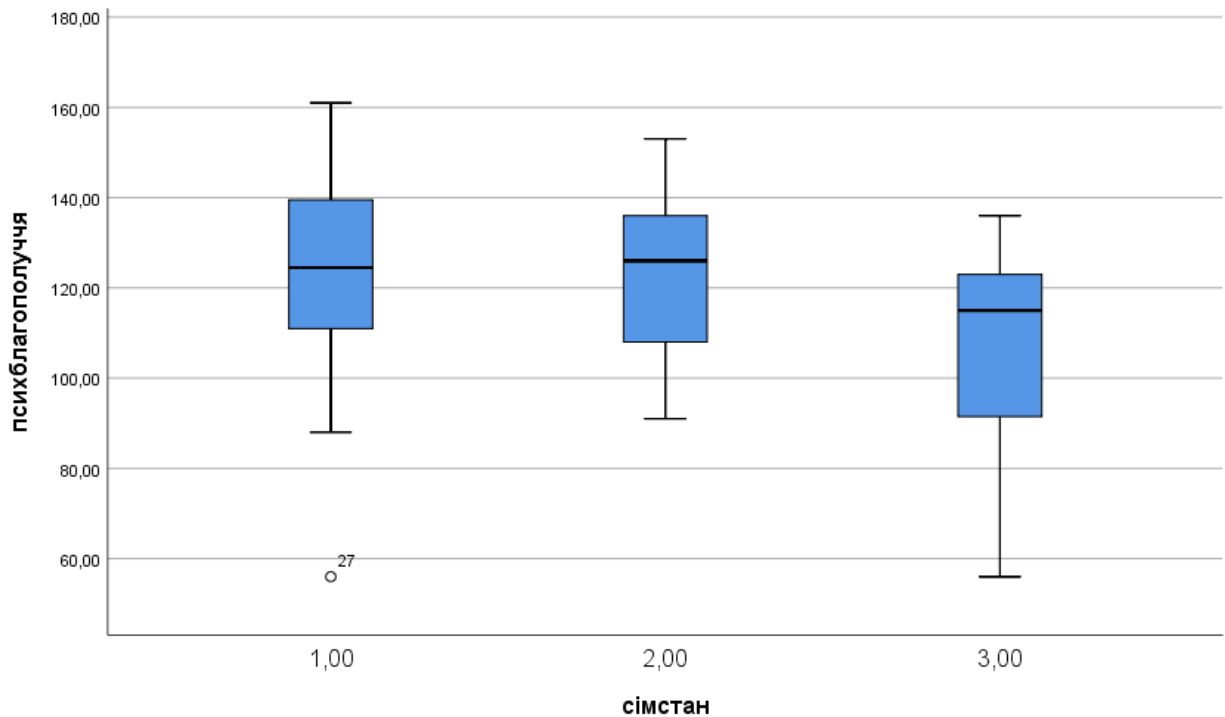


Рис. 2.9 – Розбіжності між різними категоріями осіб за сімейним станом за показником психологічного благополуччя

Фактор 4 «Користування соціальними мережами»

У таблиці 2.9 представлені результати невідповідності емпіричного розподілу даних за певними показниками нормальному розподілу. Респонденти були розділені на 3 групи: 1 – не користуються, 2 – час від часу, 3 – користуються.

Таблиця 2.10

Показники невідповідності нормальному розподілу даних за користуванням соціальними мережами

Методика	Показник	Категорії досліджуваних	Кількість осіб	Критерій Колмогоров а -Смірнова	р	Критерій Шапіро-Уїлка	р
Психологіч не благополуччя	Цілі в житті	1 – не користуються	4	0,253		0,921	0,543
		2 – час від часу	15	0,167	,200	0,891	0,070
		3 – користуються	41	0,150	0,022	0,919	0,006

Оскільки більшість показників відповідають нормальному розподілу, то в табл. 2.9 вказуються ті показники, що не відповідають нормальному розподілу та які не будуть використовуватися надалі.

За методикою «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації Н. Шишко)» бачимо, що за шкалою «Цілі в житті» підтверджується гіпотеза Н1 – їх результати не будуть нами враховуватися.

Нами було проведено дисперсійний аналіз, результати якого представлені у табл. 2.10.

Таблиця 2.11

Результати однофакторного дисперсійного аналізу за фактором користуванням соціальними мережами

Методика	Показник	Критерій Фішера (емпіричне значення)	p
PERMA	Позитивні емоції	0,711	0,496
	Залучення	0,041	0,960
	Взаємини	2,263	0,113
	Сенс	1,721	0,188
	Досягнення	4,292	0,018
	Благополуччя	1,477	0,237
	Негативні емоції	0,761	0,472
	Здоров'я	4,202	0,020
	Самотність	0,645	0,528
Психологічне благополуччя	Позитивні стосунки з іншими	2,268	0,113
	Автономія	6,835	0,002
	Управління середовищем	8,112	0,001
	Особистісне зростання	2,158	0,125
	Цілі в житті	1,442	0,245
	Самоприйняття	2,581	0,085
	Психологічне благополуччя	3,894	0,026
Шкала задоволеності життям	Рівень задоволеності життям	1,030	0,364

Ми бачимо, що в результаті є значуще емпіричне значення зв'язку досягнення, здоров'я, автономії, управління середовищем і загальний рівень психологічного благополуччя, як показників психологічного благополуччя, та фактором користування соціальними мережами. Отже, показники психологічного благополуччя осіб похилого віку пов'язані з користуванням соціальними мережами, адже були отримані значущі розбіжності між різними категоріями (1 – не користуються, 2 – час від часу, 3 - користуються).

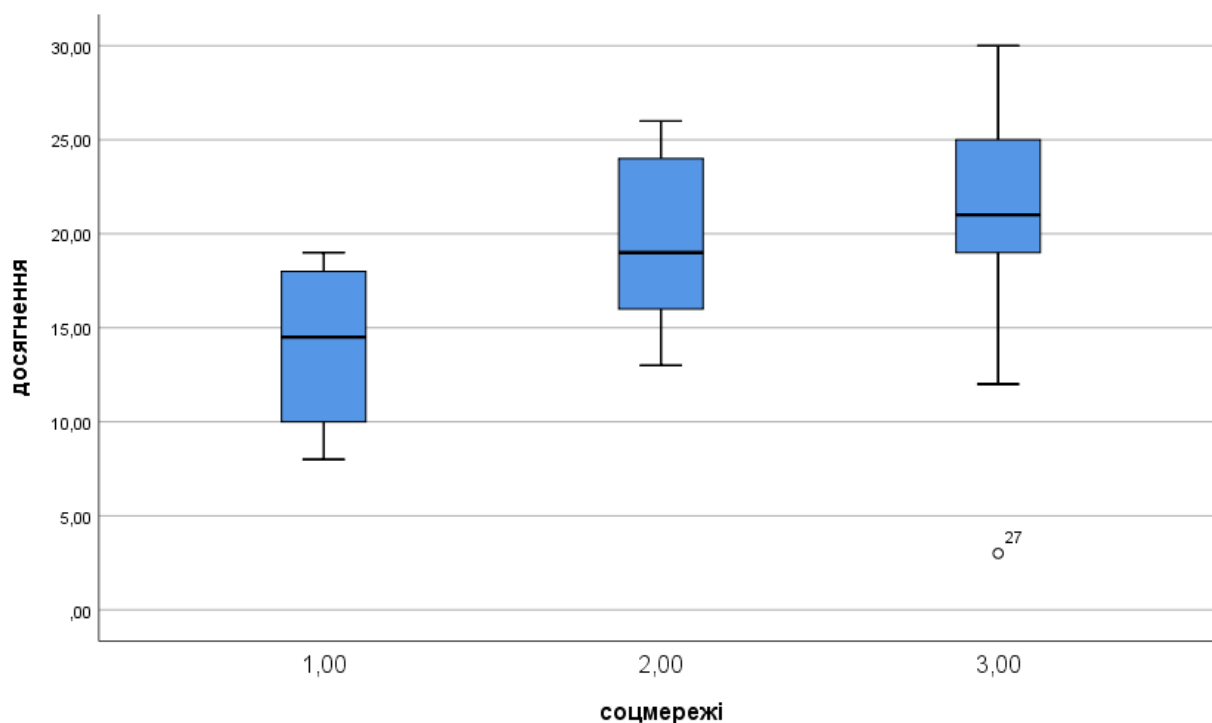


Рис. 2.10 – Розбіжності між різними категоріями осіб за користуванням соціальними мережами за показником досягнення

Ми можемо побачити, що за фактором користування соціальними мережами, пенсіонери, які користуються соціальними мережами, мають вищий рівень досягнень. Це можна пояснити так, що вони вважають користування соціальними мережами корисною навичкою та досягненням для своєї вікової категорії, що дає впевненість на досягнення в інших сферах життя.

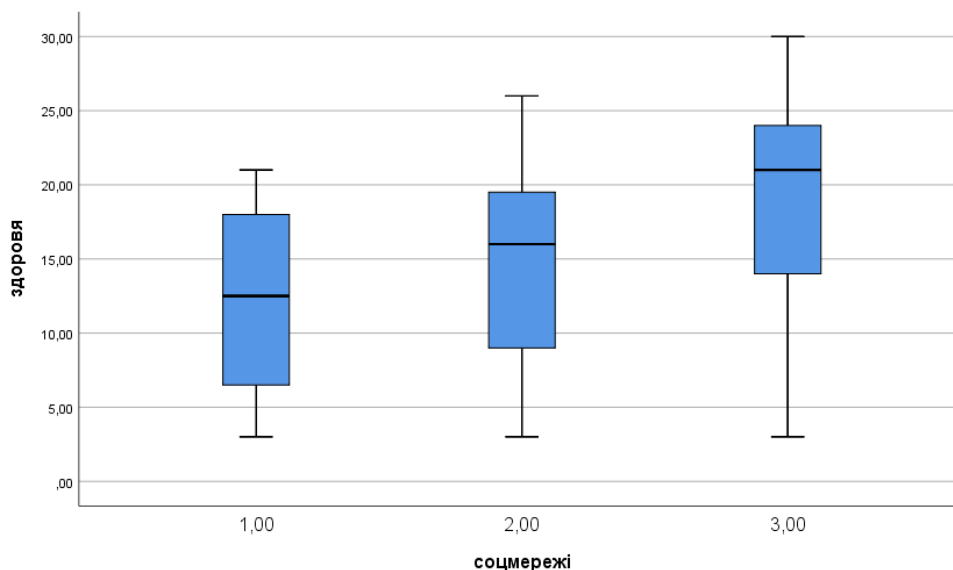


Рис. 2.11 – Розбіжності між різними категоріями осіб за користуванням соціальними мережами за показником здоров'я

Ми можемо побачити, що за фактором користування соціальними мережами, пенсіонери, які користуються соціальними мережами, мають вищий рівень здоров'я. Це можна пояснити так, що вони можуть отримати певні рекомендації та корисну інформацію під час користування соціальними мережами.

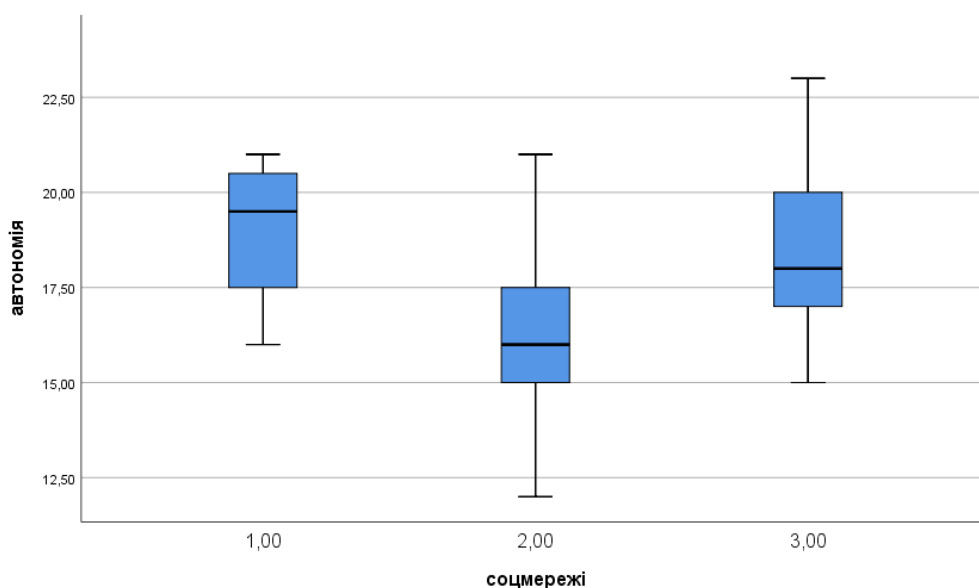


Рис. 2.12 – Розбіжності між різними категоріями осіб за користуванням соціальними мережами за показником автономії

Ми можемо побачити, що за фактором користування соціальними мережами, пенсіонери, які не користуються соціальними мережами, мають вищий рівень автономії. Це можна пояснити так, що вони не взаємодіють з іншими людьми у соціальних мережах, не піддаються впливу через соціальні мережі та підтримують власну думку.

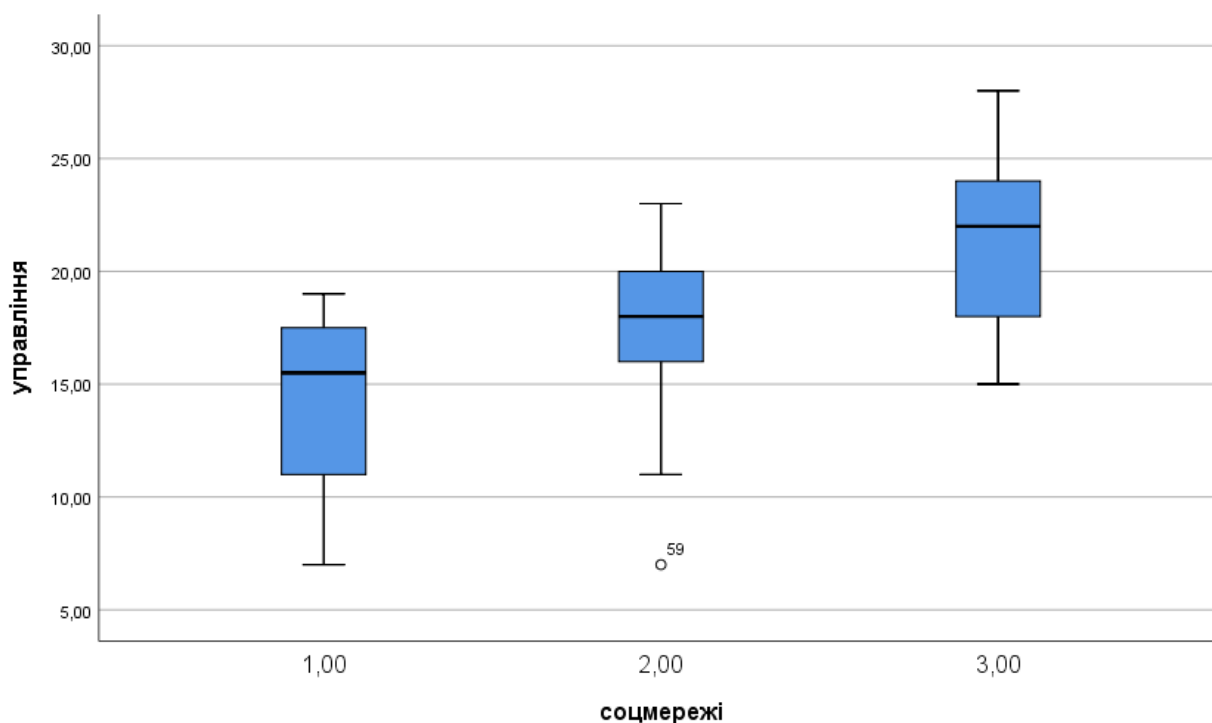


Рис. 2.13 – Розбіжності між різними категоріями осіб за користуванням соціальними мережами за показником управління середовищем

Ми можемо побачити, що за фактором користування соціальними мережами, пенсіонери, які користуються соціальними мережами, мають вищий рівень управління середовищем. Це можна пояснити так, що вони користуючись соціальними мережами розуміють та вбачають нові шляхи для управління оточуючим середовищем.

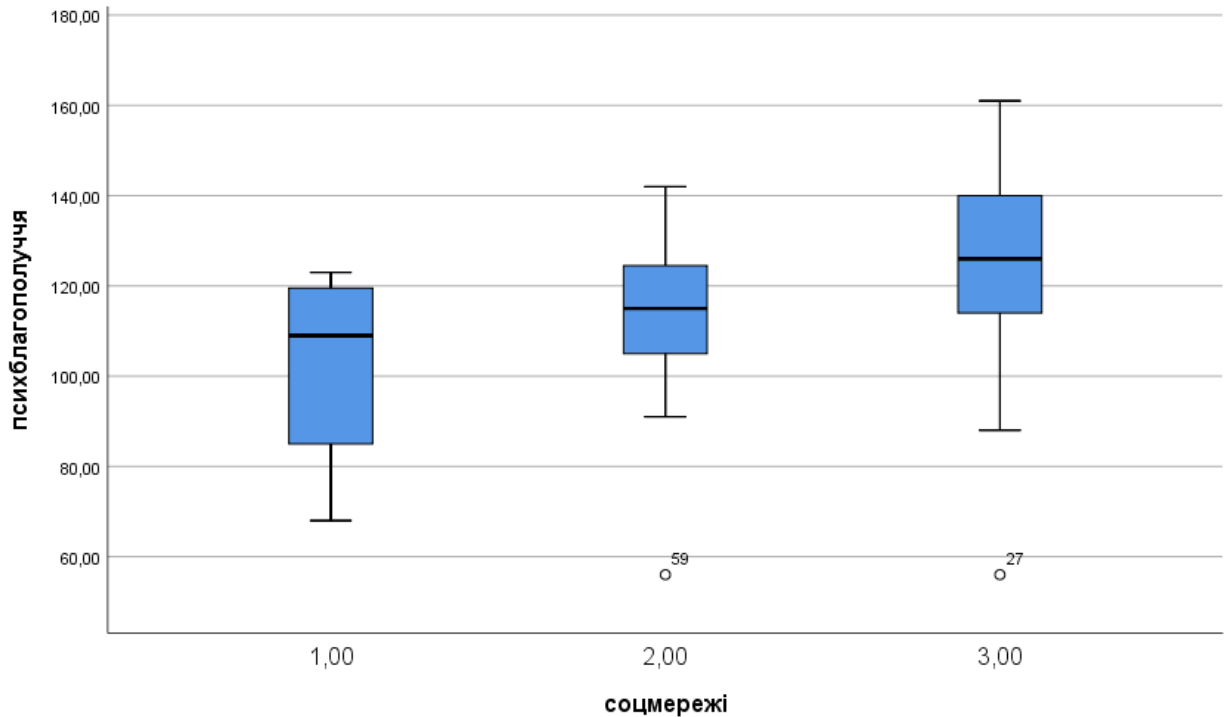


Рис. 2.14 – Розбіжності між різними категоріями осіб за користуванням соціальними мережами за показником психологічного благополуччя

Ми можемо побачити, що за фактором користування соціальними мережами, пенсіонери, які користуються соціальними мережами, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Це можна пояснити так, що вони підтримують загальний позитивне налаштування до життя за допомогою контенту в соціальних мережах.

Фактор 5 «Вік»

У таблиці 2.11 представлені результати невідповідності емпіричного розподілу даних за певними показниками нормальному розподілу. Респонденти були розділені на 3 групи: 1 – 60-65 років, 2 – 66-70 років, 3 – старше 70 років.

Оскільки більшість показників відповідають нормальному розподілу, то в табл. 2.11 вказуються ті показники, що не відповідають нормальному розподілу та які не будуть використовуватися надалі.

Таблиця 2.12

Показники невідповідності нормальному розподілу даних за віком

Методика	Показник	Категорії досліджуваних	Кількість осіб	Критерій Колмогорова -Смірнова	р	Критерій Шапіро-Уїлка	р
PERMA	Сенс	1- 60-65 років	26	0,120	,200	0,951	0,245
		2 – 66-70 років	22	0,165	0,124	0,948	0,289
		3 - старше 70	12	0,332	0,001	0,791	0,007
	Самотність	1- 60-65 років	26	0,167	0,059	0,877	0,005
		2 – 66-70 років	22	0,198	0,025	0,880	0,012
		3 - старше 70	12	0,175	,200	0,925	0,331
Психологічне благополуччя	Особистісне зростання	1- 60-65 років	26	0,125	,200	0,956	0,320
		2 – 66-70 років	22	0,153	0,198	0,928	0,111
		3 - старше 70	12	0,250	0,037	0,842	0,029
	Цілі в житті	1- 60-65 років	26	0,164	0,070	0,938	0,119
		2 – 66-70 років	22	0,182	0,057	0,884	0,015
		3 - старше 70	12	0,307	0,003	0,813	0,013
	Психологічне благополуччя	1- 60-65 років	26	0,124	,200	0,960	0,387
		2 – 66-70 років	22	0,101	,200	0,948	0,284
		3 - старше 70	12	0,348	0,000	0,800	0,009

За методикою «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»» бачимо, що за наступними шкалами «Самотність» та «Сенс» підтверджується гіпотеза H1 (наявні значущі розбіжності між емпіричним розподілом даних і нормальним) – їх результати не будуть нами враховуватися при проведенні дисперсійного аналізу.

За методикою «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації Н. Шишко)» бачимо, що за наступними шкалами «Особистісне зростання», «Цілі в житті» та «Психологічне благополуччя» підтверджується гіпотеза H1 – їх результати не будуть нами враховуватися.

Нами було проведено дисперсійний аналіз, результати якого представлені у табл. 2.12.

Таблиця 2.13

Результати однофакторного дисперсійного аналізу за фактором віку

Методика	Показник	Критерій Фішера (емпіричне значення)	p
PERMA	Позитивні емоції	3,270	0,045
	Залучення	3,322	0,043
	Взаємини	0,143	0,867
	Сенс	1,617	0,207
	Досягнення	3,229	0,047
	Благополуччя	2,538	0,088
	Негативні емоції	1,994	0,146
	Здоров'я	2,197	0,120
	Самотність	1,137	0,328
Психологічне благополуччя	Позитивні стосунки з іншими	3,217	0,047
	Автономія	2,166	0,124
	Управління середовищем	2,041	0,139
	Особистісне зростання	1,836	0,169
	Цілі в житті	0,855	0,430
	Самоприйняття	1,490	0,234
	Психологічне благополуччя	2,437	0,096
Шкала задово- леності життям	Рівень задоволеності життям	2,613	0,082

Ми бачимо, що в результаті є значуще емпіричне значення зв'язку позитивних емоцій, залученості, досягнень та позитивних стосунків з іншими, як показників психологічного благополуччя, та фактором сімейного стану. Отже, показники психологічного благополуччя осіб похилого віку пов'язані з віком, адже були отримані значущі розбіжності між різними категоріями (1 – 60-65 років, 2 – 66-70 років, 3 – старше 70 років).

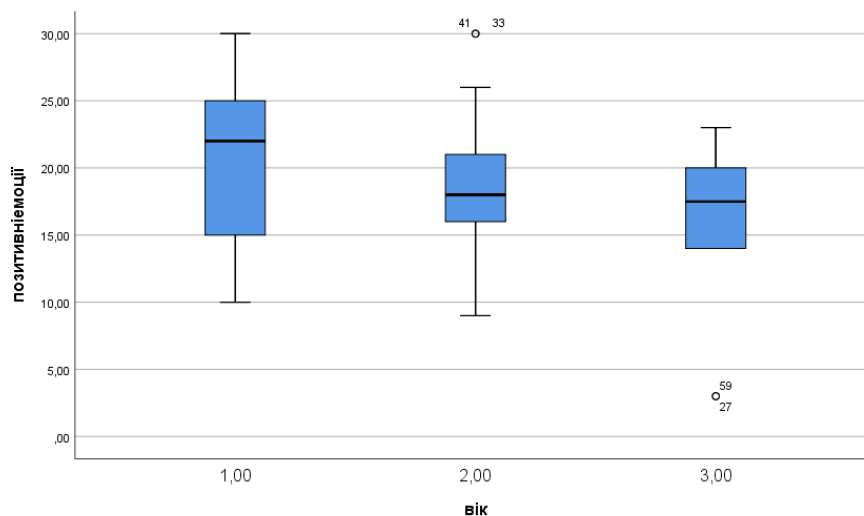


Рис. 2.15 – Розбіжності між різними категоріями осіб за віком за показником позитивних емоцій

Ми можемо побачити, що за фактором віку, пенсіонери, 60-65 років, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Це можна пояснити так, що вони отримують емоції після виходу на пенсію від дій, що раніше були недоступні через роботу.

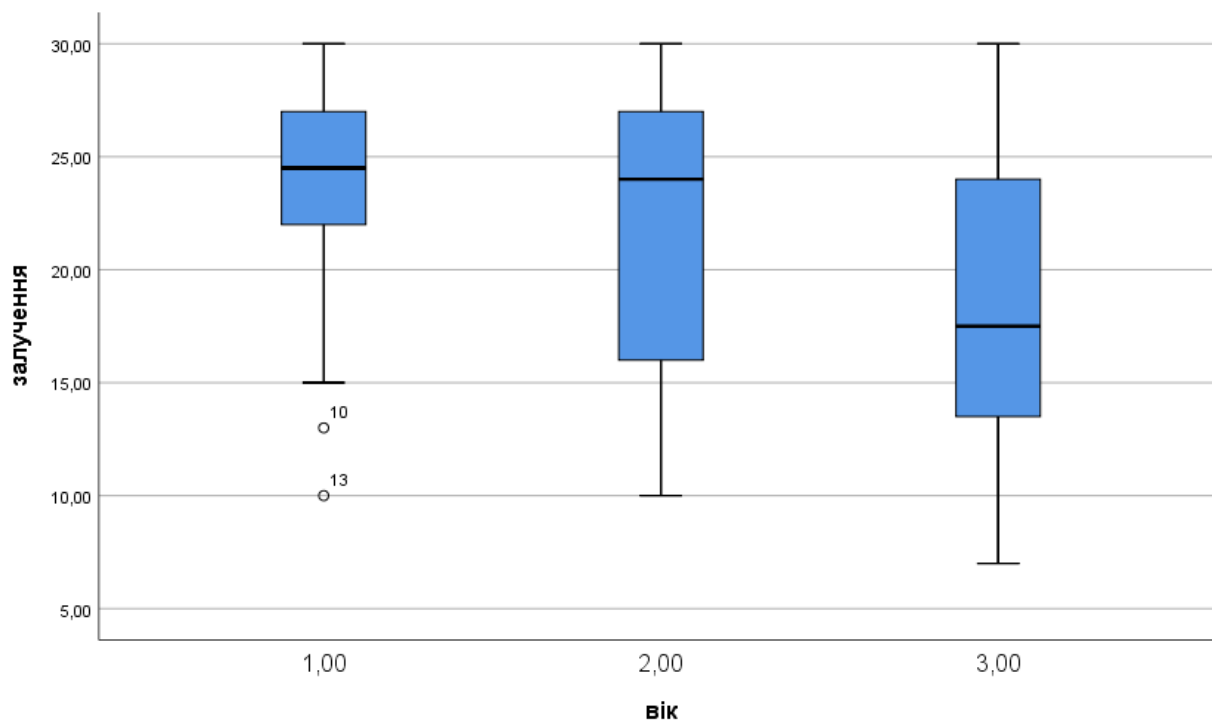


Рис. 2.16 – Розбіжності між різними категоріями осіб за віком за показником залученості

Ми можемо побачити, що за фактором віку, пенсіонери, 60-65 років та 66 - 70 років, мають вищий рівень психологічного благополуччя, ніж ті, хто старше 70 років. Це можна пояснити так, що з віком може знижуватися соціальна активність, фізична активність та когнітивна, як вікова особливість розвитку особистості.

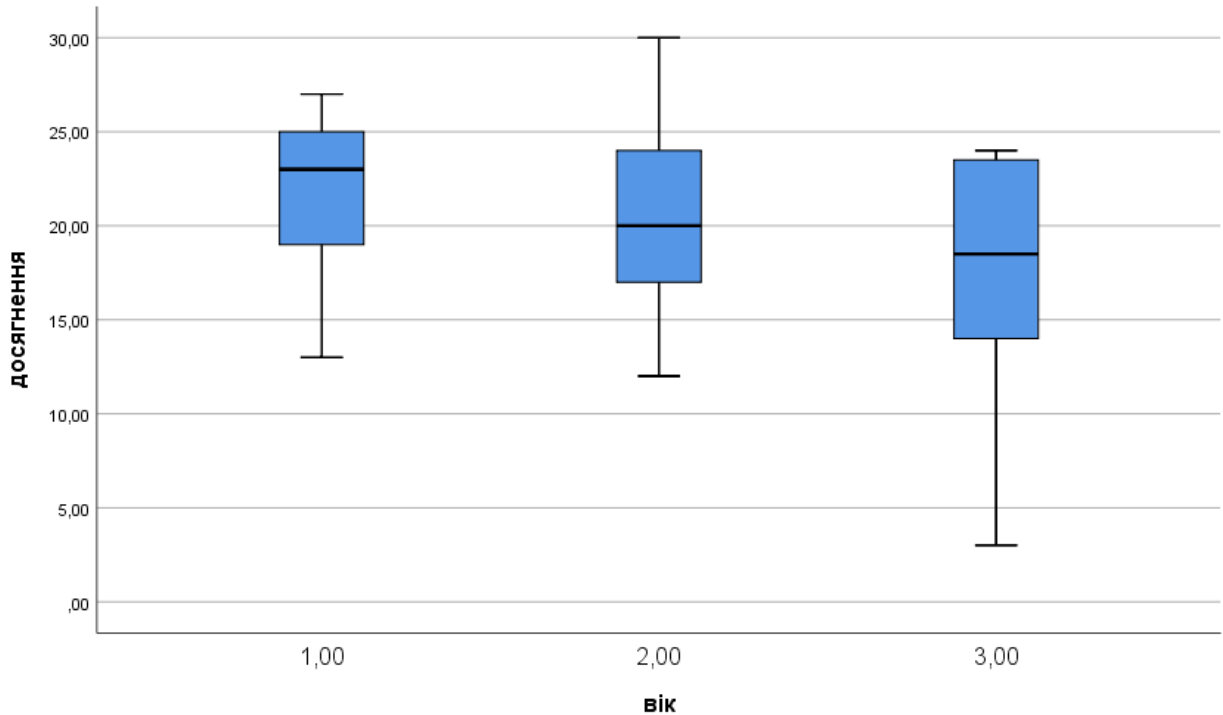


Рис. 2.17 – Розбіжності між різними категоріями осіб за віком за показником досягнень

Ми можемо побачити, що за фактором віку, пенсіонери, 60-65 років, мають вищий рівень психологічного благополуччя, ніж дві інші вікові категорії. Це можна пояснити так, що вони мають достатньо внутрішнього та зовнішнього ресурсу для виконання певних цілей та досягнень.

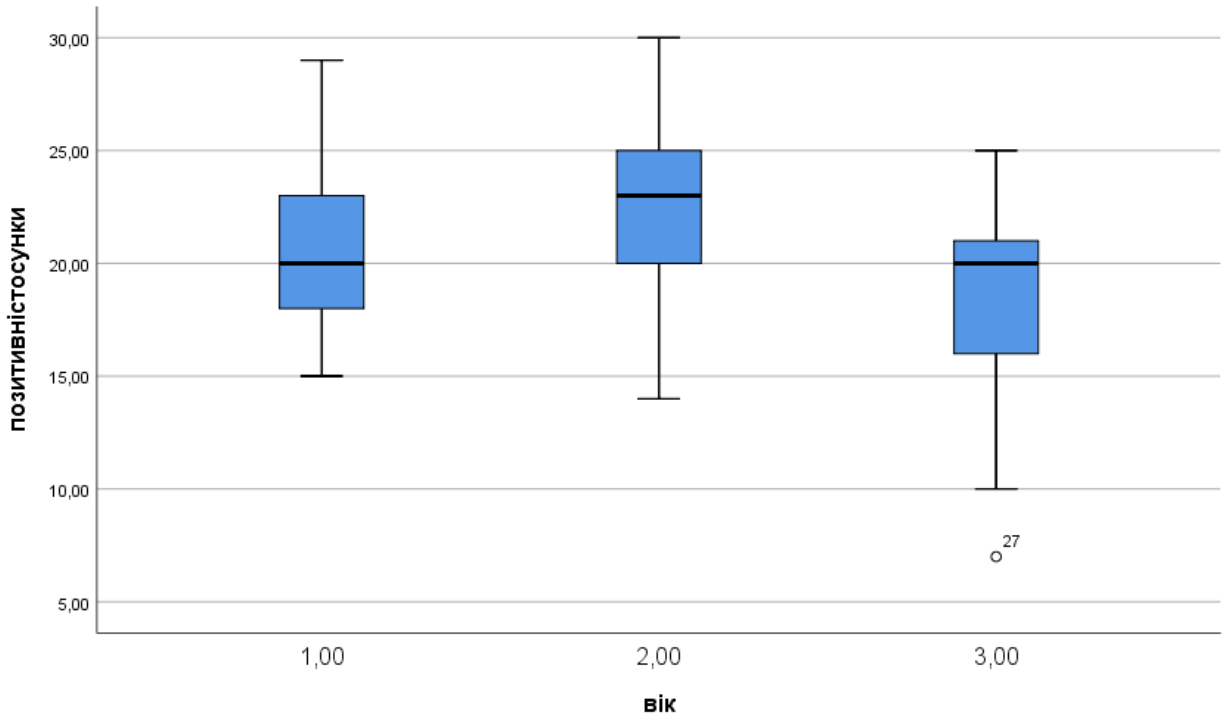


Рис. 2.18 – Розбіжності між різними категоріями осіб за віком за показником позитивних стосунків з іншими

Ми можемо побачити, що за фактором віку, пенсіонери, 66-70 років, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Це можна пояснити так, що в них не почали швидко прогресувати вікові зміни в усіх сферах життя.

Фактор 6 «Стать»

У таблиці 2.13 представлені результати невідповідності емпіричного розподілу даних за певними показниками нормальному розподілу. Респонденти були розділені на 2 групи: 1 – чоловіча стать, 2 – жіноча стать.

Оскільки більшість показників відповідають нормальному розподілу, то в табл. 2.13 вказуються ті показники, що не відповідають нормальному розподілу та які не будуть використовуватися надалі.

Таблиця 2.14

Показники невідповідності нормальному розподілу даних за статтю

Методика	Показник	Категорії досліджуваних	Кількість осіб	Критерій Колмогорова -Смірнова	р	Критерій Шапіро-Уїлка	р
PERMA	Залученість	1 - чоловіча	25	0,180	0,037	0,904	0,023
		2 – жіноча	35	0,126	0,172	0,944	0,074
	Взаємини	1 - чоловіча	25	0,117	,200	0,945	0,198
		2 – жіноча	35	0,169	0,012	0,922	0,016
	Благополуччя	1 - чоловіча	25	0,086	,200	0,960	0,420
		2 – жіноча	35	0,182	0,005	0,937	0,046
	Самотність	1 - чоловіча	25	0,153	0,132	0,900	0,018
		2 – жіноча	35	0,162	0,021	0,926	0,022
Психологічне благополуччя	Управління середовищем	1 - чоловіча	25	0,164	0,081	0,893	0,013
		2 – жіноча	35	0,162	0,021	0,935	0,041
	Особистісне зростання	1 - чоловіча	25	0,202	0,010	0,855	0,002
		2 – жіноча	35	0,095	,200	0,984	0,877
	Цілі в житті	1 - чоловіча	25	0,211	0,005	0,858	0,003
		2 – жіноча	35	0,142	0,070	0,948	0,096

За методикою «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»» бачимо, що за наступними шкалами «Взаємини», «Залученість», «Самотність» та «Благополуччя» підтверджується гіпотеза H1 (наявні значущі розбіжності між емпіричним розподілом даних і нормальним) – їх результати не будуть нами враховуватися при проведенні дисперсійного аналізу.

За методикою «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації Н. Шишко)» бачимо, що за наступними шкалами «Управління середовищем», «Особистісне зростання» та «Цілі в житті» підтверджується гіпотеза H1 – їх результати не будуть нами враховуватися.

Нами було проведено дисперсійний аналіз, результати якого представлені у табл. 2.14.

Таблиця 2.15

Результати однофакторного дисперсійного аналізу за фактором статі

Методика	Показник	Критерій Фішера (емпіричне значення)	p
PERMA	Позитивні емоції	3,344	0,073
	Залучення	2,631	0,110
	Взаємини	0,178	0,675
	Сенс	0,889	0,350
	Досягнення	0,918	0,342
	Благополуччя	1,585	0,213
	Негативні емоції	1,643	0,205
	Здоров'я	1,841	0,180
	Самотність	0,471	0,495
Психологічне благополуччя	Позитивні стосунки з іншими	0,343	0,561
	Автономія	1,199	0,278
	Управління середовищем	0,984	0,325
	Особистісне зростання	2,223	0,141
	Цілі в житті	0,804	0,374
	Самоприйняття	0,099	0,754
	Психологічне благополуччя	0,725	0,398
Шкала задоволеності життям	Рівень задоволеності життям	0,368	0,546

Ми бачимо, що в результаті немає значущого емпіричного значення зв'язку показників психологічного благополуччя, та фактором статі. Отже, показники психологічного благополуччя осіб похилого віку не пов'язані зі статтю, адже нами не були отримані значущі розбіжності між різними категоріями (1 – чоловіча, 2 – жіноча).

Фактор 7 «Освіта»

У таблиці 2.15 представлені результати невідповідності емпіричного розподілу даних за певними показниками нормальному розподілу. Респонденти були розділені на 3 групи: 1 – середня, 2 – середня-спеціальна, 3 – вища.

Таблиця 2.16

Показники невідповідності нормальному розподілу даних за освітою

Методика	Показник	Категорії досліджуваних	Кількість осіб	Критерій Колмогорова -Смірнова	р	Критерій Шапіро-Уїлка	р
PERMA	Позитивні емоції	1 - середня	8	0,254	0,139	0,911	0,364
		2 – середня-спеціальна	22	0,165	0,124	0,919	0,074
		3 - вища	30	0,179	0,016	0,895	0,006
	Залученість	1 - середня	8	0,208	,200	0,892	0,244
		2 – середня-спеціальна	22	0,217	0,008	0,908	0,043
		3 - вища	30	0,140	0,141	0,939	0,084
	Самотність	1 - середня	8	0,225	,200	0,848	0,092
		2 – середня-спеціальна	22	0,168	0,109	0,941	0,212
		3 - вища	30	0,212	0,001	0,861	0,001
Психологічне благополуччя	Позитивні стосунки з іншими	1 - середня	8	0,186	,200	0,914	0,385
		2 – середня-спеціальна	22	0,175	0,077	0,925	0,098
		3 - вища	30	0,169	0,028	0,912	0,017
	Особистісне зростання	1 - середня	8	0,176	,200	0,966	0,864
		2 – середня-спеціальна	22	0,176	0,076	0,953	0,365
		3 - вища	30	0,170	0,027	0,919	0,025
	Цілі в житті	1 - середня	8	0,191	,200	0,919	0,419
		2 – середня-спеціальна	22	0,197	0,026	0,918	0,069
		3 - вища	30	0,163	0,041	0,884	0,004

Оскільки більшість показників відповідають нормальному розподілу, то в табл. 2.15 вказуються ті показники, що не відповідають нормальному розподілу та які не будуть використовуватися надалі.

За методикою «PERMA-Profile» бачимо, що за наступними шкалами «Позитивні емоції», «Залученість» та «Самотність» підтверджується гіпотеза Н1 (наявні значущі розбіжності між емпіричним розподілом даних і нормальним) – їх результати не будуть нами враховуватися при проведенні дисперсійного аналізу.

За методикою «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації Н. Шишко)» бачимо, що за наступними шкалами «Позитивні стосунки з іншими», «Особистісне зростання» та «Цілі в житті» підтверджується гіпотеза Н1 – їх результати не будуть нами враховуватися.

Нами було проведено дисперсійний аналіз, результати якого представлені у табл. 2.16.

Таблиця 2.17

Результати однофакторного дисперсійного аналізу за фактором освіти

Методика	Показник	Критерій Фішера (емпіричне значення)	p
PERMA	Позитивні емоції	1,403	0,254
	Залучення	1,021	0,367
	Взаємини	0,929	0,401
	Сенс	1,862	0,165
	Досягнення	1,520	0,228
	Благополуччя	2,014	0,143
	Негативні емоції	0,897	0,414
	Здоров'я	0,034	0,967
	Самотність	0,974	0,384
Психологічне благополуччя	Позитивні стосунки з іншими	4,082	0,022
	Автономія	0,509	0,604
	Управління середовищем	3,315	0,043
	Особистісне зростання	2,687	0,077
	Цілі в житті	2,380	0,102
	Самоприйняття	1,453	0,242
	Психологічне благополуччя	3,061	0,055
Шкала задоволеності життям	Рівень задоволеності життям	3,883	0,026

Ми бачимо, що в результаті є значуще емпіричне значення зв'язку управління середовищем, загальний рівень психологічного благополуччя і рівень задоволеності життям, як показників психологічного благополуччя, та фактором освіти. Отже, показники психологічного благополуччя осіб похилого віку

пов'язані з освітою, адже були отримані значущі розбіжності між різними категоріями (1 – середня, 2 – середня-спеціальна, 3 - вища).

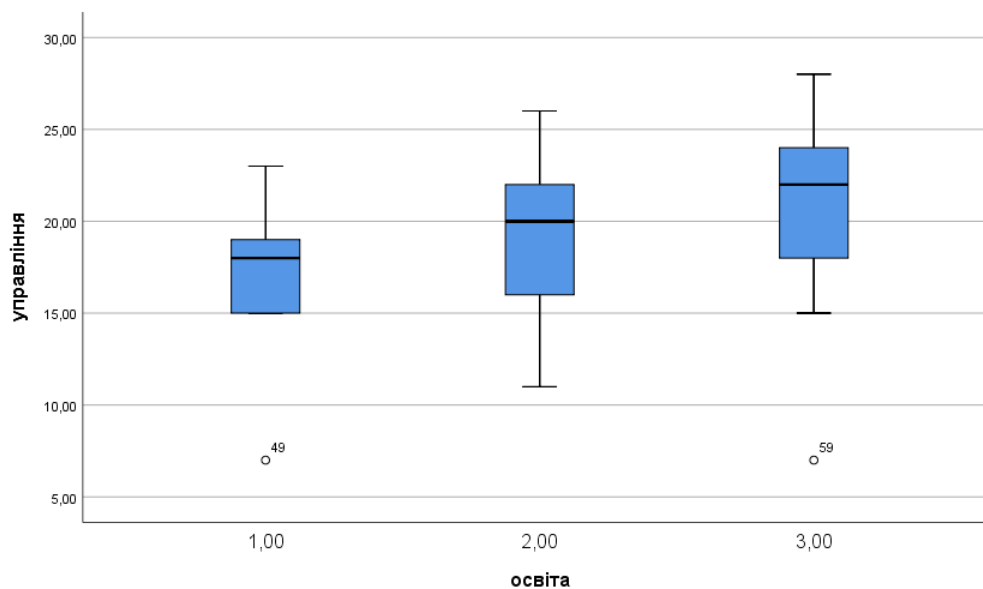


Рис. 2.19 – Розбіжності між різними категоріями осіб за освітою за показником управління середовищем

Ми можемо побачити, що за фактором освіти, пенсіонери, які мають вищу освіту, мають вищий рівень управління середовищем. Це можна пояснити так, що вони мають більше теоретичних і практичних знань, умінь та навичок, які застосовують у своєму житті.

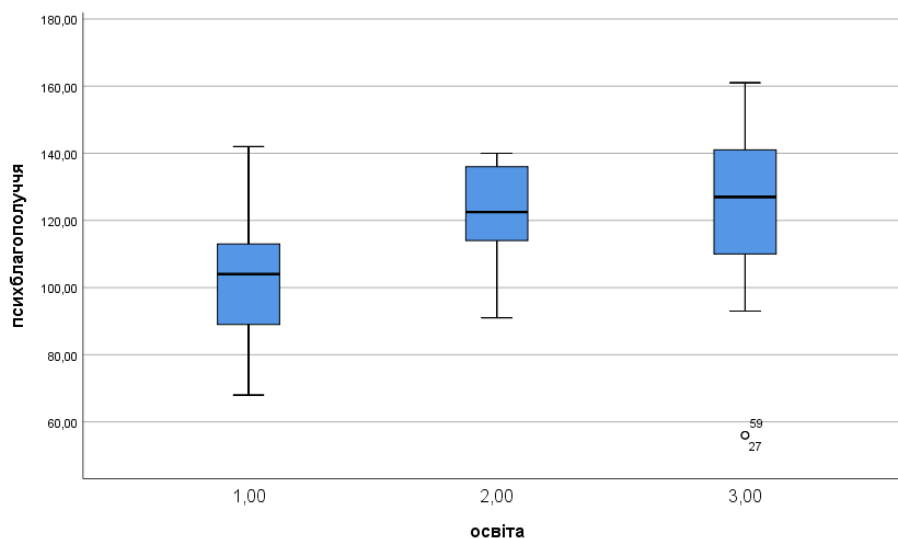


Рис. 2.20 – Розбіжності між різними категоріями осіб за освітою за показником психологічного благополуччя

Ми можемо побачити, що за фактором освіти, пенсіонери, які мають вищу освіту та середню-спеціальну, мають вищий рівень психологічного благополуччя, ніж ті, хто має середню освіту. Це можна пояснити так, що вони краще самореалізувалися у житті, мають відчуття власної компетентності.

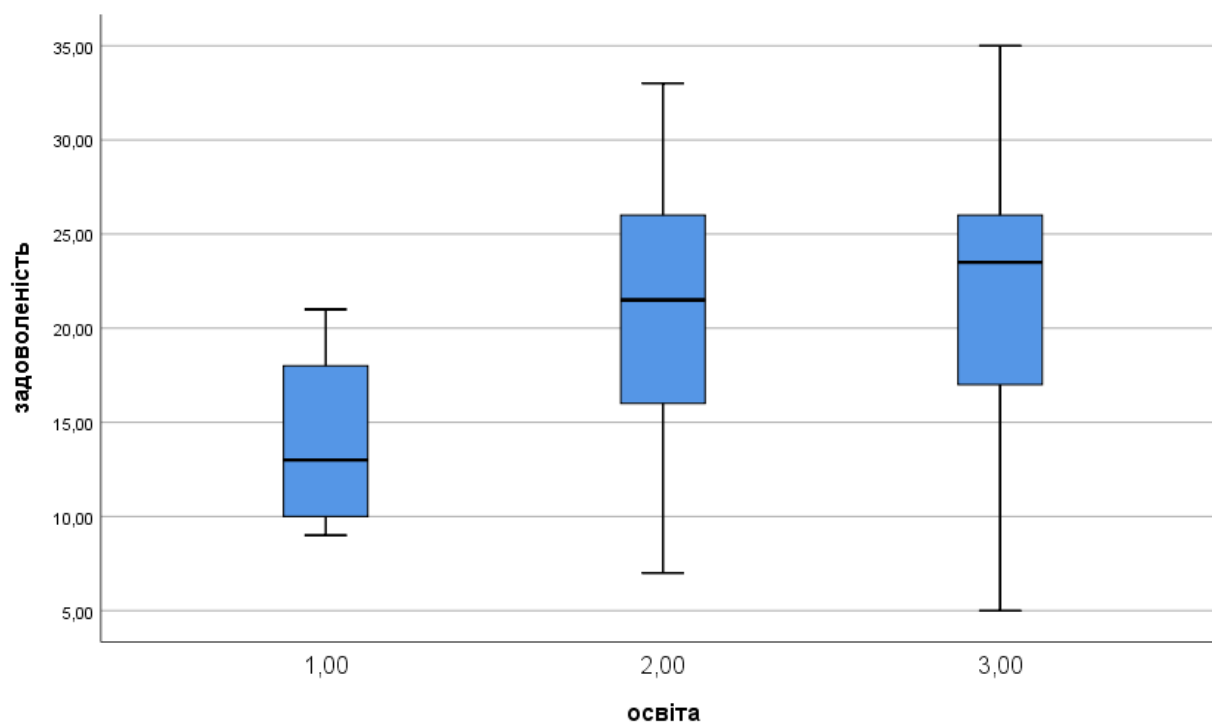


Рис. 2.21 – Розбіжності між різними категоріями осіб за освітою за показником рівня задоволеності життям

Ми можемо побачити, що за фактором освіти, пенсіонери, які мають вищу освіту, мають вищий рівень задоволеності життям. Це можна пояснити так, що вони краще самореалізувалися у житті, мають відчуття власної компетентності.

В результаті дисперсійного аналізу нами було досліджено такі фактори, як причини виходу на пенсію, чи працює особистість на пенсії, сімейним станом, користуванням соціальними мережами, вік, стать та освіта. Нами були отримані

та описані значущі зв'язки майже усіх факторів з показниками психологічного благополуччя окрім причини виходу на пенсію та статі.

Висновки до розділу 2:

Отже, в нашому дослідженні взяло участь 60 осіб похилого віку, віком від 60 років. В ході дослідження нами було використано: «Шкала експрес-оцінювання психологічного благополуччя (К. Ріфф, в адаптації В. Шишко)», «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінера, в адаптації І. Семків), методика «PERMA- ПРОФАЙЛЕР» та авторська анкета «Життя осіб похилого віку», яка фіксувала соціально-психологічні аспекти життя, які можуть бути потенційними факторами психологічного благополуччя.

Дослідження проводилося онлайн (розсилання посилання на Google-Forms) та офлайн (надання особам літнього віку роздрукованого варіанту опитування).

В результаті дисперсійного аналізу нами було досліджено такі фактори, як: причини виходу на пенсію, особливості праці на пенсії, сімейний стан, користування соціальними мережами, вік, стать та освіта. Нами був встановлений вплив усіх визначених факторів (окрім причини виходу на пенсію та статі) на особливості психологічного благополуччя осіб похилого віку.

Фактор особливості праці пов'язаний з рівнем залученості людини в життя, найбільший рівень залученості демонструють особи, які працюють час від часу. Фактор сімейного стану пов'язаний з рівнем позитивних емоцій, позитивних стосунків та психологічного благополуччя, найбільший рівень позитивних емоцій та позитивних стосунків з іншими демонструють одружені, а відносно вищий рівень психологічного благополуччя демонструють і одружені, і розлучені на противагу особам, які пережили втрату партнера. Фактор користування соціальними мережами пов'язаний з рівнем досягнень, здоров'я, автономії, управління середовищем та психологічного благополуччя.

Найбільший рівень досягнень, здоров'я, управління середовищем та психологічного благополуччя демонструють ті особи, хто користується соціальними мережами, а найвищий рівень автономії у тих, хто не користується соціальними мережами. Фактор віку пов'язаний з досягненнями, залученістю у життя, позитивними емоціями та позитивними стосунками з іншими. Найбільший рівень досягнень, залученості у життя і позитивних емоцій виявлений у респондентів віком 60-65 років, а вищий рівень позитивних стосунків з іншими у респондентів віком 66-70 років. Фактор освіти пов'язаний з управлінням середовищем, психологічним благополуччям та рівнем задоволеності життям. Відносно вищий рівень управління середовищем і психологічного благополуччя виявлений у тих, хто має вищу освіту, а вищий рівень психологічного благополуччя у тих, хто має вищу та середню-спеціальну освіту.

ВИСНОВКИ

1. Було здійснено теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя - це складне психічне явище, яке включає в себе 6 компонентів позитивного психологічного функціонування особистості: позитивна оцінка себе і свого минулого життя; почуття подальшого зростання і розвитку як особистості; переконання, що власне життя є цілеспрямованим і значимим; успішні стосунки з оточуючими; здатність ефективно керувати своїм життям і навколишнім середовищем; почуття самовизначення.

Питання психологічного благополуччя особистості вивчається в сучасній психології в трьох основних підходах: евдемоністичний, гедоністичний та інтегративний. Наше дослідження виконане в інтегративному підході, який поєднує розуміння психологічного благополуччя як стан задоволення та як стан повноцінного функціонування особистості. Отже, психологічне благополуччя - інтегративне відчуття життєвого змісту та цінності, задоволеності життям, досягнення особистих соціально-значущих цілей.

2. Дослідження проводилось на вибірці осіб похилого віку (від 60 до 75 років). У роботі ми розглядаємо зовнішні та внутрішні аспекти вікових особливостей. До зовнішніх можна віднести такі: соціальна незахищеність, умови життя, матеріальне положення, звуження кола спілкування, спад соціальної активності та обмеженість дозвілля. До внутрішніх відносимо: відчуття відчуженості, втрати активності і обмеженості можливостей, зміна функціонування систем організму, загальне зниження психічної активності, стає менш чітким процес сприймання, і людина частіше починає користуватися уявою, зниження когнітивних функцій, постійна тривожність, схильність до панічних настроїв та переживань, підвищена недовіра з одного боку та наївність

з іншого, зниження самооцінки, невдоволення собою, невпевненість, похмурість, дратівливість, песимізм та побоювання самотності, смерті та безпорадності.

3. Була розроблена авторська анкета для визначення соціально-психологічних властивостей досліджуваних. Анкета містить 23 запитання переважно закритого та напівзакритого типів.

Анкетування як і психодіагностичне обстеження проводилось у двох форматах: онлайн (розсилання посилання на Google-Forms через електронну пошту та Телеграм-канал) та офлайн (надання особам літнього віку роздрукованого варіанту опитування).

Дана анкета допомогла визначити 7 основних факторів психологічного благополуччя: особливості роботи на пенсії, причини виходу на пенсію, сімейний стан, користування соціальними мережами, вік, стать та освіту.

4. В результаті дисперсійного аналізу нами було досліджено такі фактори, як: причини виходу на пенсію, особливості праці на пенсії, сімейний стан, користування соціальними мережами, вік, стать та освіта. Нами був встановлений вплив усіх визначених факторів (окрім причини виходу на пенсію та статі) на особливості психологічного благополуччя осіб похилого віку.

Фактор особливості праці пов'язаний з рівнем залученості людини в життя, найбільший рівень залученості демонструють особи, які працюють час від часу. Фактор сімейного стану пов'язаний з рівнем позитивних емоцій, позитивних стосунків та психологічного благополуччя, найбільший рівень позитивних емоцій та позитивних стосунків з іншими демонструють одружені, а відносно вищий рівень психологічного благополуччя демонструють і одружені, і розлучені на противагу особам, які пережили втрату партнера. Фактор користування соціальними мережами пов'язаний з рівнем досягнень, здоров'я, автономії, управління середовищем та психологічного благополуччя. Найбільший рівень досягнень, здоров'я, управління середовищем та

психологічного благополуччя демонструють ті особи, хто користується соціальними мережами, а найвищий рівень автономії у тих, хто не користується соціальними мережами. Фактор віку пов'язаний з досягненнями, залученістю у життя, позитивними емоціями та позитивними стосунками з іншими. Найбільший рівень досягнень, залученості у життя і позитивних емоцій виявлений у респондентів віком 60-65 років, а вищий рівень позитивних стосунків з іншими у респондентів віком 66-70 років. Фактор освіти пов'язаний з управлінням середовищем, психологічним благополуччям та рівнем задоволеності життям. Відносно вищий рівень управління середовищем і психологічного благополуччя виявлений у тих, хто має вищу освіту, а вищий рівень психологічного благополуччя у тих, хто має вищу та середню-спеціальну освіту.