

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Особистісні та мотиваційні чинники
задоволеності життям працівників організації**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студент 2 курсу, 212 м.з. групи
Меленко Юлія Миколаївна

Керівник:

доктор філологічних наук,
професор **Зварич І.М.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від «___» _____ 2025 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Меленко Ю. Особистісні та мотиваційні чинники задоволеності життям працівників організації. - Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац, ун-т імені Юрія Федьковича, Чернівці, 2025. 72 с.

У магістерській роботі досліджено психологічні особливості впливу особистісних і мотиваційних чинників на рівень задоволеності життям. Проаналізовано сучасні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя, життєстійкості та мотивації, визначено їх взаємозв'язок із психологічним функціонуванням особистості.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 54 респондентів із використанням комплексу методик; тесту Т. Лірі, «Індексу задоволеності життям» Н. Паніної, методики О. Потьомкіної, тесту життєстійкості С. Мадді та діагностики мотивації успіху й уникнення невдач А. Реана. Виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між задоволеністю життям, життєстійкістю, мотивацією досягнення та адаптивними міжособистісними характеристиками. Встановлено, що внутрішні особистісні ресурси є ключовими детермінантами суб'єктивного благополуччя.

Ключові слова: задоволеність життям, життєстійкість, мотивація успіху, мотиваційні чинники, особистісні характеристики.

ABSTRACT

Melenko Y. Personal and motivational factors of the organization's staff's life satisfaction. - Manuscript. Qualification thesis for obtaining the Masters degree in specialty 053 Psychology Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 72 p.

The Master's thesis examines the psychological impact of personal and motivational factors on the level of life satisfaction. Theoretical analysis covers modern approaches to subjective well-being, hardiness and motivation, highlighting their role in the overall psychological functioning of an individual.

The empirical study, was conducted on a sample of 54 respondents using a set of diagnostic tools: T. Leary's Interpersonal Relations Test, N. Panina's Life Satisfaction Index, O. Potyomkina's methodology, S. Maddi's Hardiness Test and A. Rean's Achievement Motivation and Avoidance of Failure questionnaire. The results show statistically significant positive relationships between life satisfaction, hardiness, achievement motivation and adaptive interpersonal traits. Internal personal resources were identified as key determinants of subjective well-being.

Keywords: life satisfaction, hardiness, achievement motivation, motivational factors, personal characteristics.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____ Ю. Меленко

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ У КОМПЛЕКСНІЙ СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Особливості трактування і вивчення поняття «задоволеність життям» в межах психологічної науки.....	7
1.2. Задоволеність життям як важливий компонент психологічного добробуту та якості життя людини.....	13
1.3. Самореалізація та внутрішня мотивація особистості як запорука досягнення стану задоволеності життям	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЖИТТЯМ....	28
2.1. Опис вибірки та методик, які були використані у процесі емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз даних емпіричного дослідження.....	35
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	66

ВСТУП

Буття людини базується на значній кількості різноманітних елементів, напрямів та сфер діяльності і взаємодії, кожна з яких у той, чи інший спосіб здатна відображатись на загальному психоемоційному стані особи, її ставленні до окремих подій і ситуацій чи навіть світогляді загалом. Задоволеність життям у даному контексті вважається одним з найбільш складних та багатограних конструктів, оскільки він може базуватись як на індивідуальних аспектах особистості чи її суб'єктивному сприйнятті, так і чинниками навколишнього середовища: соціуму, культури, інших людей, тощо.

Задоволеність життям трактується науковцями як комплексне, залежне від багатьох різних факторів суб'єктивне відчуття щастя, психологічного благополуччя та переживання задоволення людини власним життям, що стосується різних життєвих сфер: самопочуття / здоров'я, стосунків, роботи / професії, фінансового становища та особистісного розвитку та самореалізації. Враховуючи постійну появу нових соціокультурних, інформаційних та технологічних елементів, здатних ще більше урізноманітнювати специфіку та інтенсивність можливих впливів - проблематика вивчення детермінант задоволеності життям стає однією з найактуальніших тем новітньої психологічної науки.

На різних етапах існування даної проблематики, її дослідженням та вивченням займались такі видатні науковці як Е. Дінер, К. Роджерс, А. Кемпбелл, Н. Бредберн, М. Аргайл, К. Ріфф, Л. Березовська, І. С. Горбаль, О. А. Даценко, Н. В. Каргіна, Л. М. Цибух, І. В. Мельничук, Ю. І. Кашлюк, А. О. Лісневська, Б. Є. Пахоль, Н. В. Підбуцька, Л. З. Сердюк, Т. В. Скрипаченко, Б. А. Щербатюк, П. Фесенко та багато інших, чий науковий внесок дозволив сформувати стійку теоретичну та емпіричну основу, завдяки якій стає можливим подальше вивчення феномену

«задоволеності життям» із врахуванням тих новітніх тенденцій та явищ, які можуть впливати на різноманітні аспекти його виникнення, перебігу та впливу.

Об'єкт даної наукової роботи – задоволеність життям як ключовий елемент психологічного благополуччя в сучасних реаліях буття.

Предмет для аналізу – детермінанти суб'єктивного переживання особою відчуття задоволеності життям.

Мета – розглянути наявні теоретичні і емпіричні наукові відомості щодо вказаної проблематики та дослідити значимість переживання людиною відчуття суб'єктивного задоволення від життя в контексті його зв'язків з особистісними особливостями людини; а також провести емпіричне дослідження для виявлення психологічних особливостей задоволеності особистості життям.

Реалізація даної мети в межах цієї наукової роботи здійснюється шляхом виконання такого переліку завдань:

1. Виконати аналіз теоретичного наукового матеріалу, який стосується проблематики вивчення явища «задоволеність від життя» з позиції психологічної науки.

2. Розглянути і описати роль та значимість «задоволеності життям» в контексті функціонування, діяльності та загального психологічного благополуччя індивіда.

3. Виокремити потенційно вагомі чинники, умови і аспекти буття від яких залежить суб'єктивне відчуття задоволеності життям людини та подальше збереження даного стану.

4. Підібрати такий науковий інструментарій, який дозволить здійснити валідне і надійне дослідження проблематики даної наукової роботи.

5. Провести емпіричне дослідження, проаналізувати й узагальнити його результати у висновках.

Відповідно до вказаного вище переліку завдань, в межах даної наукової роботи ми пропонуємо дослідити і проаналізувати явище «задоволеності життям» із врахуванням можливих напрямів його взаємодії з іншими психологічними компонентами та структурами особистості.

У дослідженні використовувалися такі **методики**:

- тест міжособистісних відносин Т. Лірі;
- тест «Індекс задоволеності життям», в адаптації Н.В. Паніної;
- методика «Діагностики соціально-психологічних установок в мотиваційно-потребовій сфері» О. Потьомкіної;
- тест для діагностування життєстійкості за С. Мадді;
- методика діагностики «Мотивація успіху та боязнь невдачі» (А. Реана).

Гіпотезою цього наукового дослідження є наукове припущення про існування зв'язку між задоволеністю життям, особистісними рисами та мотиваційними орієнтаціями досліджуваних.

Теоретичне значення магістерського дослідження полягає в подальшому аналізі зв'язків задоволеності життям з іншими особистісними характеристиками, зокрема, її особистісними рисами, що проявляються у ставленні до інших і зумовлюють її стресостійкість, та мотиваційними тенденціями.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів і висновків при читанні окремих психологічних курсів та у майбутній власній професійній практиці для розв'язання завдань, що виникають у її процесі.

Структура магістерської роботи. Ця робота складається зі вступу, де розглянута актуальність обраної для дослідження проблеми, визначений методологічний апарат роботи; теоретичного розділу, де проаналізовано розуміння поняття задоволеності життям в психології; практичного розділу, де представлені результати дослідження та проведений їх аналіз; висновків

та списку літератури. Робота проілюстрована 14-ма таблицями та 7-ма рисунками. Загальний обсяг магістерського дослідження складає 72 друковані сторінки.

РОЗДІЛ 1

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ У КОМПЛЕКСНІЙ СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Особливості трактування і вивчення поняття «задоволеність життям» в межах психологічної науки

В умовах коли кожна сфера життя сучасної людини тісно переплітається з її соціальною активністю, а наявний технологічний рівень надає нові можливості активно порівнювати та оцінювати власне буття і здобутки - перед сучасною психологією постає необхідність переосмислити та доповнити наявну теоретичну основу яка стосується задоволеності життям, окремих складових даного поняття та його впливу на ефективність життєдіяльності особистості [51]. На даному етапі, концепт «задоволеність життям» розглядається передусім крізь призму психоемоційного стану особистості, що дозволяє науковцям детально зосередитись на відповідних детермінантах виникнення даного стану в умовах новітнього та перенасиченого інформаційним шумом суспільства.

Проте, зарубіжні науковці вперше звернули увагу на проблематику задоволеності життям ще у 1970 роках. Завдяки роботам американських психологів А. Кемпбелла, Е. Дінера, К. Роджерса та багатьох інших поступово відбувалась популяризація даного явища далеко за межі психологічної науки. Наслідком цього стало виникнення багатьох різноманітних трактувань і підходів, тому зазвичай вказане явище розглядають комплексно, з врахуванням усієї притаманної йому повноти: вивчаються як соціально-демографічні чи особистісні чинники впливу на загальний рівень задоволеності життям, так і значимість рівня задоволеності життям для актуальних життєвих процесів особистості, її поведінкових проявів, світогляду, мотивації, психічного здоров'я та ін [8]. Тим не менш, поняття «задоволення» та «задоволеність» серед науковців трактують по-різному в залежності від напрямку чи підходу яким керується дослідник.

Значна кількість подібних трактувань свідчить про багатогранність проблематики і відсутність чітких меж, що породжує необхідність виокремлювати від цілісної структури явища певний важливий для конкретної наукової роботи компонент.

Закономірно вважається, що кожна окрема людина здатна по-різному розцінювати та сприймати ідентичні життєві позиції, ситуації чи події, що робить стан задоволеності власним життям суб'єктивним і відносно нестабільним поняттям. Оскільки одна і та ж подія набуватиме різної значимості для індивіда в залежності від набору індивідуальних особливостей особи, її характеру та темпераменту, то відповідний стан може досягатись через здатність до задоволення власних потреб згідно наявних можливостей, вимог та очікувань від життя [36]. Через це, серед науковців існує чимало підходів де задоволеність життям розглядається з урахуванням низки важливих додаткових суб'єктивних аспектів чи взаємодії з іншими психологічними явищами [33]. Один з них базується на тому, що дану тему слід вивчати в контексті схожості її головних механізмів функціонування з аналогічними елементами такого поняття як «щастя». Схожу позицію часто можна зустріти в наукових колах, оскільки на думку багатьох дослідників задоволеність життям як і відчуття щастя - пов'язане з індивідуальною когнітивною складовою особистості та оцінкою тих, чи інших життєвих ситуацій, переживань, успіхів, тощо [34]. Натомість П. Фесенко і Н. Бредберн вивчають задоволеність життям як складову частину психологічного благополуччя і у своїх дослідженнях задоволеності життям здебільшого спираються на суб'єктивні враження людей про якість та зміст власного буття [2]. Оскільки задоволення життям є складним і комплексним поняттям, що включає в себе цілий ряд взаємопов'язаних показників (відповідно до яких здійснюється аналіз та оцінка життя і діяльності людини), то такі критерії як соціальний статус, фізичне здоров'я, матеріальне благополуччя, професійна самореалізація, здатність приймати рішення і

нести відповідальність за власні дії, відчуття значимості, пошук шляхів до особистісного зростання, емоційна стабільність - це, на думку О.В. Скрипченка, саме той перелік, який відповідає за задоволення життям. Згідно цього, можна стверджувати, що оцінка власного життя проводиться на основі пережитого досвіду, власних здобутків та тих змін, що формувались у процесі долаття труднощів [14]. Саме тому, О. В. Скрипченко відносить рефлексію та віру особи в себе до числа тих факторів, які впливають на рівень задоволеності життям, а також здатні сприяти підвищенню його якості в цілому і досягнення балансу та гармонії між наявними у людини можливостями і її прагненнями, бажаннями чи реальними здобутками [20].

Тож в контексті даної наукової роботи «життєву задоволеність» ми будемо розглядати через:

- відчуття людиною внутрішнього психологічного добробуту, що проявляється у позитивному емоційному фоні, схвальній самооцінці власних дій і якостей;
- відповідність між життєвими прагненнями та досягнутими результатами;
- наявністю інтересу до життя, що протистоїть апатії;
- рішучість, цілеспрямованість та наполегливість у досягненні поставлених цілей [9].

Тому, вивчення детермінант задоволеності особистості власним життям вимагає використання теоретичної основи різноманітних напрямів психологічної науки і міждисциплінарних сфер. Насамперед це зумовлено необхідністю вивчення та виокремлення індивідуальних факторів позитивної оцінки життєвої ситуації та стимулів для подальшого розвитку, від чого може безпосередньо залежати рівень загального задоволення від життя. Тому, доцільно звернутись до такого поняття як «щастя», з яким нерідко перетинається вказане досліджуване явище. Зокрема, до даного поняття

неодноразово звертається науковець Майкл Аргайл, акцентуючи на його значимості для розуміння суб'єктивного та емоційного вимірів індивіда. Згідно до його трактувань щастя можна інтерпретувати як стійкі, позитивні емоційні переживання на основі здатності особи усвідомити досягнення тих індивідуальних критеріїв, які у неї викликають вдовolenість життям. Іншими словами, згідно з М. Аргайлом щастя - це загальна суб'єктивна оцінка індивідом власного буття, що складається з аналізу та інтерпретації набутого досвіду, вмінню адаптуватись до викликів актуальної життєвої ситуації, а також розуміння власного психоемоційного стану. Дослідник стверджує, що поняття «щастя» та «задоволеність життям» є взаємопов'язаними, адже вони формуються під впливом цілого ряду спільних характеристик, тому необхідно розглянути їх детальніше [29].

У своїх працях науковець зазначає, що до вказаного переліку ключових характеристик входять:

- здатність будувати соціальні зв'язки, оскільки вони є основою позитивного емоційного фону особистості та відчуття приналежності до групи чи соціуму в цілому;
- відповідність соціального статусу власним очікуванням, відсутність відчуття незначущості чи меншовартості;
- високий рівень фізичного та психічного здоров'я, що є одним із чинників успішного досягнення поставлених цілей та функціонування чи діяльності загалом;
- автономність як здатність самостійно приймати рішення і керувати своїм життям.

Разом з тим, М. Аргайл підкреслює важливість наявності у житті людини якісних міжособистісних стосунків, що значною мірою сприяє підтриманню позитивного сприйняття та оцінки власного життя та створює важливі індивіду відчуття спільності і значущості для оточуючих (як близького, так і далекого кола спілкування). При цьому, варто враховувати й

інші детермінанти емоційного стану особистості, такі як задовільний матеріальний стан індивіда і здатність до самовираження через творчість, адже будь-які коливання психоемоційного стану можуть як позитивно так і негативно впливати на життя і рівень задоволення життям.

Низка дослідників виділяє також успішну самореалізацію не лише як наявність вагомих здобутків у певній галузі, а й джерело сил та мотивації подальшого особистісного розвитку і самовдосконалення. Відповідно, чіткі уявлення свого бажаного майбутнього та перспектив також є однією зі складових задоволення життям [30]. У даному контексті саме впевненість у своїх діях є запорукою хорошої мотивації, яка може стати рушійною силою багатьох позитивних процесів і зрушень.

Отже, опираючись на роботи М. Аргайла та інших дослідників даної проблематики можна зазначити, що на відчуття задоволеності власним життям впливають різні аспекти (соціальний, економічний, духовний і т.д.) її діяльності та взаємодії з соціумом, специфіка оточення, тощо. У 2006 році В. Шиммак, опираючись на запропоновану раніше ідею Е. Дінера розглядати задоволеність життям у вигляді сукупності його окремих складових компонентів (як «задоволення в окремих життєвих сферах»), зумів розвинути дану ідею та запропонувати більш гнучкий погляд на вказану проблематику. Науковець порівнював загальне задоволення життям з задоволенням у певній сфері життєдіяльності людини (робота, сім'я, тощо) і дійшов висновку, що ці складники взаємопов'язані, але водночас з цим можуть і оцінюватись окремо один від одного, адже все залежить від поставлених особистісних пріоритетів і рівня значущості кожної конкретної сфери для людини [45].

Відповідно, можна дійти висновку, що вивчення проблеми задоволеності життям, з точки зору психології базується на потребах, прагненнях, досягненнях та емоційному стані особистості та її вмінні об'єктивно оцінювати себе та інших [27]. Можна вважати, що задоволеність життям є комплексним психоемоційним станом, що формується внаслідок

збалансованого поєднання різних сфер особистості - фізіологічної, психологічної, соціальної та екзистенційної і співпадає з певними очікуваннями щодо них. Тому на основі розглянутих методологічних теорій доцільно стверджувати, що стан задоволеності життям залежить від таких аспектів як: рівень досягнень значущих завдань та цілей, відповідність наявним очікуванням, самоактуалізація як здатність управляти значущими компонентами свого життям та брати за нього повну відповідальність [18], а також позитивний соціальний досвід [11].

Тож, враховуючи наведені вище відомості, найбільш оптимальним шляхом дослідження задоволеності від життя ми вбачаємо у контексті вивчення всіх складових компонентів даного стану та його вплив на загальний рівень психологічного благополуччя особистості.

Отже, задоволеність життям - це суб'єктивне відчуття людиною загального благополуччя, щастя та смислу в житті. Це один із ключових показників психологічного здоров'я та якості життя.

Що може впливати на задоволеність життям:

1. Особисті стосунки. Наявність близьких людей, підтримка родини, дружба та любов - основа емоційного благополуччя.
2. Фізичне та психічне здоров'я. Хороше самопочуття, відсутність стресу, достатній сон, харчування, фізична активність.
3. Матеріальні умови. Не обов'язково бути багатим, але базова фінансова стабільність (житло, їжа, безпека) дуже важлива.
4. Професійне задоволення. Відчуття значущості роботи, розвиток, визнання, баланс між роботою та відпочинком.
5. Цілі та смисл. Люди, які мають цілі та відчувають, що їхнє життя має сенс, зазвичай задоволеніші.
6. Цінності та самореалізація. Коли життя відповідає особистим цінностям, людина відчуває гармонію та повноту.

1.2. Задоволеність життям як важливий компонент психологічного добробуту та якості життя людини

Попри те, що термін «психологічне благополуччя» є досить поширеним серед науковців та широко використовується у різноманітній літературі, наразі немає загальноприйнятого його трактування, тож варто детальніше розглянути його можливі інтерпретації. Часто провідні психологи трактують поняття «психологічне благополуччя» як сукупність ряду інших, дотичних і схожих термінів, таких як «психічне здоров'я», «емоційний комфорт», «якість життя», «самоактуалізованість», «задоволеність життям» і тому подібне [3]. Попри те, що у багатьох працях наведені вище терміни є схожими за значенням до поняття «психологічного благополуччя», кожне з них вирізняється набором характерних, притаманних для конкретного явища особливостей. Наприклад, такі елементи як відчуття щастя, або ж самореалізації в особистісному, соціальному чи професійному плані хоч і можуть бути елементами загального рівня психологічного добробуту, проте досягаються завдяки механізмам пов'язаним з дотичними явищами [1]. Враховуючи це, найбільш тотожним до психологічного благополуччя дослідники вважають термін «психічне здоров'я». Окреслюючи характеристики психічного здоров'я, науковці найбільшу роль віддають таким критеріям як [10]:

- психічна рівновага;
- гармонійність організації психіки та її гнучких проявів;
- конгруентність мислення і реальності - загальна здатність людини правильно орієнтуватися в реальності, розуміти події, реагувати на них відповідно до обставин;
- когнітивно-емоційна збалансованість - гармонія між розумовим сприйняттям і емоційною реакцією;

- упорядкованість;
- адекватна оцінка себе та оточуючих;
- рівень соціалізації та вміння вибудовувати взаємини;
- вміння будувати плани та досягати поставлених цілей.

Втім, навіть наведені вище критерії не можна вважати вичерпними та остаточними, тому дослідження даної теми тривають досі, а суб'єктивне відчуття благополуччя кожної окремої особи часто може висвітлюється крізь призму різноманітних індивідуальних уявлень щодо розуміння «якості життя», яке також немає чітких меж і може бути розглянутим з різних сторін.

Тому, враховуючи комплексну структуру поняття задоволеності життям (яка включає в себе об'ємний перелік різноманітних елементів буття), доцільно стверджувати, що кінцевим продуктом високого рівня даного показника виступає досягнення особою стану психологічного благополуччя, який найчастіше виступає інтегративним критерієм особистісного розвитку та функціонування, відображаючи наявність адаптивних механізмів [43] та рівень реалізації внутрішнього потенціалу. Дослідники які працюють над вивченням впливу задоволеності життям на загальний рівень психологічного добробуту індивіда трактують психологічне благополуччя як інтегративне поняття, що відображає суб'єктивне ставлення особистості до самого себе її життя в цілому. Даний стан характеризується процесами, які дозволяють особистості інтеріоризувати уявлення про внутрішній та навколишній світ і супроводжуються відчуттям задоволеності як провідного емоційного індикатора її актуального стану. Важливими каталізаторами даних процесів вважається сформована життєва перспектива особистості, яка складається з індивідуальних цілей, цінностей, прагнень та переконань [24], адже надалі саме позитивна оцінка власного життя та емоційна стабільність (разом з життєстійкістю яка може виникати на їхній основі) стають провідними ознаками психологічного добробуту особистості [37].

Відповідно, психологічний добробут особи може залежати від цілого комплексу різних складових сфер її життя та ступеню задоволеності перебігом процесів у них, тому в контексті даної наукової роботи варто детально розглянути відповідний вплив вказаних компонентів.

Таблиця 1.1

**Задоволеність у різних сферах життя та її вплив
на психологічний добробут**

Сфера життя особистості	Вплив на задоволеність життям
Соціальна	Це комплексне відчуття задоволення і комфорту у соціальному середовищі, яке включає позитивне сприйняття власного соціального статусу, почуття приналежності до певної групи чи спільноти, а також гармонійні взаємини з іншими людьми - родиною, друзями, колегами. Важливим є відчуття підтримки, поваги, розуміння і взаємодії, що сприяє соціальній інтеграції і зменшує відчуття самотності.
Духовна	Це глибоке усвідомлення власної ролі та зв'язку із культурними, моральними і духовними цінностями суспільства, а також пошук і знаходження особистого життєвого сенсу. Воно включає наявність внутрішніх переконань, віри (релігійної або світоглядної), здатність відчувати душевний спокій і натхнення, а також можливість відкрито виражати свою духовність і знаходити підтримку у важкі моменти життя [44].
Фізична	Це стан оптимального фізичного здоров'я, що характеризується відсутністю хвороб і

	дискомfortу, достатнім рівнем енергії, витривалості і фізичного тону. Включає здатність організму ефективно справлятися з навантаженнями, отримувати задоволення від руху, а також підтримувати тіло у комфортному стані через правильне харчування, відпочинок і регулярну фізичну активність [25].
Матеріальна	Відчуття фінансової і матеріальної безпеки, що забезпечує задоволення базових потреб людини - наявність житла, якісного харчування, можливості для відпочинку і дозвілля. Стабільність матеріального становища дає людині впевненість у завтрашньому дні, дозволяє планувати майбутнє, забезпечує свободу вибору та зменшує стреси, пов'язані з нестачею ресурсів.
Психологічна	Включає здатність усвідомлювати і приймати свої емоції, конструктивно реагувати на стресові ситуації, зберігати оптимізм і спокій навіть у складних обставинах. Завдяки цьому особа може ефективно взаємодіяти з оточуючими, здійснювати необхідну діяльність, адекватно оцінювати себе та власні можливості і отримувати задоволення від життя коли вдається досягнути бажаних результатів. Це внутрішній стан гармонії і цілісності, коли психічні процеси і емоції перебувають у збалансованому стані і можуть трактуватись як психологічний добробут особистості.
Внутрішньо-	Це узгодженість між різними аспектами

особистісна	внутрішнього світу людини - її прагненнями, цінностями, цілями та можливостями. Вона проявляється у балансі між особистісним розвитком і реаліями зовнішнього світу, послідовності у прийнятті рішень і реалізації життєвих планів [23]. Гармонійний стан внутрішньо-особистісної структури сприяє самореалізації, життєстійкості, відчуттю цілісності, повноти та якості життєвого досвіду, тощо.
--------------------	--

Варто зауважити, що всі вищенаведені складові благополуччя залежать одна від одної, тож відповідно і мають значний вплив на них і більше того, іноді можуть переходити з однієї складової в іншу. Тому їх розподіл можна вважати умовним. Водночас з цим вчені, виділяють ще два ключові компоненти саме у структурі психологічного добробуту - когнітивний та емоційний.

- За розуміння себе, свого місця у світі, об'єктивного стану справ відповідає когнітивний компонент благополуччя. Його ключова функція полягає в узгодженні внутрішньої картини світу особистості з тим, що з нею відбувається на тому чи іншому життєвому етапі. Натомість, якщо людина не здатна усвідомити чи оцінити об'єктивну ситуацію, або ж не отримує в достатній мірі необхідну інформацію з навколишнього середовища відбувається посилення внутрішнього дискомфорту і наявних негативних станів [38].

- Емоційний компонент психологічного добробуту відображає суб'єктивні переживання особистості, що виникають у відповідь на ефективність її функціонування в різних сферах життєдіяльності [6]. Позитивні емоції формуються у разі досягнення бажаних результатів і відповідності очікувань реальності, тоді як емоційні порушення (тривога,

розчарування тощо) є реакцією на невдачі або незадоволеність життєвими обставинами [46].

Саме в емоційному компоненті яскраво відображається значимість відчуття задоволеності життям для загального психологічного добробуту [39]. В різній науковій літературі присвяченій вказаній проблематиці можна віднайти низку теоретичних концепцій суб'єктивного благополуччя, де в основі закладений принцип задоволеності особою своїм життям. Наприклад у працях А. В. Вороніної і П. П. Фесенко це відображається через трактування психологічного благополуччя як інтегративної характеристики особистості, яка розвивається впродовж життєдіяльності індивіда за умови збереження психофізіологічної цілісності та виступає крізь призму суб'єктивного відчуття наповненості життя сенсом та в цілому його значущістю [16]. В свою чергу, це виступає фундаментом для подальшої реалізації важливих для індивіда життєвих цілей та виконання необхідних для цього завдань, що як наслідок забезпечує гармонійний розвиток та здійснює позитивний вплив на його благополуччя. Натомість, Т. В. Данильченко та низка зарубіжних науковців запевняють, що задоволеність життям усвідомлюється з допомогою порівняння власно рівня життя із тими зразками і нормами, що є загальновизнаними у суспільстві [40]. За словами Т. В. Данильченко, рівень задоволення життям може залежати не лише від окремо взятої особистості, а й від групи людей, що мають на неї той чи інший вплив, та їх соціокультурного середовища. У своїх працях вона виокремлює три групи потреб пов'язаних з соціумом:

Таблиця 1.2

Групи соціальних потреб та їх прояви

Група соціальних потреб	Внутрішні прояви	Зовнішні прояви
Потреба в соціальній залученості	Прийняття, любов, відчуття «свого місця», прихильність	Приналежність, інтеграція, вплив

Потреба в соціальному схваленні	Компетентність, цінність, солідарність, корисність	—
Потреба в соціальній підтримці	Розуміння, співпереживання	Турбота, фізичний контакт, допомога

Інша дослідниця - К. Ріфф, на основі аналізу наявних теоретичних надбань пропонує виокремлювати спектр індивідуальних життєвих потреб та критеріїв щастя і задоволеності життям з позиції двох підходів: евдемоністичного або гедоністичного. В основі першого закладено зміст життя, його значення, оцінка та спосіб проживання (моральні принципи, цілі, саморозвиток) [54], натомість другий акцентує на емоціях, відсутності негативних переживань та загальному задоволенню життям [35]. Таким чином, К. Ріфф зуміла інтегрувати різні теорії (зокрема теорію М. Яходи, що побудована на евдемоністичному підході), пов'язані з проблемою психологічного благополуччя та сформувала її багатовимірну модель.

Тож, складовими суб'єктивного щастя, задоволеності життям та інших компонентів оптимального психологічного стану за К. Ріфф вважаються:

- самоусвідомлення та прийняття (схвальне відношення до себе як особистості та до подій, що відбуваються навколо);
- цілі та завдання (вміння ставити перед собою мету та шукати шляхи її досягнення, наявність захоплень);
- обізнаність та гнучкість (вміння підлаштовуватися під всі виклики повсякденного життя);
- саморозвиток (прагнення до самовдосконалення та самореалізації у всіх аспектах життя людини);
- соціалізація (вміння будувати стосунки з оточуючими що базуються на турботі та довірі);
- незалежність (вміння залишатися вірним власним переконанням, незалежність суджень, самостійність).

Відповідно, на основі наведених вище відомостей можна стверджувати, що саме стан задоволеності як окремими компонентами життя, так і загальним його рівнем - слугує своєрідним сполучним елементом, який поєднує між собою усі наявні компоненти психологічного добробуту і перетворює їх у цілісний функціональний конструкт [15].

У той же час, К. Ріфф, Д. Хеллер та Д. Вотсон наголошують, що життєві труднощі чи негативний досвід, не завжди несуть руйнівний вплив на особистість, а навіть навпаки, можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя та рівню задоволення життям [41]. На їхню думку, проблеми з якими стикається індивід поступово стають тією мотивацією для особистісного розвитку, яка в кінцевому етапі сприяє досягненню вищого рівня власного психологічного добробуту. Згідно з роботами дослідників, це відбувається у процесі осмислення та усвідомлення значимості і впливу власних дій, почуттів та емоцій на перебіг конкретної ситуації, сприяючи мотивації подальшого особистісного розвитку [52].

Відповідні ідеї також поділяє Е. Дінер, вважаючи, що зовнішні чинники (стосунки з соціумом, професійна самореалізація, фінансове становище) створюють лише незначні відхилення у процесі визначення рівня благополуччя [26], тоді як більшою мірою це залежить від внутрішніх характеристик та здатності до їхнього практичного застосування, що підкреслює важливість життєстійкості (як основи здатності долати труднощі) та індивідуальних психологічних чинників, які на думку науковця слугують запорукою формування відчуття щастя і задоволеності життям.

Отже, психологічний добробут згідно з трактуваннями К. Ріфф чи Е. Дінера - це багатовимірне явище, в основі якого лежить суб'єктивна оцінка власного життя пов'язана з реалізацією власного потенціалу [53]. Тому психологічне благополуччя варто вважати комплексним показником, який показує рівень індивідуальної орієнтації на процес реалізації себе в

житті та знаходження свого місця в соціумі, що в свою чергу сприяє в досягненні гармонії між внутрішнім станом та зовнішніми чинниками, і як наслідок виражається в задоволені життям.

Таким чином, якість життя залежить від соціально-психологічної сутності особистості, що проявляється в здатності сприймати та усвідомлювати індивідом власний рівень задоволення всіма сферами власної діяльності, відповідно до тих чи інших потреб [42], тоді як задоволення життям можна розглядати радше як результат оцінки загальних життєвих обставин, що виникає завдяки співвідношенню власних прагнень до реалізованих досягнень. Тому досягнення балансу між різними напрямками життєдіяльності людини сприяють покращенню рівня задоволеності життям. Сукупність таких умов як усвідомлених життєвих орієнтирів, реалізація власних цілей та володіння особистісними або ж соціальними ресурсами визначають рівень задоволеності життям [19]. Позитивна динаміка в цих аспектах сприяє формуванню високого рівня даного показника, тоді як фрустраційні обставини, монотонність діяльності та обмеження у сфері самореалізації знижують цей рівень. В свою чергу, це відповідним чином позначається на психологічному добробуті людини, на який через призму задоволеності життям впливають не тільки особистісні характеристики, а й зовнішні чинники, такі як міжособистісні взаємними з оточуючими, відчуття розуміння та підтримки з боку інших та задоволення базових соціальних потреб. За відсутності змоги реалізації даних потреб або недосяжності цілей особа може відчувати низку негативних наслідків, зокрема фрустрацію чи емоційну спустошеність, які надалі здатні деструктивно впливати на соціальну активність та взаємини, погіршуючи загальний рівень задоволеності життям. Саме тому, вище перелічені чинники дозволяють розглядати поняття «задоволеність від життя» як психологічну основу загального рівня психологічного добробуту і є важливим критерієм психічного здоров'я особистості.

1.3. Самореалізація та внутрішня мотивація особистості як запорука досягнення стану задоволеності життям

Виникнення дисбалансу між усіма наведеними вище складовими благополуччя сприяє розвитку емоційного дискомфорту, що в свою чергу призводить до внутрішнього неблагополуччя і як наслідок - незадоволеності від власного життя. Такі зміни носять в собі деструктивний характер, тож негативно впливають як на фізичний так і на психологічний стан людини. Значну увагу даній проблемі варто приділяти у період становлення людини не тільки в загальному особистісному, а й передусім у професійному плані. З огляду на це, доречним є аналіз теорії самодетермінації розробленої Едвардом Десі та Річардом Раяном [50]. Згідно даної теорії, успішна самореалізація особистості є основою позитивної оцінки власного життя і центром загального психологічного благополуччя, тож задля задоволення пов'язаних із самореалізацією потреб особистості необхідно досягнути певного рівня соціальної залученості, компетентності та значимості, або ж автономії у різних значимих для конкретної людини сферах життя [32]. Поняття «автономія» в даному контексті означає здатність діяти відповідно до своїх переконань та інтересів, без активного чи пасивного залучення в цей процес сторонніх осіб; компетентність - це здатність об'єктивно оцінювати наявну ситуацію та ефективно діяти в будь-яких умовах, контролюючи події і знаходячи правильні рішення; а соціальна залученість - здатність будувати взаємини з оточуючими людьми, отримувати підтримку та надавати її у разі необхідності [48].

Відповідно, гармонійний розвиток задоволеної життям особистості зазвичай відбудеться у тих випадках, коли в повній мірі реалізовано вказані ключові потреби [49]. Враховуючи це, можна говорити про необхідність людини досягати певного рівня самоактуалізації задля подальшого

досягнення ситуації, коли індивід починає діяти з внутрішніх особистісних переконань, згідно своїх інтересів, що в свою чергу призводить до відчуття наповненості життя та здатності активно впливати на його суб'єктивну якість та значимість. Саме ці відчуття стають фундаментом задоволеності життям та одним з найважливіших компонентів психологічного благополуччя.

Тому ми вважаємо, що дослідження зав'язків між поняттями задоволеності життям і самореалізації, самоактуалізації та психічного добробуту є необхідним для розуміння внутрішніх механізмів розвитку індивіда. Оскільки самоактуалізація - це бажання індивіда пізнавати себе, розуміти власні дії, вчинки та потреби, то дана потреба виступає каталізатором реалізації особистісного потенціалу [17]. Задоволеність життям у такому конструкті відображає досягнення стану узгодження між індивідуальними потребами індивіда та зовнішніми обставинами, що дозволяє стверджувати про важливість дослідження самоактуалізації і самореалізації як важливих елементів від яких залежить не лише оцінка індивідом власного життя, а й загальний рівень психічного здоров'я, благополуччя та ефективного функціонування особистості [5].

Варто зазначити, що різноманітні процеси, які починаються зі слова «само-» (самореалізація, самовизначення тощо), характеризуються важливою спільною ознакою - вони проявляються через внутрішню мотивацію особистості, прагнення, активність у різних видах діяльності, та ін.. Особистість, яка з активною потребою до самореалізації зазвичай характеризується як волюва особа, чії зусилля спрямовані на вирішення різноманітних життєвих ситуацій на подолання життєвих викликів з метою особистісного зростання та вдосконалення умов власного життя [13].

Тож, можна стверджувати, що мотивація є ключовим елементом у процесі досягнення задоволеності життям, адже вона закладає основу для реалізації потреб та цілей особистості [12]. Вона розглядається як сукупність

факторів, що визначають і регулюють поведінку людини і виступає тією рушійною силою, що спонукає людину реалізовувати свій потенціал. А це в свою чергу позитивно впливає на емоційний стан людини, її внутрішню гармонію та рівень задоволення життям. Зазвичай серед науковців мотивація може трактуватись дещо відмінно, наприклад Л. Д. Бевзенко, Г. А. Дмитренко визначають її через певні чинники, що формують поведінку та задають їй напрямок, тоді як за М. Г. Чобітьком це - стимул, що запускає процес активних дій організму. Часто мотивацію розглядають крізь призму психічної регуляції тих чи інших дій, що визначає її роль як внутрішнього механізму, який керує поведінкою людини, спрямовує її на досягнення певних цілей та забезпечує усвідомлений вибір дій. Також, зважаючи на широту трактувань даного поняття, деякі науковці переконані, що мотивація це - прагнення індивіда до психологічного благополуччя. Адже розуміння факторів, що закладають фундамент внутрішньої рівноваги особистості є основою для формування адекватної самооцінки та успішної самореалізації в різних сферах життя людини. І саме це в значній мірі є важливою передумовою задоволеності від життя.

Саме мотиваційні механізми забезпечують активність індивіда у напрямі задоволення базових потреб, таких як соціальна взаємодія, сфера досягнень, самореалізації тощо. У цьому контексті особливого значення набуває й вивчення психологічних факторів, що впливають на мотиваційну сферу людини і відіграють провідну роль у формуванні стійкої мотивації, що, у свою чергу, є підґрунтям для суб'єктивного відчуття задоволеності життям. Наприклад, такі чинники як зацікавленість конкретною активністю, соціальна значимість певного виду діяльності, індивідуальне прагнення до саморозвитку та досягнення важчих цілей, тощо - здійснюють позитивний вплив на розвиток як зовнішньої, так і внутрішньої мотивації. Внутрішня мотивація, в свою чергу, відіграє особливо важливу роль у формуванні стійкого відчуття задоволеності життям, адже саме цей тип мотивації

вирізняється наявністю позитивного типу мислення та повного емоційного включення у значимий вид діяльності, сприяючи появі відчуття власної значущості.

Окрім того, на думку видатного німецького психолога Г. Гекгаузена, одним із провідних елементів внутрішньої мотивації є узгодження цілей та дій спрямованих на їхнє досягнення. Дане узгодження сприяє глибшому розумінню значимості своїх дій та позитивно впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя. Тож, опираючись на вказані відомості, можна стверджувати, що постановка цілей сприяє консолідації зовнішніх мотивів у внутрішню систему цінностей, що в свою чергу є ефективним механізмом подальшого розвитку відповідної мотиваційної сфери, від якої залежить бажання до вдосконалення себе та рівня свого життя.

Вагому роль у процесі мотивації варто віднести психологічним передумовам здійснення того чи іншого життєвого вибору, адже кожен крок передбачає попереднє прийняття певних рішень [22]. У своїх працях Леонтьєв зазначає, здійснення та реалізація особою певного вибору залежить не лише від зовнішніх факторів чи умов, а й від низки індивідуальних моральних аспектів, зокрема ціннісної системи, ідеалів, власних пріоритетів, тощо. Вміння свідомо обирати власний життєвий шлях може вказувати на особистісну зрілість та формування цілісної мотиваційної структури, котра надає готовність активно діяти у будь-яких життєвих ситуаціях [28]. Саме усвідомлений і ціннісно обумовлений вибір дозволяє особистості відчувати контроль над власним життям [31], що є ключовою умовою задоволеності життям і психологічного добробуту, а також він закладає основу майбутніх життєвих орієнтацій. Варто зауважити, що життєві орієнтації - це комплексна система переконань людини щодо життя, цінностей, пріоритетів та способів досягнення особистісного розвитку і задоволення життям, тому Д.А. Леонтьєв розділяє систему життєвих орієнтацій на три рівня і вказує, що

вони визначають рівень ставлення людини до життя. Наочно дана система представлена нижче у формі таблиці:

Таблиця 1.3

**Рівні смислової регуляції і їхній вплив
на мотиваційні процеси та задоволеність життям**

Рівень смислової регуляції (за Д.А. Леонтьєвим)	Характерні ознаки	Роль у формуванні мотиваційних процесів	Вплив на задоволеність життям
I рівень - особистісні сенси та смилові установки	Ситуативні смилові орієнтації зумовлені певною подією у конкретний момент часу.	Є проявом зовнішньої мотивації. Обумовлені чітко визначеною ціллю, завданням та нагородою, що очікується.	Сприяє короткочасному емоційному задоволенню, що виникає внаслідок отримання очікуваної нагороди (похвала, заохочення і т. п.)[4]
II рівень - мотиви, смилові конструкти, диспозиції	Загальні смилові орієнтири, що визначають життєві	Інтегрована (зовнішня і внутрішня) мотивація. Узгоджує	Формує стабільний рівень задоволення життям, сприяє

	пріоритети на направленість.	поведінку і напрямок діяльності з внутрішніми потребами, відповідно до власних переконань.	саморозвитку та усвідомленості власного життя [21].
III рівень - смыслотвірні життєві цінності	Глибинні, основоположні смысли, які формують світогляд особистості.	Внутрішня мотивація, що формується на основі особистісних переконань та цінностей.	Забезпечує екзистенційну задоволеність життям через усвідомлення сенсу існування та встановлення гармонійного балансу між реальним «Я» та ідеальним «Я», що сприяє психологічній цілісності особистості [7].

Відповідно до наведених вище даних, з кожним наступним рівнем смислової регуляції зростає і рівень задоволення життям, що спричинено переходом від зовнішньої до внутрішньої мотивації. Рішучість, наполегливість, бажання вдосконалюватись, вміння долати труднощі попри

всі негаразди формують мотивацію, від якої напряду залежить якість життя, а життєстійкість виступає необхідною умовою для її збереження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ОСОБИСТОСТІ ЖИТТЯМ

2.1. Опис вибірки та методик, які були використані у процесі емпіричного дослідження

Для досягнення мети роботи, перевірки її гіпотези та виконання програми емпіричного дослідження ми підібрали комплекс взаємодоповнюючих методик:

- тест міжособистісних відносин Т. Лірі;
- тест «індекс задоволеності життям», в адаптації Н.В. Паніної;
- методика «діагностики соціально-психологічних установок в мотиваційно-потребовій сфері» О. Потьомкіної;
- тест для діагностування життєстійкості за С. Мадді;
- методика діагностики «Мотивація успіху та боязнь невдачі» (А. Реана).

Вибірка в емпіричному дослідженні складалася з представників організації Приватне Підприємство «Агора Тур» ($n = 54$), це як постійні робітники, так і сезонні, з незначним переважанням жінок; середній вік досліджуваних становив 38,69 років.

Опираючись на представлені вище відомості, оптимальним шляхом проведення емпіричного дослідження впливу названих чинників задоволеності життям респондентів ми вважаємо застосування такого наукового інструментарію, який дозволить всебічно та детально проаналізувати названі сфери впливу. Тому, ми вважаємо доцільним використання такого наукового інструментарію (далі коротко опишемо усі методики, які будемо використовувати у власному емпіричному дослідженні за проблемою цієї магістерської роботи):

Методика діагностики

«Мотивація успіху та боязнь невдачі» (А.А. Реан)

Методика призначена для діагностики мотивації респондента: більше він спрямований на досягнення успіху чи на уникнення невдачі.

Досліджувані отримують інструкцію висловити ступінь своєї згоди із запропонованими методикою твердженнями, не роздумуючи довго, бо це не означає правильної відповіді.

Методика невелика, вона містить 20 тверджень.

Далі результати підраховуються, відповідно до ключа до методики. У підсумку: набрані від 1 до 7 балів означають, що досліджуваний вмотивований на уникнення невдачі, якщо респондент набрав від 14 до 20 балів - він вмотивований досягти успіху. Бали від 8 до 13 означають, що мотивація опитуваного чітко не виражена. При цьому 8-9 балів свідчать про тенденцію уникати невдачі, а 12-13 балів трактуються як такі, що свідчать про тенденцію досягти успіху.

Тест міжособистісних відносин Т. Лірі

Розроблена Т. Лірі методика застосовується задля визначення уявлень індивіда пов'язаних з баченням себе і свого ідеального «Я», а також специфіки міжособистісної взаємодії в межах малої групи. Також, використовуючи даний тест, можна дослідити провідний тип ставлення до інших осіб в процесі здійснення самооцінки та взаємного оцінювання в форматі двох можливих варіацій: «привітність-ворожість» чи «домінація-підпорядкування».

Вважається, що ці аспекти є визначними при формуванні вражень про конкретну особу в ситуаціях міжособистісного сприймання. Залежно від зазначених показників можна виділити низку певних орієнтацій, - типів відношення до оточуючих осіб. Подальші висновки робляться щодо

вираженості конкретного типу, адаптивності поведінки та відповідності між наявною в індивіда метою та кінцевими результатами його діяльності.

Варто зазначити, що дане тестування може бути застосоване як для визначення самооцінки, так і оцінки досліджуваним поведінки інших, відповідаючи на запитання покладаючись на власні уявлення про конкретну людину. Проведення тестування такого формату в межах малих груп дозволяє створити загальний образ будь-якого її учасника і ставлення інших до нього. Відповідно, різноманітні можливі напрями проведення діагностування дають змогу визначати особистісний тип респондента і співставляти показники окремих структур, таких як «реальне Я» та його «соціальний» образ, бачення оточуючих, тощо.

Даний опитувальник складений зі 128 оцінювальних суджень, які відповідають за 8 типів можливих відносин (по 16 пунктів на кожен): авторитарних, агресивних, егоїстичних, підозрюючих, залежних, підпорядкованих, альтруїстичних і доброзичливих. Структурно методика створена таким чином, аби ті судження, які є спрямованими на визначення певного конкретного типу відносин розміщені у спеціальний спосіб: вони йдуть не підряд, а групами по 4, повторюючись через певну однакову кількість позицій. При проходженні дослідження респонденту пропонується поставити «+» навпроти суджень які збігаються з його власними уявленнями про себе та «-» навпроти невідповідних тверджень чи у випадку невпевненості.

Обробка результатів та інтерпретація відбувається шляхом обчислення за допомогою ключа опитувальника балів кожного з вказаних вище типів відносин, після чого завдяки математичній формулі визначається показник головних параметрів: «домінування» та «дружелюбності». Для більш повного і наочного відображення психологічного профілю особистості та її ставлення до оточуючих - при обчисленні результатів можуть використовуватись спеціальні діаграми. Загальна сума балів яку можна

отримати за певною шкалою - 16, однак вона розділяється на чотири окремі рівні вираженості: від 0 до 4 - низький, від 5 до 8 - помірний, від 9 до 12 - високий і від 13 до 16 - екстремальний рівень вираженості.

Тест «індекс задоволеності життям», в адаптації Н.В. Паніної

Зазначений діагностичний опитувальник здатен відображати показник загального психологічного стану індивіда, а також показувати рівень актуальної соціально-психологічної адаптованості та психологічного комфорту. Використовувати даний тест можна в тому числі й для оцінювання окремих типових компонентів життя людини, таких як мотиви, ціннісна система, установки, потреби тощо. Це дозволяє визначити які з вказаних елементів можуть позитивно позначатись на його психологічному добробуті, а які навпаки - негативно.

Цей тест створений командою американських науковців сфери соціально-психологічних проблем і був вперше опублікований ще у 1961 році (після чого отримав широке визнання), а трохи згодом методику адаптувала і переклала Н.В. Паніна. Адаптований тест дозволяє визначати узагальнений психологічний стан індивіда - так званий індекс життєвої задоволеності, який базується на особистісних характеристиках людини та її системи ставлення до різноманітних аспектів власного життя. Для осіб з високим рівнем даного показника характерними є мінімальний рівень емоційної напруженості і тривожності, вміння контролювати емоції та загальна емоційна стійкість. Такі особи часто знаходяться в стані психологічного комфорту і можуть отримувати позитивний досвід від ситуацій в яких беруть участь.

Таким чином, під поняттям «життєвої задоволеності» тут прийнято розуміти загальні уявлення людини про психологічний добробут, який складається з таких елементів:

- Зацікавленість життям як протилежний до апатії стан;
- Позитивне оцінювання своїх якостей, здобутків та вчинків;

- Узгодженість бажаної, поставленої і реалізованої мети;
- Послідовність, цілеспрямованість та рішучість при діяльності спрямованій на досягнення важливих життєвих цілей;
- Загальна тенденція настрою.

Для використання методики респондентові пропонується тестовий матеріал з 20 запитань, відповіді на які в подальшому зводяться до 5 вказаних вище компонентів. Серед варіантів відповіді респонденту пропонується «ні», «не впевнений», або «так». На основі отриманих результатів визначаються різноманітні складові які відносяться до задоволеності життям та психологічного благополуччя особи. Чим вищим будуть значення індексу, тим вищим вважається рівень задоволеності життям.

Методика «діагностики соціально-психологічних установок в мотиваційно-потребовій сфері» О. Потьомкіної

Дана методика застосовується для визначення конкретних мотиваційно-потребових установок завдяки набору шкал, котрі відображають певні орієнтації: на результативність, на процес, на альтруїстичність, на егоїстичність, на фінанси, на діяльність, на владу і на свободу. Загалом опитувальник складається з 80 запитань, поділених на дві окремих рівних частини. Кожна з них покликана визначати схильності які переважають у респондента: перша частина показує спрямованість на егоїстичність або альтруїстичність та результативність або процес, тоді як друга стосується свободи або влади та діяльності чи фінансів.

Для проходження методики досліджуваному потрібно уважно ознайомитись із наданими тестовим матеріалом і відповісти «так» навпроти кожного з яким він погоджується чи «ні» у випадку коли він не погоджується з конкретним твердженням. Отримані результати підраховуються відповідно до ключа методики, де ствердні відповіді респондент отримує по одному

балу. На кожен з названих вище восьми показників відводиться по 10 запитань.

Набрані респондентами бали відображають важливість для респондента тих, чи інших видів мотивації, допомагаючи визначити як домінантні мотиви, так і другорядні. Таким чином, за отриманими результатами можна виокремити різні групи респондентів, серед яких: групи з високим рівнем мотивації, де гармонійно виражено потреби даної сфери; групи з низьким рівнем вмотивованості, де відповідні орієнтування представлені та виражені доволі слабо; групи з негармонійним типом вмотивованості, де окремі мотиваційні орієнтування представлено суттєво виразніше, аніж інші.

Тест для діагностування життєстійкості за С. Мадді

Вказана методика використовується з метою визначення спроможності індивіда гнучко, ефективно та рішуче діяти в умовах труднощів і стресової ситуації, або ж його вразливість перед стресом, різноманітними переживаннями і депресивними станами.

Поняття життєстійкості в контексті даного тесту пояснюється як система внутрішніх переконань індивіда про себе, навколишній світ і ставлення до нього. Цей конструкт містить в собі одразу три складові, які вважаються автономними: контролювання, прийняття ризиків, долученість. Ступінь вираженості зазначених компонентів і загального рівня життєстійкості позитивно впливає на здатність стійкого подолання стресу і знецінення його значущості, що в свою чергу знижує рівень внутрішньої особистісної напруженості у несприятливих ситуаціях чи умовах.

Автори методики відзначають, що частка основних складників життєстійкості формується і розвивається ще в дитинстві, тоді як інша - в підлітковому віці, або навіть пізніше. Такий розвиток передусім залежить від стосунків та ставлення батьків до дитини, наприклад у випадку з

компонентом «долучення» критично важливими умовами розвитку вважаються підтримка від батьків, їхнє прийняття і прихильність, схвалення. В свою чергу, компонент «контролювання» розвивається за наявності підтримки батьками ініціатив дитини, що спонукає її вірити у здатність власними можливостями вирішувати наявні складні ситуації.

Натомість, умовами розвитку для компоненту «приймання ризиків» вважаються неоднорідне, навіть мінливе середовище і повнота переживань і вражень. Врешті, достатній ступінь сформованості і розвитку зазначених складових життестійкості слугує запорукою збереження ефективності функціонування та оптимального стану психологічного благополуччя навіть в умовах інтенсивного стресового впливу.

Використовується даний тест для діагностування осіб віком від 18-ти років. Респондентам пропонується дати відповіді на 45 тверджень обравши один з варіантів який найповніше співпадає з його думкою: «ні», «радіше ні», «радіше так», «так». Кожен з варіантів відповідає певній кількості балів при опрацюванні результатів, починаючи від «ні» яке відповідає 0 до «так» за яке нараховується 3 бали. У випадку зі зворотними твердженнями оцінювання відбувається навпаки. Далі, на основі отриманих балів визначається показник кожної окремої шкали та підсумовується загальний рівень життестійкості. Якщо отримані результати співпадають або вищі від середнього показника, то досліджуваний елемент вважається вираженням.

У випадку з «долученістю» це вказує на здатність людини отримувати позитивні враження від власної діяльності та відчувати себе повноцінним учасником життєвих подій. Вираженість «контролювання» проявляється в переконаності особи у власній здатності впливати на ситуації які з нею трапляються та бажанні докладати необхідних зусиль навіть за відсутності гарантованого результату. Шкала «приймання ризиків» виражається у трактуванні навіть несприятливих подій як необхідного для зростання досвіду, що дозволяє активно діяти незважаючи на потенційні невдачі.

2.2. Аналіз даних емпіричного дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження, заснованому на теоретичному аналізі проблеми, здійсненому в теоретичному розділі цієї роботи, ми використали методику С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказової, призначену для діагностики життєстійкості особистості та її трьох складових: залученості до подій життя (Commitment), контролю (Control) та прийняття ризику / виклику (Challenge). Поняття життєстійкості в контексті даного тесту пояснюється як система внутрішніх переконань індивіда про себе, навколишній світ і ставлення до нього.

Респонденти оцінювали 45 тверджень цієї методики, використовуючи шкалу від «ні» до «так», 4 різні варіанти оцінки, визначаючи, наскільки підходить їм зміст цих тверджень. Зазначимо також, що методика передбачає наявність прямих і зворотних оцінок: від 0 балів до 3 балів.

Отримані за цією методикою початкові дані представлені у таблиці 2.1, розміщеній наступною.

Таблиця 2.1

Результати досліджуваних за методикою визначення життєстійкості

№	1	2	3	ЖС	№	1	2	3	ЖС
1	25	23	17	65	28	24	20	17	61
2	28	30	13	71	29	28	31	13	72
3	46	40	21	107	30	32	28	13	73

4	27	15	15	57	31	35	28	18	81
5	25	21	6	52	32	26	22	15	63
6	29	27	14	70	33	41	34	23	98
7	27	25	12	64	34	35	30	19	84
8	31	26	18	75	35	31	26	18	75
9	54	47	23	124	36	54	47	23	124
10	39	33	17	89	37	39	33	17	89
11	20	16	12	48	38	20	16	12	48
12	42	29	27	98	39	42	29	27	98
13	49	39	21	109	40	48	38	20	106
14	35	24	12	71	41	28	30	13	71
15	16	19	7	42	42	46	40	21	107
16	27	27	16	70	43	27	15	15	57
17	13	15	4	32	44	41	34	23	98
18	45	44	30	103	45	35	30	19	84
19	44	33	24	101	46	31	26	18	75
20	29	30	18	77	47	42	29	27	98
21	24	22	12	58	48	48	38	23	109
22	28	26	17	71	49	28	30	13	71
23	37	45	27	109	50	25	23	17	65
24	44	31	13	88	51	28	30	13	71
25	31	31	18	80	52	46	40	21	107
26	22	26	19	67	53	27	15	15	57
27	27	25	16	68	54	25	21	6	52
Середні показники						33,29	28,78	17,17	78,94
У %						61,64	56,43	57,23	58,47

*** Примітка. Цифри 1, 2, 3 вгорі методики означають складові життестійкості особистості: залученість, контроль і прийняття виклику. ЖС – загальний показник життестійкості.

Аналіз цієї таблиці заснований на оцінці середніх показників складових цієї методики. Отже, за середніми показниками, більше від інших у досліджуваній вибірці розвинена така складова життєстійкості, як залученість до подій та плину життя (середня - 33,29 балів, що відповідає середньому рівню прояву цього показника), причому це насправді найбільший показник, оскільки він відповідає 61,64 % від максимального, дещо менше у респондентів проявляється здатність контролювати події свого життя (середня - 28,78 балів, що також відповідає середньому рівню прояву показника; це 56,43 % від максимуму за цим показником), найменшим у вибірці виглядає прояв у вибірці третьої складової життєстійкості, прийняття ризику (середній показник - 17,17 балів, що знову відповідає середньому рівню цього показника, проте, на межі з високим, ці бали відповідають 57,23 % від максимуму). Зазначимо, що ми визначили відсоток від максимуму балів за кожним показником методики, оскільки кожен показник визначається тут за різною кількістю тверджень.

Загальний показник життєстійкості (середній його рівень, 78,94 балів) відповідає 58,47 % від максимального значення показника та також середньому рівню його прояву.

Подальший аналіз отриманих за цією методикою результатів представлений у наступній таблиці, де відображені рівні прояву усіх показників за цією методикою.

Таблиця 2.1а

Рівні прояву показників за методикою діагностики життєстійкості

Показники	Рівні прояву					
	К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %
	низький		середній		високий	
Залученість	24	44,44	23	42,60	7	12,96
Контроль	7	12,96	37	68,52	10	18,52
Прийняття	4	7,41	32	59,26	18	33,33

ризик						
Життєстійкість	10	18,52	33	61,11	11	20,37

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, дає можливість зробити такі основні висновки:

- показник залученості до життя представлений у вибірці в основному низьким рівнем свого прояву, у 44,44 % респондентів; ще у 42,60 % опитаних, що не набагато менше, виявлено середній рівень показника залученості; лише у 12,96 % досліджуваних показник залученості до життя розвинений достатньо, на високому рівні прояву; тобто респонденти переважно не схильні вважати, що в житті вони можуть знайти щось цікаве для себе чи події, гідні себе;

- показник контролю, як складова життєстійкості, у переважній більшості вибірки розвинений на середньому рівні, це у двох третіх вибірки, у 68,52 %; ще у 12,96 % респондентів низький рівень контролю подій життя, і у трохи більшої кількості, у 18,52 % досліджуваних, високий рівень прояву цього показника; додаю, що, очевидно, цей показник розвинений у досліджуваній вибірці найслабше, порівняно з іншими показниками життєстійкості; тобто опитувані переважно вважають, що вони здатні вплинути на події, які переживають;

- показник прийняття ризику / виклику також розвинений у досліджуваній вибірці переважно на середньому рівні, у 59,26 % респондентів, проте за цим показником життєстійкості значно більше і найбільше серед показників життєстійкості опитаних, у яких високий рівень показника прийняття ризику (у 33,33 % - третини опитаних), у решти респондентів, у 7,41 %, виявлено низькі показники прийняття ризику;

- за загальним показником життєстійкості основна кількість респондентів визначилися на середньому рівні прояву показника (у 61,11 %), решта ж розподілилися майже порівну між низьким (18,52 %) і високим (20,37 %) рівнями прояву життєстійкості; тобто респонденти переважно

переконані, що все, що відбувається з ними, може вплинути на їх подальший розвиток чи самовдосконалення, незалежно від якості цих подій;

- наочно представлено цей етап дослідження на діаграмі, яка вочевидь демонструє рівні прояву показників методики:

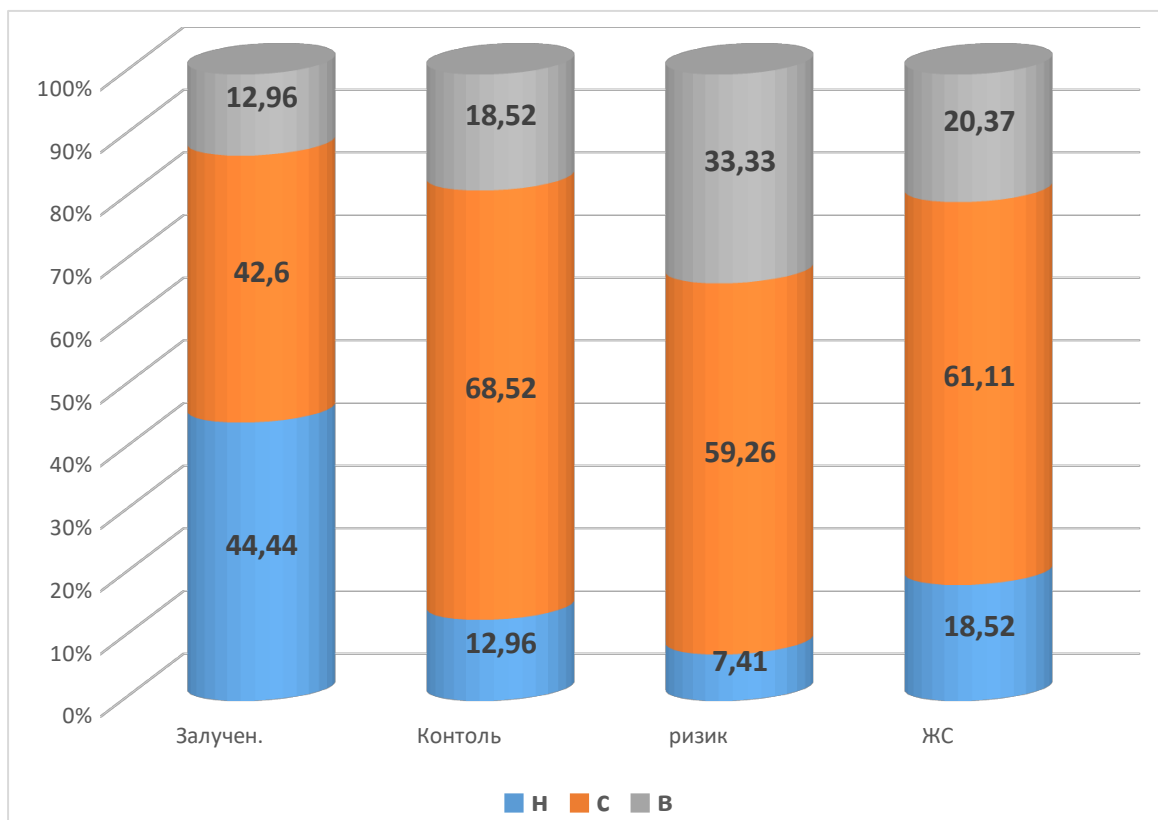


Рис.2.1. Рівні прояву показників життєстійкості особистості

Наступними опишемо отримані результати за методикою діагностики задоволеності респондентами життям.

Крім загального показника задоволеності життям, який розуміється як відчуття людиною себе комфортно у житті, методика Н.В. Паніної визначає складові цього показника: 1) інтерес до життя на противагу апатії; 2) цілеспрямованість і рішучість, послідовність у досягненні поставлених цілей, 3) наявність узгодженості між поставленими цілями та реально досягнутими людиною; 4) позитивна оцінка людиною власних якостей і вчинків / позитивна самооцінка респондента; 5) загальний фон настрою, його якість.

Тест дозволяє визначати узагальнений психологічний стан індивіда - так званий індекс життєвої задоволеності, який базується на особистісних характеристиках людини та її системи ставлення до різноманітних аспектів власного життя. Для осіб з високим рівнем даного показника характерними є мінімальний рівень емоційної напруженості і тривожності, вміння контролювати емоції та загальна емоційна стійкість. Такі особи часто знаходяться в стані психологічного комфорту і можуть отримувати позитивний досвід від ситуацій в яких беруть участь.

Методика досить коротка, вона містить 20 тверджень, які респонденти оцінювали за п'ятибальною шкалою, визначаючи ступінь своєї згоди чи незгоди з ними.

Підраховані за ключем до цієї методики результати представлені у наступній таблиці:

Таблиця 2.2.

**Результати досліджуваних
за методикою діагностики задоволеності життям**

№	1	2	3	4	5	Σ	№	1	2	3	4	5	Σ
1	6	8	8	8	8	38	28	7	4	6	4	7	28
2	6	8	8	8	8	38	29	5	5	7	4	5	26
3	6	5	8	6	6	31	30	6	6	4	8	6	30
4	6	8	5	7	6	32	31	2	2	4	5	6	19
5	6	8	4	6	8	32	32	5	6	5	5	2	23
6	4	4	0	4	4	16	33	5	5	7	4	5	26
7	2	3	3	0	1	9	34	3	4	6	2	6	21
8	3	7	4	4	5	23	35	6	8	8	8	8	38
9	4	6	0	4	6	20	36	6	8	8	8	8	38
10	3	7	3	7	2	22	37	6	5	8	6	6	31
11	2	4	3	4	2	15	38	6	8	5	7	6	32
12	6	7	7	8	8	36	39	6	8	4	6	8	32

13	4	4	2	4	4	18	40	4	4	0	4	4	16	
14	5	5	3	1	0	14	41	2	3	3	0	1	9	
15	5	6	7	8	7	33	42	3	7	4	4	5	23	
16	7	4	6	4	7	28	43	4	6	0	4	6	20	
17	5	5	7	4	5	26	44	3	7	3	7	2	22	
18	6	6	4	8	6	30	45	7	4	6	4	7	28	
19	2	2	4	5	6	19	46	5	5	7	4	5	26	
20	5	6	5	5	2	23	47	6	6	4	8	6	30	
21	5	5	7	4	5	26	48	2	2	4	5	6	19	
22	3	4	6	2	6	21	49	5	6	5	5	2	23	
23	6	8	8	8	8	38	50	5	5	7	4	5	26	
24	6	8	8	8	8	38	51	3	4	6	2	6	21	
25	6	5	8	6	6	31	52	6	8	8	8	8	38	
26	6	8	5	7	6	32	53	6	8	8	8	8	38	
27	6	8	4	6	8	32	54	6	5	8	6	6	31	
Середні показники								4,59	5,70	4,64	5,1	1	5,14	25,21

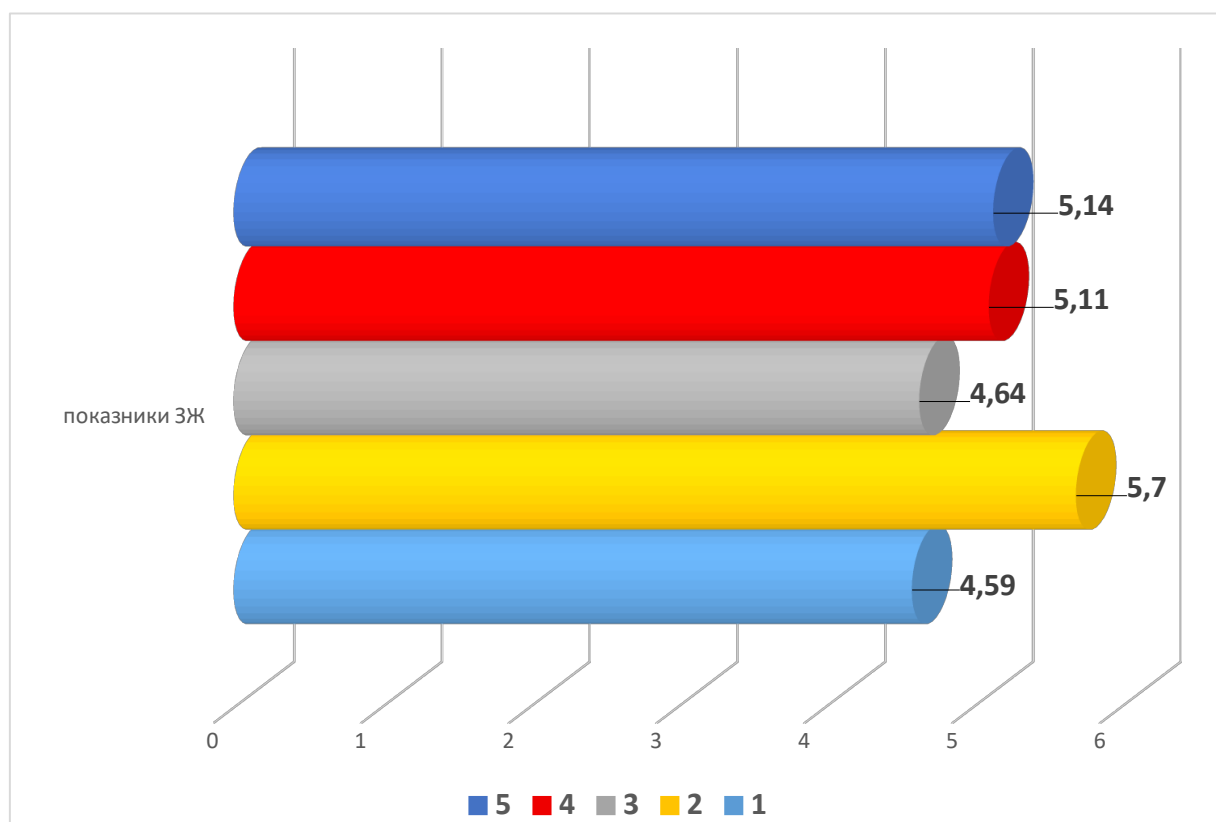
Отже, аналіз даних, представлених у цій таблиці, свідчить що :

- середнє значення загального показника задоволеності респондентів вибірки життям (25,21 балів) відповідає високому рівню цього показника, тобто вибірка виявилася досить задоволена своїм життям;
- серед різних показників, що складають задоволеність життям, очевидно переважає інший показник рішучості, послідовності та цілеспрямованості опитаних у досягненні поставлених ними життєвих цілей (середня складає 5,7 балів), що свідчить про те, що вони не змиряються з невдачею, а вирішують спробувати досягти бажаного знову;
- другу та третю позицію тут займають показники позитивної оцінки досліджуваними своїх вчинків та рис (середня - 5,11 балів)

(позитивної самооцінки) та загального, очевидно, досить позитивного, оптимістичного настрою (середня - 5,14 балів);

- решта два показника задоволеності життям у досліджуваній вибірці представлені дещо нижчими показниками: показник інтересу до повсякденного, звичного плину життя (середній показник - 4,59 балів) та узгодженість між тими цілями особистості, які вона поставила перед собою, та тими, які вона реально досягла (середня - 4,64 балів), що відображає віру людини в те, що ті цілі, які вона визначить для себе, обов'язково будуть нею досягнені;

Наочно проілюстровані ці результати на такій діаграмі:



***Примітка. Позначення 1, 2, 3, 4, 5 – відображають показники задоволеності життям: 1) інтерес до життя; 2) цілеспрямованість і рішучість у досягненні поставлених цілей, 3) наявність узгодженості між поставленими цілями та реально досягнутими; 4) позитивна оцінка власних якостей і вчинків; 5) загальний фон настрою.

Рис.2.2. Середні показники задоволеності респондентів життям

Подальший аналіз за результатами цієї методики будемо здійснювати за наступною невеликою таблицею, яка робить ці результати більш очевидними.

Таблиця 2.2а

**Рівні прояву загального показника
задоволеності респондентів своїм життям**

Показник	Рівні					
	<i>високий</i>		<i>середній</i>		<i>низький</i>	
	К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %
Задоволеність життям	27	50	14	25,93	13	24,07

Отже, як свідчать результати, представлені у цій таблиці, у половини досліджуваної вибірки (у 50 %) виявлено високий рівень показника задоволеності життям; тоді як середній та низький рівні прояву цього показника поділилися у цій вибірці майже порівну: так, середній рівень задоволеності життям діагностовано у 25,93 % респондентів, а низький – у решти, у 24,07 % досліджуваних.

Наочно представлений цей етап емпіричного дослідження на круговій діаграмі:

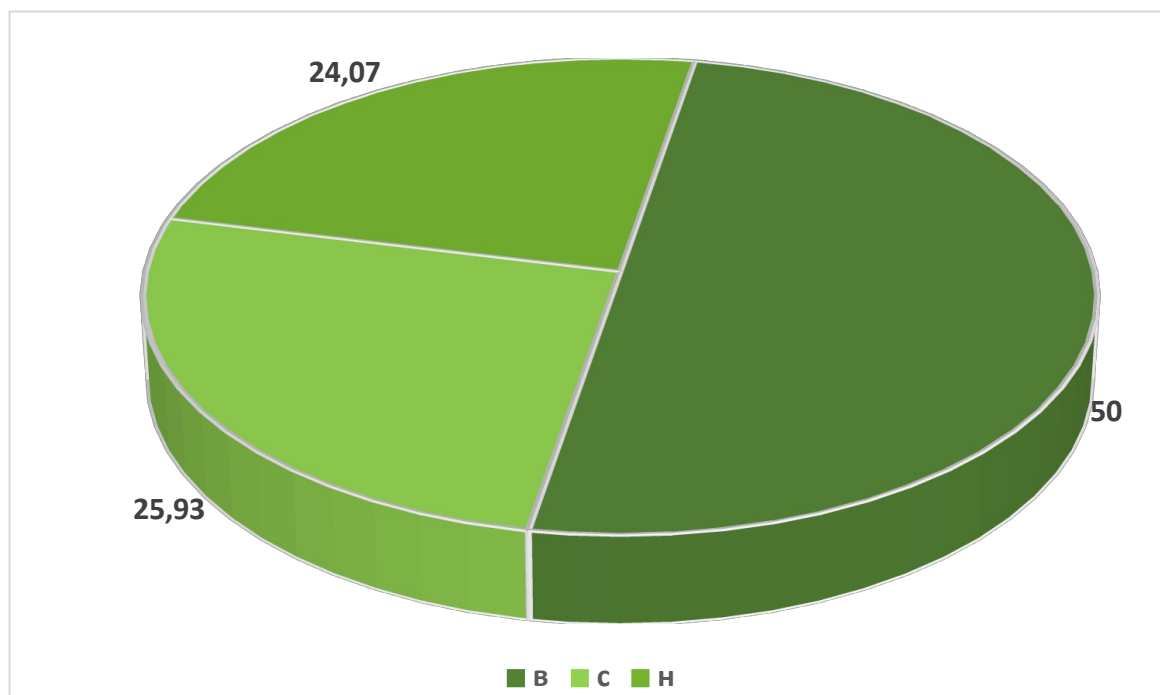


Рис.2.3. Рівні прояву задоволеності респондентів життям

Далі проаналізуємо результати досліджуваних, отримані за методикою, особистісним опитувальником Тімоті Лірі. Розроблена Т. Лірі методика застосовується задля визначення уявлень індивіда пов'язаних з баченням себе і свого ідеально «Я», а також специфіки міжособистісної взаємодії в межах малої групи. Також, використовуючи даний тест, можна дослідити провідний тип ставлення до інших осіб в процесі здійснення самооцінки та взаємного оцінювання в форматі двох можливих варіацій: «привітність-ворожість» чи «домінація-підпорядкування».

Опитувальник дозволяє виявити 8 різних типів ставлення респондента до оточуючих, що визначаються їхніми рисами: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядкований, залежний, доброзичливий та альтруїстичний. Крім того опитувальник дозволяє визначити результати другого рівня: показники домінування та дружелюбності.

Результати цієї методики представлені у наступній таблиці.

Таблиця 2.3.

**Результати досліджуваних
за методикою Т. Лірі**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	№	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	2	4	5	5	5	8	6	28	5	5	3	5	8	8	9	6
2	5	5	3	5	8	8	9	6	29	12	9	8	9	10	12	14	12
3	12	9	8	9	10	12	14	12	30	2	2	3	6	6	4	8	8
4	2	2	3	6	6	4	8	8	31	11	6	6	6	4	7	7	10
5	11	6	6	6	4	7	7	10	32	4	5	6	8	10	10	6	1
6	4	5	6	8	10	10	6	1	33	11	10	9	10	6	8	10	9
7	11	10	9	10	6	8	10	9	34	7	2	3	3	8	10	12	10
8	7	2	3	3	8	10	12	10	35	2	3	1	4	7	5	11	9
9	2	3	1	4	7	5	11	9	36	4	3	7	7	9	4	4	8
10	4	3	7	7	9	4	4	8	37	8	6	10	15	7	7	8	11
11	8	6	10	15	7	7	8	11	38	11	8	6	7	9	6	8	3
12	11	8	6	7	9	6	8	3	39	10	6	11	7	5	6	5	6
13	10	6	11	7	5	6	5	6	40	5	2	2	2	7	8	7	10
14	5	2	2	2	7	8	7	10	41	2	2	3	1	9	4	6	8
15	2	2	3	1	9	4	6	8	42	6	4	5	0	3	7	10	5
16	6	4	5	0	3	7	10	5	43	3	3	3	3	3	0	6	6
17	3	3	3	3	3	0	6	6	44	9	9	10	10	7	6	10	10
18	9	9	10	10	7	6	10	10	45	3	3	2	4	13	7	5	6
19	3	3	2	4	13	7	5	6	46	3	2	1	8	9	6	4	7
20	3	2	1	8	9	6	4	7	47	4	5	4	7	1	4	9	8
21	4	5	4	7	1	4	9	8	48	6	7	3	5	6	3	7	9
22	6	7	3	5	6	3	7	9	49	5	2	3	5	9	1	6	6
23	5	2	3	5	9	1	6	6	50	4	2	2	4	5	3	7	3
24	4	2	2	4	5	3	7	3	51	9	6	2	3	2	2	5	2
25	9	6	2	3	2	2	5	2	52	2	4	3	3	2	4	5	7
26	2	4	3	3	2	4	5	7	53	2	2	4	5	5	5	8	6
27	2	2	4	5	5	5	8	6	54	5	5	3	5	8	8	9	6
Середні показники										5 20	1 5	1 57	5 20	5 20	5 20	7 11	7 11

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, дає можливість зробити кілька основних висновків:

- згідно середніх показників за цією методикою, найсильніше, порівняно з рештою, у досліджуваній вибірці представлені такі типи ставлення до інших людей, як доброзичливий (середня - 7,61 балів) та альтруїстичний (середній показник відповідає 7,11 балів), що можна вважати досить закономірним, оскільки ця вибірка досліджуваних за своїми професійними обов'язками практично постійно працюють з людьми, у той чи інший спосіб допомагаючи їм; це означає, що ці досліджувані недостатньо впевнені у собі, схильні до компромісів, проявляють конформність та залежність від думки інших; до речі, поступливі, надміру відповідальні, можуть зневажити власні інтереси, допомагаючи іншим, люб'язні, прагнуть бути хорошими для усіх, емоційно лабільні; їх переважання стає очевидним на рисунку до цієї методики;

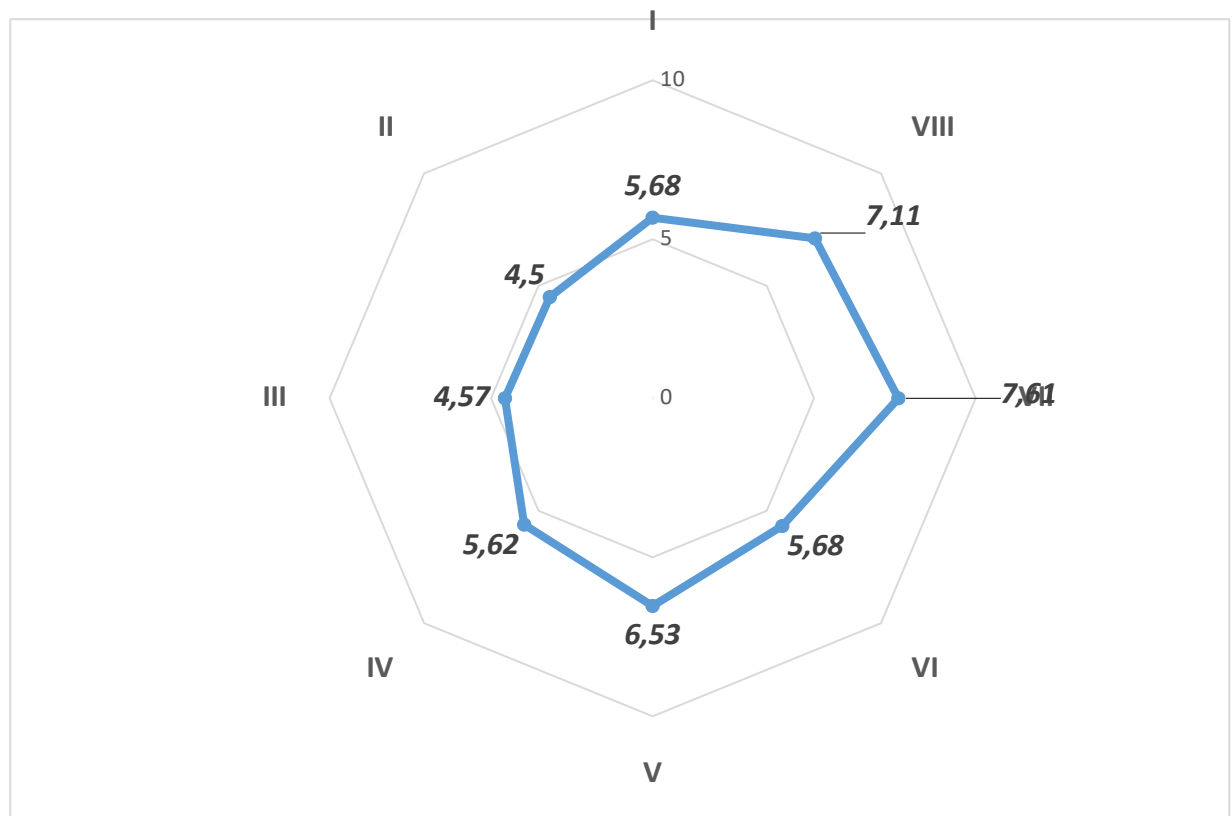
- дещо менше у досліджуваній вибірці проявляється підпорядкований тип ставлення до інших людей, його середня (6,53 балів) дещо вища від середніх за іншими показниками; ці показники відповідають помірному рівню прояву, тобто досліджувані певною мірою схильні до підпорядкування;

- ще три типи ставлення до інших людей, відповідно до їх середніх показників у вибірці: авторитарний (середня - 5,68 балів), підозрілий (середній показник - 5,62 балів) та залежний (середня - 5,68 балів), - представлені у вибірці приблизно на однаковому рівні; усі ці показники відповідають помірному рівню прояву; крім того зазначимо, що ця група опитуваних можуть проявити як залежне ставлення від інших, так і прагнення до лідерства та прояву владності чи підозрілості, образливості на недовіри до інших людей;

- нарешті два типи ставлення, що залишилися: егоїстичний (середній показник - 4,5 балів) і агресивний (середня - 4,57 балів), - у

досліджуваних вибірці проявляються значно менше від решти типів ставлення; додам, що ці два типи ставлення виявляються у вибірці лише на низькому рівні прояву, тобто досліджувані зазвичай не схильні проявляти агресивність чи демонструвати егоїстичне ставлення до інших;

- наочно цей етап свого емпіричного дослідження представила на діаграмі-психограмі нижче:



***Примітка. Цифри від I до VIII на рисунку означають відповідні типи ставлення до інших за методикою Т. Лірі

Рис.2.4. Психограма середніх показників за методикою Т. Лірі

Подальший свій аналіз за методикою Т. Лірі продовжу за наступною таблицею, яка відображає високі результати, виявлені за кожним з восьми типів ставлення за методикою Т. Лірі.

Таблиця 2.3а

Високі показники за методикою Т. Лірі

Типи ставлення	К-ть	У %
----------------	------	-----

Авторитарний	14	25,93
Егоїстичний	6	11,11
Агресивний	8	14,81
Підозрілий	8	14,81
Підпорядкований	16	29,63
Залежний	6	11,11
Доброзичливий	17	31,48
Альтруїстичний	18	33,33

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, частково підтверджує попередній аналіз за середніми показниками типів ставлення за цією методикою:

- більшість показників високого рівня прояву виявлено за такими типами ставлення, як доброзичливий і альтруїстичний (це 31,48 % та 33,33 % від усіх показників за певним типом ставлення);
- наступну позицію займають показники двох інших типів ставлення: авторитарного (25,93 %) та підпорядкованого (29,63 %) - високих показників за цими типами ставлення;
- за агресивним і підозрілим типами ставлення виявлено однакову кількість високого рівня показників - у 14,81 % усієї вибірки;
- так само виглядає ситуація за двома іншими типами ставлення: залежним і егоїстичним (по 11,11 % високих рівнів показників), тобто ці типи ставлення у досліджуваній вибірці проявляються найменше, що цілком узгоджується за аналізом за середніми показниками.

Нижче представлено продовження аналізу цієї методики за факторами домінування та дружелюбності.

Таблиця 2.4

Показники дружелюбності та домінування за методикою Т. Лірі

№	домінування	дружелюбність	№	домінування	дружелюбність
----------	--------------------	----------------------	----------	--------------------	----------------------

					Ь
1	-4,4	6,8	28	-4,4	8,8
2	-4,4	8,8	29	2	10,2
3	2	10,2	30	-4	7,8
4	-4	7,8	31	9,1	4,5
5	9,1	4,5	32	-14,4	-1,4
6	-14,4	-1,4	33	5,7	-1,1
7	5,7	-1,1	34	-1,7	19,5
8	-1,7	19,5	35	-2,9	14,9
9	-2,9	14,9	36	-5	-1,6
10	-5	-1,6	37	1,3	9,9
11	1,3	9,9	38	0,6	-2,2
12	0,6	-2,2	39	4,3	-6,7
13	4,3	-6,7	40	-0,6	14,8
14	-0,6	14,8	41	-3,5	9,3
15	-3,5	9,3	42	4,4	10,6
16	4,4	10,6	43	3,5	2,3
17	3,5	2,3	44	4,1	2,1
18	4,1	2,1	45	-11,4	7,2
19	-11,4	7,2	46	-8,1	6,5
20	-8,1	6,5	47	4,4	5
21	4,4	5	48	5,6	4
22	5,6	4	49	-2,6	3
23	-2,6	3	50	1,1	8,5
24	1,1	8,5	51	9,1	-0,5
25	9,1	-0,5	52	2,8	4,8
26	2,8	4,8	53	-4,4	6,8
27	-4,4	6,8	54	-4,4	8,8
середні		-0,34815	5,733333		

Аналіз даних цієї таблиці дає можливість зробити висновок в результаті порівняння даних: лише у 16 респондентів (29,63 % вибірки) переважає схильність до домінування, у решти досліджуваних, це більшість, 38 опитаних, що складає 70,37 % усієї вибірки, переважає показник дружелюбності.

Наочно ситуація виглядає так:

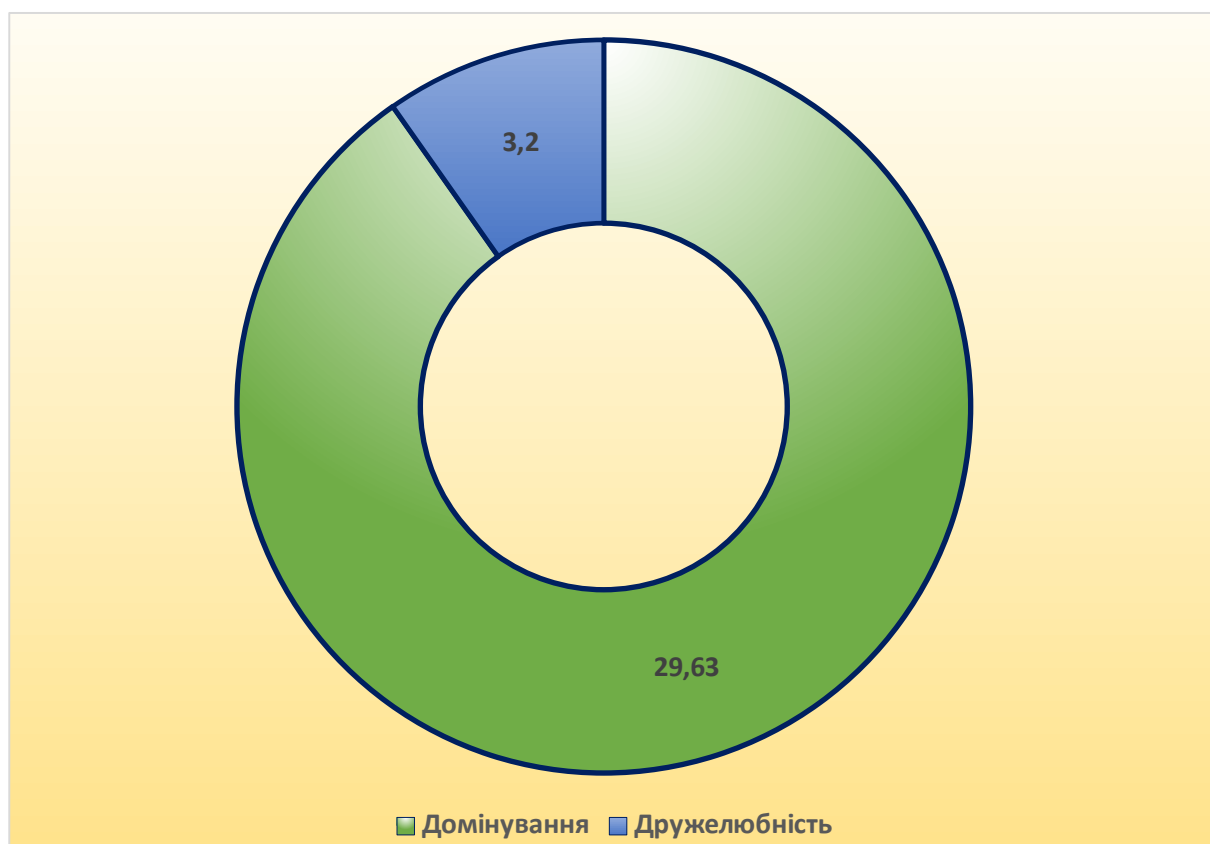


Рис.2.5. Показники домінування та дружелюбності у вибірці (у %)

Наступною використаємо методику О. Потьомкіної, призначену для діагностики соціально-психологічних установок у потребнісно-мотиваційній сфері, що визначає орієнтацію особистості як певну вмотивованість.

Дана методика застосовується для визначення конкретних мотиваційно-потребових установок завдяки набору шкал, котрі відображають певні орієнтації на: процес і результат, егоїзм та альтруїзм, владу та свободу, гроші та працю.

Набрані респондентами бали відображають важливість для респондента тих, чи інших видів мотивації, допомагаючи визначити як домінантні мотиви, так і другорядні.

Досліджувані відповідають «так» або «ні» на питання методики, залежно від згоди / незгоди з їх змістом.

Результати підраховуються згідно ключа до методики.

Отримані за цією методикою результати ми представили у наступній таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати опитуваних за методикою О. Потьомкіної

№	1	2	3	4	5	6	7	8	№	1	2	3	4	5	6	7	8
1	9	7	4	7	5	9	8	2	28	8	9	7	5	10	7	7	8
2	5	4	9	5	4	9	3	4	29	6	8	6	5	5	7	2	2
3	6	4	4	5	5	4	3	7	30	5	6	5	3	4	9	1	2
4	7	3	7	9	3	9	4	2	31	9	8	3	6	5	8	5	3
5	8	3	6	2	2	7	1	3	32	4	2	9	2	6	7	1	4
6	10	6	8	5	6	9	3	1	33	6	5	4	6	5	8	4	2
7	6	6	4	7	5	9	1	4	34	7	7	3	6	7	5	4	6
8	6	3	6	3	3	8	2	1	35	5	8	4	8	6	4	3	7
9	7	8	6	9	8	10	10	8	36	6	8	2	6	1	7	6	7
10	7	5	4	6	6	7	9	4	37	7	4	8	3	8	6	1	7
11	4	10	2	4	5	10	7	5	38	7	8	7	6	7	10	5	3
12	6	5	5	7	6	7	3	4	39	7	3	4	4	3	7	0	7
13	9	10	6	5	6	10	3	0	40	7	3	7	7	3	9	3	4
14	4	6	6	1	5	8	2	1	41	7	7	1	7	6	6	7	3
15	8	6	2	7	6	6	6	4	42	8	6	6	5	3	5	7	3
16	6	1	1	5	0	5	5	6	43	6	6	6	7	3	8	1	6
17	3	4	4	7	2	5	2	6	44	7	5	4	6	6	7	9	4
18	9	6	7	8	7	10	7	6	45	6	6	8	7	7	8	0	4
19	6	6	9	6	8	9	2	3	46	7	4	8	3	8	6	1	7
20	3	7	1	7	4	9	4	7	47	8	0	6	6	2	9	0	3

21	8	5	1	5	4	1	6	7	48	6	4	4	5	5	4	3	7
22	6	6	8	7	7	8	0	4	49	7	8	6	9	8	10	10	8
23	8	6	3	8	5	8	5	5	50	9	6	7	8	7	10	7	6
24	5	3	6	4	5	6	3	3	51	5	3	6	4	5	6	3	3
25	6	6	5	7	5	9	7	0	52	7	2	7	4	8	8	2	3
26	6	7	2	6	7	4	2	9	53	8	7	5	4	4	8	1	2
27	8	0	6	6	2	9	0	3	54	6	8	2	6	1	7	6	7
Середні показники					6,61	5,44	5,13	5,67	5,07	7,42	3,83	4,39					

*** Примітка. Цифри вгорі: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, - відповідають показниками методики: 1 – орієнтація на процес, 2 – на результат, 3 – на альтруїзм, 4 – на егоїзм, 5 – на працю, 6 – на гроші, 7 – на свободу, 8 – на владу.

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, дозволяє прийти до таких основних висновків:

- згідно середніх показників за цією таблицею, у досліджуваній вибірці сильніше від решти виявляється орієнтація на гроші (де середня найбільша - 7,42 балів), тобто такі люди найбільше цінують власний матеріальний достаток, матеріальну вигоду, а це також означає, що обираючи професію, вони орієнтуються на матеріальну винагороду за неї, та дещо менше - орієнтація на процес (середній показник - 6,61 балів), на те, як саме, у якій послідовності виконується робота, тобто така людина цінує лише / саме цікаву роботу, оскільки може її кинути, якщо в ході її виконання вона перестав цікавити людину, не задумуючись, яким може бути її результат;
- ще чотири показники методики проявляються на досить схожому рівні: це орієнтація на результат (середня - 5,44 балів), на альтруїзм (середня - 5,13 балів), на егоїзм (середня трохи більша, 5,67 балів), а це більше, ніж на альтруїзм, на працю (середня - 5,07 балів), - де середні оцінки виявляються достатньо схожими (від 5 балів);
- цікаво, що найменше у досліджуваній вибірці проявляється орієнтація на свободу (середній показник - лише 3,83 балів, найменший) (тобто досліджувані мало цінують власну свободу і схильні підкорятися

іншим) та орієнтація на владу (середня трохи більша, 4,39 балів) (респонденти так само мало цінують владу і не прагнуть впливати на інших чи керувати ними);

- отже, респонденти більше зорієнтовані на процес, ніж на результат, більше егоїстичні, ніж схильні проявляти альтруїзм, більше орієнтовані на отримання грошей, ніж на відповідальну працю, та більше прагнуть влади, ніж особистої свободи;

- зважаючи на досить різні середні оцінки прояву у досліджуваній вибірці соціально-психологічних установок у потребнісно-мотиваційній сфері, можна дійти висновку щодо негармонійності мотиваційних орієнтацій цієї вибірки;

- наочно представлено цей етап дослідження на такій діаграмі, зазначу також, що вона яскраво демонструє переваги мотиваційних орієнтацій особистості (зокрема очевидну перевагу зорієнтованості на гроші):

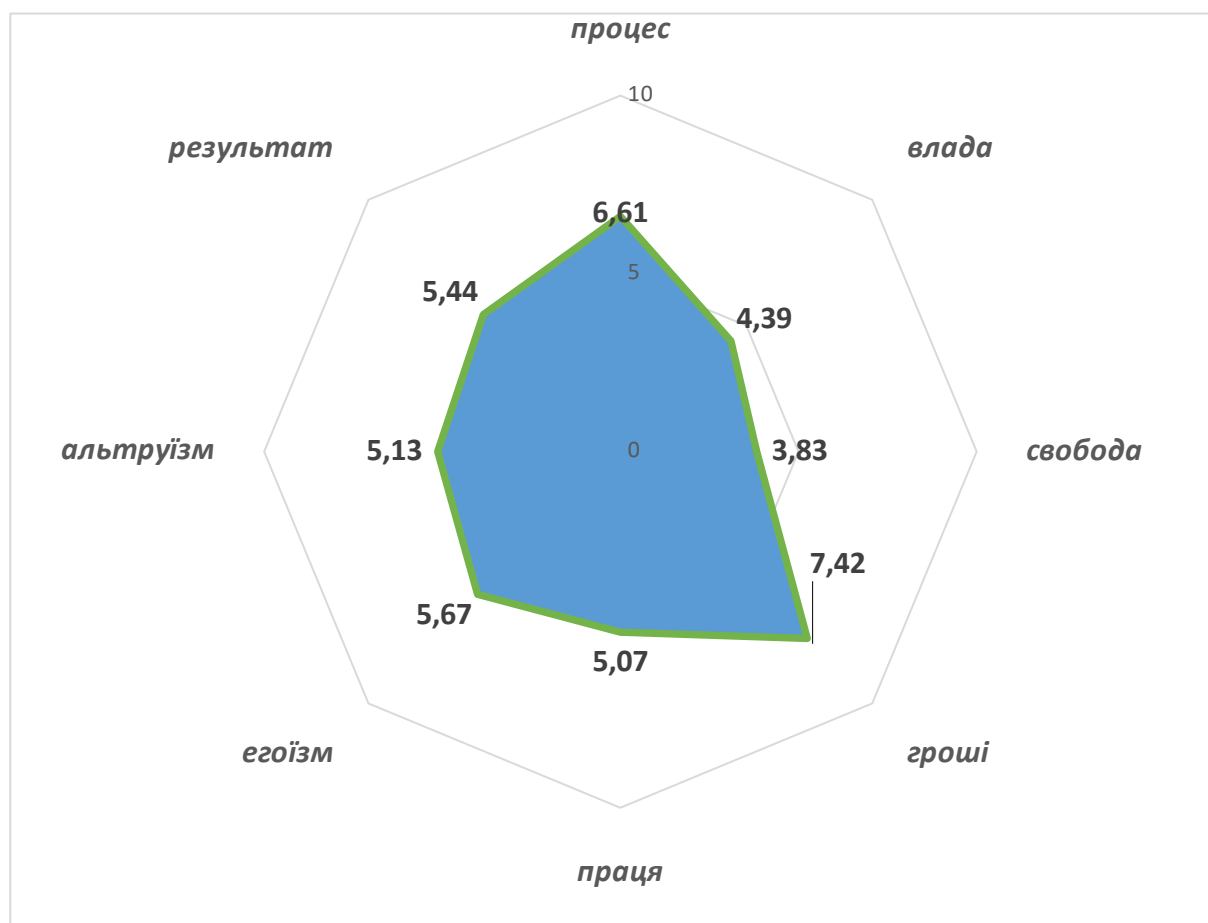


Рис.2.6. Середні результати респондентів за методикою О. Потьомкіної

Наступною застосуємо методику А. Реана, призначену для виявлення мотивації досліджуваних (на успіх чи уникнення невдачі) чи тенденції цієї мотивації.

Респонденти отримували інструкцію оцінити твердження методики за тим, чи згодні вони з ними. У випадку згоди, причому згода може бути повною чи частковою, - поставити плюс (знак згоди), у випадку незгоди, яка також може бути різною, - мінус (не погоджуюся).

При цьому, як зазначено в методиці, якщо досліджуваний набрав до 7 балів, це свідчить про його вмотивованість уникнути невдачі понад усе, тоді ж, коли респондент отримав у результаті 14 і більше балів, він найбільше вмотивований досягти успіху. Бали на межі кожного показника (по два бали)

означає тенденцію до певної мотивації, а ті бали, що залишилися, 10-11 означають невизначеність і ситуативність мотивації опитуваного.

Отримані результати ми представили у таблиці нижче.

Таблиця 2.6

Результати респондентів за методикою А. Реана

№	Бали	Мотив.	№	Бали	Мотив.	№	Бали	Мотив.
1	13	ту	19	15	у	37	8	тн
2	6	н	20	11	с	38	19	у
3	6	н	21	13	ту	39	4	н
4	6	н	22	13	ту	40	14	у
5	10	с	23	12	ту	41	16	у
6	15	у	24	9	тн	42	16	у
7	13	ту	25	16	у	43	13	ту
8	13	ту	26	12	ту	44	12	ту
9	10	с	27	6	н	45	13	ту
10	12	ту	28	17	у	46	8	тн
11	18	у	29	19	у	47	6	н
12	12	ту	30	14	у	48	6	н
13	15	у	31	16	у	49	10	с
14	18	у	32	9	тн	50	13	ту
15	13	ту	33	18	у	51	9	тн
16	7	н	34	17	у	52	8	тн
17	11	с	35	11	с	53	13	ту
18	13	ту	36	14	у	54	14	у
Середні показники					12,12963			

***Примітка. у – мотивація успіху, н – мотивація уникнути невдачі, ту – тенденція прагнути успіху, тн – тенденція уникнути невдачі, с – середній, недиференційований показник.

Аналіз даних, представлених у таблиці, зокрема, середнього показника за цією методикою по досліджуваній вибірці, рівного 12,13 балів, свідчить, що вибірка в цілому більше зорієнтована на виявлення тенденції досягти успіху, проте не на саму мотивацію успіху, що означає, що така мотивація з'являється у досліджуваній вибірці не завжди, а лише час від часу, залежно від ситуації, що склалася, проте може бути переважаючою у цій вибірці.

Подальший аналіз за цією методикою будемо здійснювати за наступною таблицею, де представлено різні типи мотивації респондентів, визначені за цією методикою.

Таблиця 2.6а

Розподіл респондентів за різними типами мотивації

<i>Показники мотивації</i>	<i>Кількість</i>	<i>У %</i>
Мотивація уникнути невдачі	8	14,81
Тенденція уникати невдачі	6	11,11
Середній показник	6	11,11
Тенденція прагнути успіху	16	29,63
Мотивація успіху	18	33,33

Проаналізувавши дані, представлені у цій таблиці, можна прийти до таких основних висновків:

- найбільше у досліджуваній вибірці представлена мотивація досягти успіху, оскільки вона виявлена у більшості респондентів, у третини вибірки, у 33,33 % опитаних;
- дещо менше респондентів виявили тенденцію прагнути досягти успіху, тобто вони налаштовані на успіх, проте не завжди схильні проявляти цю налаштованість, це 29,63 % опитуваних;

- наступною варто згадати мотивацію уникнути невдачі, яка виявлена у 14,18 % досліджуваної вибірки;
- ще частина респондентів поділилися порівну між показниками тенденції уникнути невдачі та середнім, недиференційованим показником мотивації, - по 11,11 % усієї вибірки;
- наочно представлено результати цієї методики на секторній діаграмі нижче:

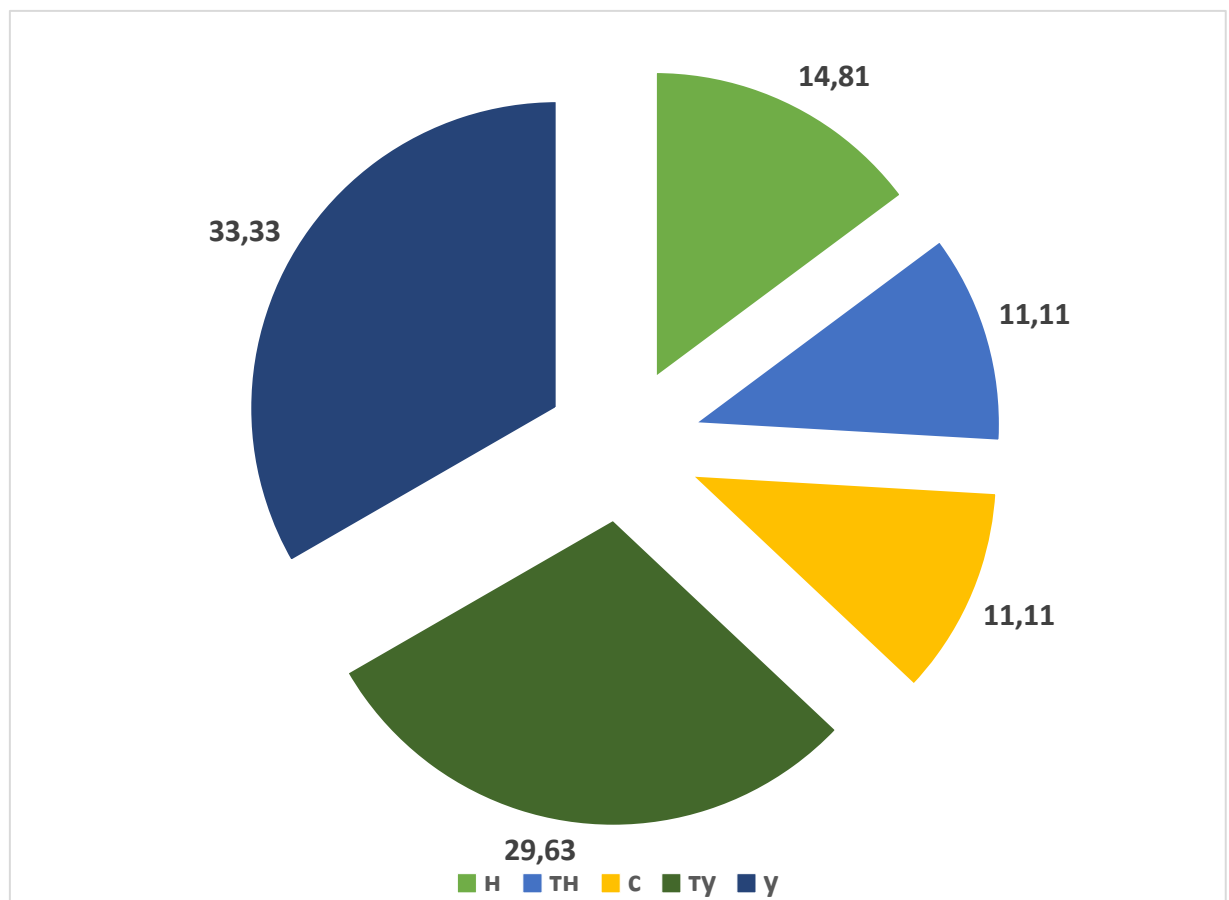


Рис.2.7. Рівні прояву показників мотивації респондентів
за методикою А. Реана

На наступному етапі дослідження для того, щоб підтвердити та перевірити гіпотезу магістерської роботи та досягти поставленої у ній мети, провели комп'ютерний аналіз результатів за кореляційним методом Ч. Пірсона і програмою статистики.

У результаті виявлено значну кількість статистично значимих (усі - при $p \leq 0,05$) кореляційних зв'язків між різними показниками методик, проте, відповідно до мети та гіпотези цієї роботи, зосередимося на кореляційних зв'язках показників методики діагностики задоволеності респондентів життям з рештою показників інших методик.

Ці зв'язки ми представили у таблиці нижче:

Таблиця 2.7

Результати кореляції показників методики задоволеності життям з іншими показниками

показники	Інтерес до життя	Цілеспрямованість	Узгодж. цілей	Позит. самооц.	Фон настрою	ІЗЖ
Залуч.	0,594944	0,048205	0,624260	0,065670	0,753916	0,666891
Контроль	0,700100	0,435082	0,804400	0,647456	0,772343	0,399611
Ризик	0,907100	0,007066	0,088553	0,149732	0,122846	0,566602
ЖС	0,771604	0,426997	0,574550	0,763963	0,593726	0,466738
Авторитар.	-0,628784	-0,293513	0,016315	-0,253913	-0,133650	-0,179977
Егоїстич.	-0,207199	-0,374216	-0,474880	-0,291699	-0,203999	-0,258748
Агресивн.	-0,193325	-0,269419	-0,071674	-0,192748	-0,224996	-0,231685
Підозріл.	-0,211729	-0,102650	-0,046047	-0,056905	-0,173669	-0,139562
Підпорядк.	-0,128015	-0,009092	-0,063375	0,186368	0,013220	0,011283
Залежний	-0,172010	-0,129015	-0,200976	-0,041979	-0,204822	-0,189198
Доброзичл.	-0,058823	0,523100	-0,047564	-0,132444	0,000362	0,307097
Альтруїст.	-0,144623	-0,032447	-0,019170	-0,107219	-0,058406	-0,085516
Домінув.	0,041068	-0,202213	0,117999	-0,300279	-0,027260	-0,091227
Дружелюб.	0,050249	0,134088	-0,024589	0,147615	0,142194	0,595873
Процес	0,174458	0,047477	-0,194564	0,177870	0,328977	0,126635
Результат	-0,254999	-0,269158	-0,382154	-0,211335	-0,251042	-0,348819
Альтруїзм	0,015951	0,091860	-0,059557	0,099870	0,161140	0,402303
Егоїзм	0,155300	-0,049161	0,027734	0,152796	0,213649	0,129648
Праця	-0,173154	-0,085356	-0,152465	0,423636	0,167750	0,430600

Гроші	-0,111864	-0,028329	-0,284741	-0,056418	-0,005722	-0,129355
Свобода	-0,025453	-0,068326	-0,196818	0,050085	-0,059480	-0,081306
Влада	0,233326	0,133235	0,081192	0,171423	0,080411	0,165855
Мотивація	0,361253	0,420557	0,347565	0,307145	0,357324	0,446850

Далі проаналізуємо дані, представлені у цій таблиці.

Отже:

- показник методики *«інтерес до життя»* кореляційно пов'язаний з усіма показниками методики діагностики життєстійкості: із залученістю до плину життя ($r = 0,59$; $p \leq 0,001$), здатністю контролювати події свого життя ($r = 0,70$; $p \leq 0,001$), прийняттям ризику / виклику ($r = 0,90$; $p \leq 0,001$), загальним показником життєстійкості ($r = 0,77$; $p \leq 0,001$), авторитарним типом ставлення до інших ($r = -0,63$; $p \leq 0,001$) (негативно) та з мотивацією досягти успіху ($r = 0,36$; $p \leq 0,01$);
- показник *«цілеспрямованість»* корелює з показниками: контролю за життєвими подіями ($r = 0,43$; $p \leq 0,001$), загальним показником життєстійкості ($r = 0,43$; $p \leq 0,0$); авторитарним ($r = -0,29$; $p \leq 0,05$), егоїстичним ($r = -0,37$; $p \leq 0,01$) і агресивним ($r = -0,27$; $p \leq 0,05$) (негативно) та доброзичливим ($r = 0,53$; $p \leq 0,001$) типами ставлення до інших людей; з орієнтацією на результат ($r = -0,26$; $p \leq 0,05$) та мотивацією на успіх ($r = 0,42$; $p \leq 0,01$);
- показник *узгодженості між поставленими та реально досягненими цілями* кореляційно пов'язується з показниками: залученості ($r = 0,62$; $p \leq 0,001$), контролю ($r = 0,80$; $p \leq 0,001$), загальним показником життєстійкості ($r = 0,57$; $p \leq 0,001$), егоїстичним типом ставлення до інших ($r = -0,47$; $p \leq 0,001$), орієнтацією на результат ($r = -0,38$; $p \leq 0,01$) і гроші ($r = -0,28$; $p \leq 0,05$); з мотивацією успіху ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$);
- показник *позитивної самооцінки* – з показниками контролю за подіями життя ($r = 0,65$; $p \leq 0,001$), загальним показником життєстійкості ($r = 0,76$; $p \leq 0,001$), егоїстичним типом ставлення до інших ($r = -0,29$; $p \leq 0,05$),

домінуванням ($r = -0,30$; $p \leq 0,05$); орієнтацією на працю ($r = 0,42$; $p \leq 0,01$) та з мотивацією успіху ($r = 0,30$; $p \leq 0,05$);

- а показник загального / позитивного фону настрою корелює з такими показниками: залученості ($r = 0,75$; $p \leq 0,001$), контролю ($r = 0,77$; $p \leq 0,001$), життєстійкості загалом ($r = 0,79$; $p \leq 0,001$), орієнтацією на процес ($r = 0,33$; $p \leq 0,05$) та мотивацією успіху ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$);

- загальний показник задоволеності респондентів своїм життям (*індекс задоволеності життям, ІЗЖ*) кореляційно пов'язаний з такими показниками: з усіма показниками за методикою діагностики життєстійкості: залученістю до подій життя ($r = 0,66$; $p \leq 0,001$), контролем за ними ($r = 0,39$; $p \leq 0,01$), прийняттям життєвих викликів ($r = 0,56$; $p \leq 0,001$), показником життєстійкості загалом ($r = 0,47$; $p \leq 0,001$); доброзичливим типом ставлення до інших ($r = 0,30$; $p \leq 0,05$), дружелюбністю ($r = 0,59$; $p \leq 0,001$); орієнтаціями на результат ($r = -0,34$; $p \leq 0,01$), альтруїзм ($r = 0,40$; $p \leq 0,01$) та працю ($r = 0,43$; $p \leq 0,001$) і мотивацією успіху ($r = 0,44$; $p \leq 0,001$).

Отже, можна зробити висновок, що гіпотеза про існування зв'язку між задоволеністю особистості життям, психологічними особливостями її вмотивованості, її особистісними рисами, що виражаються у ставленні до інших людей та її особистісною життєстійкістю підтверджена.

ВИСНОВКИ

Вивчення феномену задоволеності життям як надзвичайного комплексного і широкого поняття залишалось актуальним починаючи ще з античних часів і продовжуючи сьогоднішнім. На сучасному етапі розвитку гуманітарних наук дослідники пропонують чимало підходів та варіацій трактування даного явища, беручи за основу концепт наукового напрямку через призму якого ними вивчається дана проблематика. Втім, враховуючи низку специфічних особливостей стану «задоволеності життям» - найбільш повно і детально він вивчається психологічною наукою та її представниками. Передусім це пов'язано з тим, що незважаючи на велику кількість загальновизнаних детермінантів які зазвичай здатні впливати на досягнення зазначеного стану - визначити закономірності перебігу таких процесів і кінцевий результат їхнього впливу можна лише з позиції розуміння індивідуальних особливостей конкретної людини.

Тому, проблематика вивчення задоволеності життям тісно пов'язана з суб'єктивним сприйняттям особистості оточуючого світу, інших людей, ціннісною системою, життєстійкістю, актуальним психологічним станом та багатьма іншими подібними складовими. Зважаючи на це, чимало дослідників вважають доцільним вивчати задоволеність життям в складі комплексної структури загального психологічного благополуччя людини. Орієнтуючись на рівень показника даного стану можна зрозуміти специфіку сприйняття людиною тих чи інших подій різноманітного емоційного забарвлення, її здатність долати труднощі, ефективно здійснювати діяльність в умовах стресу та протидіяти йому, тощо. Такий підхід надає змогу мінімізувати непередбачуваність цих впливів на задоволеність життям конкретної особи, оскільки демонструє орієнтовний вектор подальшого впливу на неї з боку подібних ситуацій. Саме тому, задоволеність життям прийнято вважати загальне суб'єктивне оцінювання людиною власної

життєвої ситуації на основі набутого нею індивідуального та соціального досвіду, порівняння, вміння адаптуватись до наявних життєвих викликів, а також актуального психоемоційного стану.

Відповідно, серед головних елементів які можуть впливати на психологічне благополуччя загалом та задоволеність життям зокрема прийнято виділяти сформованість ціннісної системи індивіда та наявність чіткої перспективи (планів, прагнень, цілей, тощо) його майбутнього життя. На основі узгодження з даними базовими компонентами може відбуватись подальша позитивна, або ж негативна оцінка різноманітних здобутків, події, рішень, ситуацій та інших елементів пов'язаних з багатьма сферами життя конкретної людини [47].

Схожий погляд на дану проблематику у своїх роботах пропонує К. Ріфф, яка базуючись на євдемоністичному підході визначення критеріїв задоволення життям створила власну багатовимірну модель, де головними елементами суб'єктивної задоволеності та щастя виступають саморозвиток і самоактуалізація, успішно здійснена соціалізація, гнучкість мислення та наявність стійких особистісних орієнтирів. Як стверджує дослідниця, за наявності даних компонентів - навіть життєві проблеми чи несприятливі ситуації можуть ставати рушійною силою для покращення психологічного благополуччя і відчуття задоволеності життям, адже у таких умовах труднощі спонукають до появи відповідної мотивації подолання проблем, успішне вирішенням яких викликає відчуття значимості своїх дій і спроможності впливати на власне життя, позитивно позначається на психоемоційному стані особи. Подібні ідеї прослідковуються також в працях Е. Дінера, який вважає індивідуальні психологічні характеристики особистості і рівень її життєстійкості запорукою досягнення оптимального стану задоволеності власним життям.

На аналогічних принципах базується розроблена Р. Раяном та І. Десі теорія самодетермінації, котра в контексті даної проблематики виділяє

самореалізацію як основу позитивної оцінки життя і психологічного добробуту, оскільки важливою ознакою самореалізації та інших подібних досягнень вважається наявність внутрішньої мотивації, котра виступає своєрідним регулятором процесів активної діяльності індивіда і спрямовує її на покращення власних реалій та якості життя, наближаючи існуючі умови буття до бажаних.

Проведене нами дослідження та його результати дозволяють нам зробити такі основні висновки щодо емпіричного дослідження:

- за методикою діагностики життєстійкості особистості:
- показник залученості до життя представлений у вибірці в основному низьким рівнем свого прояву, у 44,44 % респондентів; ще у 42,60 % опитаних, що не набагато менше, виявлено середній рівень показника залученості; лише у 12,96 % досліджуваних показник залученості до життя розвинений достатньо, на високому рівні прояву; показник контролю у переважної більшості вибірки розвинений на середньому рівні, у 68,52 % вибірки; ще у 12,96 % респондентів – низький рівень контролю подій життя, і у 18,52 % досліджуваних - високий рівень прояву цього показника; показник прийняття ризику / виклику також розвинений у досліджуваній вибірці переважно на середньому рівні, у 59,26 % респондентів; за загальним показником життєстійкості основна кількість респондентів визначилися на середньому рівні прояву показника (у 61,11 %), решта ж розподілилися майже порівну між низьким (18,52 %) і високим (20,37 %) рівнями прояву життєстійкості;

- за методикою діагностики задоволеності життям:
- середнє значення загального показника задоволеності респондентів вибірки життям (25,21 балів) відповідає високому рівню цього показника; серед різних показників, що складають задоволеність життям, переважає інші показник рішучості, послідовності та цілеспрямованості опитаних у досягненні поставлених ними життєвих цілей (середня складає

5,7 балів); нижчими рівнями представлені показник інтересу до повсякденного, звичного плину життя (середній показник – 4,59 балів) та узгодженість між тими цілями особистості, які вона поставила перед собою, та тими, які вона реально досягла (середня – 4,64 балів);

- у половини досліджуваної вибірки (у 50 %) виявлено високий рівень показника задоволеності життям; тоді як середній та низький рівні прояву цього показника поділилися у цій вибірці майже порівну: так, середній рівень задоволеності життям діагностовано у 25,93 % респондентів, а низький – у решти, у 24,07 % досліджуваних;

- за методикою Т.Лірі:

- згідно середніх показників, найсильніше, порівняно з рештою, у досліджуваній вибірці представлені такі типи ставлення до інших людей, як доброзичливий (середня – 7,61 балів) та альтруїстичний (середній показник відповідає 7,11 балів);

- дещо менше у досліджуваній вибірці проявляється підпорядкований тип ставлення до інших людей, його середня (6,53 балів) дещо вища від середніх за іншими показниками; ці показники відповідають помірному рівню прояву, тобто досліджувані певною мірою схильні до підпорядкування;

- два типи ставлення: егоїстичний (середній показник – 4,5 балів) і агресивний (середня – 4,57 балів), - у досліджуваній вибірці проявляються значно менше від решти типів ставлення;

- більшість показників високого рівня прояву виявлено за такими типами ставлення, як доброзичливий і альтруїстичний (це 31,48 % та 33,33 % від усіх показників за певним типом ставлення);

- залежний і егоїстичний (по 11,11 % високих рівнів показників), типи ставлення у досліджуваній вибірці проявляються найменше.

- лише у 16 респондентів (29,63 % вибірки) переважає схильність до домінування, у решти досліджуваних, це більшість, що складає 70,37 % усієї вибірки, переважає показник дружелюбності.
- згідно середніх показників, у досліджуваній вибірці сильніше від решти виявляється орієнтація на гроші (де середня найбільша – 7,42 балів) та дещо менше – орієнтація на процес (роботи) (середній показник – 6,61 балів);
- чотири показника методики проявляються на досить схожому рівні: це орієнтація на результат (середня – 5,44 балів), на альтруїзм (середня – 5,13 балів), на егоїзм (середня трохи більша, 5,67 балів), на працю (середня – 5,07 балів), - де середні оцінки виявляються достатньо схожими (від 5 балів);
- найменше у досліджуваній вибірці проявляється орієнтація на свободу (середній показник – лише 3,83 балів, найменший) та орієнтація на владу (середня трохи більша, 4,39 балів);
- отже, респонденти більше зорієнтовані на процес, ніж на результат, більше егоїстичні, ніж схильні проявляти альтруїзм, більше орієнтовані на отримання грошей, ніж на відповідальну працю, та більше прагнуть влади, ніж особистої свободи;
- найбільше у досліджуваній вибірці представлена мотивація досягти успіху, вона виявлена у більшості респондентів, у 33,33 % опитаних; дещо менше респондентів виявили тенденцію прагнути досягти успіху, тобто вони налаштовані на успіх, проте не завжди схильні проявляти цю налаштованість, це 29,63 % опитуваних; наступною є мотивація уникнути невдачі, виявлена у 14,18 % досліджуваної вибірки; частина респондентів поділилися порівну між показниками тенденції уникнути невдачі та середнім, недиференційованим показником мотивації, - по 11,11 % усієї вибірки.

Отже, проведений нами теоретичний аналіз досліджуваної проблеми, результати нашого емпіричного дослідження та їх аналіз за допомогою методів математичної статистики (кореляційного аналізу) дозволяють зробити висновок, що гіпотеза про існування зв'язку між задоволеністю особистості життям, психологічними особливостями її вмотивованості та її особистісними рисами, що виражаються у ставленні до інших людей та її особистісній життєстійкості, підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Березовська Л. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ: ЕМПІРИЧНИЙ РАКУРС. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 53(3). С.24–32. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32>
2. Бринза І. В. Цінності та сенсожиттєві орієнтації особистості, яка переживає благополуччя. *Наука і освіта. Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства*. 2011. № 11. С. 21–25.
3. Віговська О. О. Якість життя особистості. *Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології*. 2013. № 2. С. 161–169.
4. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : «Психологічні науки»*. 2018. № 1(1). С. 50–62.
5. Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя в літніх чоловіків та жінок *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Т. 1. № 1 С. 154-159.
6. Гранкіна-Сазонова Н. В. Смислові та емоційно-регуляторні утворення як передумови оптимального функціонування особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2018. 205 с.
7. Грисенко Н. СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ТА СВІТУ ЯК ФАКТОРИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ МОЛОДІ. *Молодий вчений*. 2018. № 11 (63). С.626-631. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3546>
8. Даценко О. А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. № 10. С. 31–42.
9. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія:*

«Психологія». 2023. № 2. Том 34 (73). С. 1–5. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/01>

10. Каламаж Р. В. Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції. *Психологічні перспективи*. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. № 15. С. 72-81.

11. Каргіна Н. В., Цибух Л. М., Мельничук І. В. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям. *Габітус*. 2020. № 16. С. 140–144.

12. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ : Лілея–НВ, 2009. 512 с.

13. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170-186.

14. Курова, А. В. Соціально-психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Серія: «Психологія»*. 2015. № 2 (36). С. 23–28.

15. Лісневська А. О. Психологічні чинники задоволеності життям у період нормативної кризи 30-ти років. *Збірник наукових праць «Розвиток професіонала і професіоналізму: теорія і практика»*. Черкаси, 2014. С. 186–188.

16. Мірошніченко О. М. Особистісне зростання як фактор психічного здоров'я. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: «Психологічні науки»*. Чернігів, 2005. № 31. Т. II. С. 150-153.

17. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. *Освіта регіону*. 2011. № 3. С. 128–132.

18. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі і фактори. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80-104.
19. Петінова О. Б. Потреби, інтереси, ціннісні орієнтації особистості: їх взаємозв'язок. *Перспективи*. 2002. № 1 (17). С. 71–78.
20. Підбуцька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців. *Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика* : матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф., м.Харків, 22 жовтня. Харків : НТУ "ХПІ", 2014. Вип. 40-41 (44-45). С. 193-207.
21. Самчук Р. Концепція самоактуалізації А. Маслоу як шлях досягнення особистісної ідентичності. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: «Культурологія»*. 2011. № 8. С. 134-139.
22. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf
23. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2016. № 2 (10). С. 124–130. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2016_2_22
24. Стрілецька І. І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. 2013. № 2. С. 32–34.
25. Титаренко Т. М. Життєвий вибір як рушійна сила особистісної світобудови. *Особистісний вибір: психологія відчаю та надії*. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
26. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с

27. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2007. 456 с.
28. Філіппова І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 8. С. 48–57.
29. Черемних К. О. Життєві домагання як чинник професійного самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2006. № 13 (16). С. 33–42.
30. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології. TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT. Vol. 2. № 3(14). 2018. DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2019.2.8.6> .
31. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя особистості: 3б. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160-164.
32. Чуйко Г.В. Психологічне благополуччя і самореалізація особистості. Technologies of intellect development. Vol.2. N 7 (18). 2017. URL: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current.
33. Чуйко Г.В. Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. 2018. № 11 (1). К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С.46-60. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.1.11>
34. Щербатюк Б. А. Задоволеність життям як проблема психологічного дослідження . *Актуальні проблеми психології*. 2018. № 28. Т. 7. С. 257-265.

35. Яворська-Ветрова І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Збірник наукових праць «Актуальні проблеми психології»*. 2017. № 13. С. 198–206.
36. Argyle M., Martin M. The psychological causes of Happiness. Subjective well-being : an interdisciplinary perspective. New York : Pergamon Press, 1991. P. 77–100. URL : <http://psycnet.apa.org/record/1991-97398-004>
37. Azizli N., Atkinson B.E., Baughman H.M., Giammarco E.A. Relationships between general selfefficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 82. P. 58–60.
38. Bartram D. Age and Life Satisfaction: Getting Control Variables under Control. *Sociology*. 2021. Vol. 55. N. 2. P. 421–437.
39. Deci E.L. The «What» and «Why» of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. N. 4. P. 227–268.
40. DeNeve M. K., Copper H. The happy personality: a meta-analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1998. Vol. 124, No. 2. P. 197–229.
41. Diener E., Emmons R., Larsen R. J., Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49 (1). P. 71–75.
42. Diener E., Lucas R. E., Scollon C. N. Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*. 2006. Vol. 61(4). P. 305–314
43. Feldman D. B., Snyder C. R. Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. 2005. Vol. 24. P. 401–421.
44. Fujita F., & Diener E. Life satisfaction set point: stability and change. *Journal of personality and social psychology*. 2005. Vol. 88(1). P. 158–164.
45. Galinha I. Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2011. № 2(1). P. 34–53.

46. Gilman R., Huebner E. S. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *J. Youth Adolesc.* 2006. Vol. 35. P. 293–301.
47. Giovanini E. Framework to measure the progress of societies. *OECD Working Paper*. 2010. № 34. P. 26.
48. Heller D., Watson D., and Ilies R. The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychol. Bull.* 2004. Vol. 130. P. 574–600.
49. Kiernan W. E., Knutson K. Quality of work life. *Quality of Life: Perspectives and Issues. American Association of Mental Retardation.* Washington DC, 1990. 188 p.
50. Luhmann M., Hofmann W., Eid M., and Lucas R. E. Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2012. Vol. 102. P. 592–615.
51. Oishi S., Diener E., Suh E., and Lucas R. E. Value as a moderator in subjective well-being. *J. Pers.* 1999. Vol. 67. P. 157–184.
52. Pavot W., Diener E., Colvin C. R., Sandvik E. Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*. 1991. Vol. 57(1). P. 149–161.
53. Rode J. C. Job satisfaction and life satisfaction revisited: A longitudinal test of an integrated model. *Hum. Relat.* 2004. Vol. 57. P. 1205–1230.
54. Rojas M. Life satisfaction and satisfaction in domains of life: is it a simple relationship? *J. Happiness Stud.* 2006. Vol. 7. P. 467–497.
55. Ryan R. M. *Self-determination theory: Basic Psychological Needs in Motivation Development and Wellness.* New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
56. Ryan R. M., Huta V. Wellness as health functioning or wellness as happiness: the importance of eudaimonic thinking. *J. Posit. Psychol.* 2009. Vol. 4. P. 202–204.

57. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68–78.
58. Schimmack U., Oishi S. The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 89. P. 395–406.
59. Steger M. F., Kashdan T. B., Sullivan B. A., Lorentz D. Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style and the dynamic between seeking and experienced meaning. *J. Pers.* 2008. Vol. 76. P. 199–227.
60. Tov W., Diener E. Subjective Wellbeing. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2013. P.1239 1245.
61. Vaillant G. E. The wisdom of the ego. Cambridge: Harvard University Press, 1995. 406 p.
62. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social psychology*. 1993. Vol. 64. P. 678–691.