

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота (проект)

_____магістр_____
(освітній ступінь)

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ
ОСОБИСТОСТІ В ПІЗНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ В ЗАЛЕЖНОСТІ
ВІД РІВНЯ ОПТИМІЗМУ**

Виконав здобувач спеціальності

053 «Психологія»_____
(шифр і назва освітньої програми, код та назва спеціальності)

Штетя Валентин Григорович

Керівник Ставицький Олег Олексійович
(прізвище та ініціали)

Рецензент_____
(прізвище та ініціали)

Рівне-2024

Зміст

Вступ.....	4
Розділ 1 Теоретичні аспекти особливостей екзистенційних переживань осіб пізнього дорослого віку залежно від рівня оптимізму.....	9
1.1. Теоретичне дослідження екзистенційних переживань осіб пізнього дорослого віку	9
1.2. Оптимізм та позитивне мислення, як фактор впливу на життєвосмислові установки особистості	27
Висновок до розділу 1	31
Розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей екзистенційних переживань особистості пізнього дорослого віку в залежності від рівня оптимізму	35
2.1. Організація, методи і методки дослідження	35
2.2. Результати емпіричного дослідження ролі оптимізму у особливостях екзистенційних переживань осіб пізнього дорослого віку	44
Висновки до розділу 2	63
Розділ 3 Апробація психокорекційної програми формування оптимізму в осіб пізнього дорослого віку	66
3.1. Розробка та апробація психокорекційної програми підвищення рівня оптимізму осіб в пізньому дорослому віці	66
3.2. Аналіз ефективності впливу психокорекційної програми на рівень оптимізму та аспекти екзистенційних переживань	69
Висновки до розділу 3	78
Висновки.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
Додаток А Тест життєвих орієнтацій Lot-R (валідація україномовної версії - Лукова С. В.).....	99
Додаток Б Шкала оптимістичного стану (ШОС) (адаптація україномовної версії – Савченко О. В., Лавриненко Д. Г.).....	101
Додаток В Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона IUS-12 (адаптована Громова Г. М.).....	103

Додаток Д Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» Existential Concerns Questionnaire (ECQ) by Vincent van Bruggen в адаптації В.В. Кучиної	105
Додаток Е Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона	108
Додаток Ж Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва	109
Додаток З Демографічні дані респондентів.....	113
Додаток И Результати тестування. Етап I.....	114
Додаток К Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.....	120
Додаток Л Методика ведення щоденника вдячності та успіху	128
Додаток М Результати тестування. Етап II.....	132
Додаток Н Розрахунок t-критерію Стьюдента експерименту	139

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Старість, пізня дорослість, пізня зрілість, геронтогенез, дряхлість, третій вік – поняття, які позначають період життя людини, який починається приблизно від 60 років. Це – третя, заключна епоха життя людини, яка неоднозначно оцінюється науковцями і суспільством. Наразі Україна за часткою населення віком 60 + входить до 30 найстаріших держав світу, посідаючи 25-26-те місце (поділяє із Норвегією). За останньою статистикою у 2021 р. в Україні проживає понад 9,8 млн осіб старших 60 років, із них чоловіки 3,5 млн, 6,3 млн – жінки й наразі має місце усталена тенденція щодо зростання кількості людей пізньої дорослості [110, с. 12]. Суспільство вважається відносно старим, коли частка населення віком від 65 років перевищує 7 %. В Україні вона досягнула 16,7%, а серед сільських жителів – 19,8 % [29, с. 12] й наразі має місце усталена тенденція щодо зростання кількості людей пізньої дорослості [110, с. 12].

Людині у будь-якому віці важливо відчувати, що її цінують і поважають. Необхідність у таких відчуттях зростає тоді, коли в житті відбуваються певні зміни. Вік пізньої дорослості – і є часом у житті людини, коли відбуваються суттєві біологічні, соціальні, психологічні зміни. Уповільнення, зниження, зменшення – слова, які найчастіше використовуються, коли характеризують зміни в різних системах організму людини в цьому віці. Організм людини стає подразливішим, збільшується можливість смерті. Змінюється місце і статус старіючої людини в суспільстві, яка втрачає певні соціальні ролі (працівника, чоловіка та дружини, друга тощо), опановує нові ролі (пенсіонера, вдівця та удови, дідуся та бабусі, найстаршого члена родини, людини із слабким здоров'ям тощо). Такі фізіологічні та соціальні зміни відображаються на психічному стані і в поведінці людини. Вона може ставати стурбованою і знервованою, у неї знижується самооцінка і погіршується здатність зосереджувати увагу, вона не відчуває задоволення від життя [30]. Люди пізнього дорослого віку часто стикаються з відчуттям ізоляції та самотності. зростає ризик виникнення депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем. В даному віці є

нагальним питання адаптації до змін у фізичному, соціальному та психологічному стані.

Старість – закономірний етап у розвитку людини, і все більш очевидною стає можливість подовження людського життя, у тому числі і за рахунок внутрішнього саморозвитку самого індивіда, вироблення його психологічної стійкості проти старіння. Старіюча людина потребує особливої уваги, оскільки сучасне життя у державі супроводжується реформуванням пенсійної системи, що може по-різному на неї впливати. Крім того, відбуваються зміни в її соціальній ситуації розвитку. Вони стосуються найближчого оточення і пов'язані із скороченням чисельності багатопокілних сімей, у наслідок чого старіючі батьки стають самотніми, живуть окремо від дітей та онуків, а також пов'язані зі втратами (найчастіше через смерть) чоловіка або дружини, друзів. Змінюється також і професійний статус особи: вона йде на пенсію, внаслідок чого зазнає корекцій спосіб її життя. У зв'язку із такими змінами старіючі особи, у яких порівняно збережене фізичне та психічне здоров'я, стають важливою соціальною спільнотою, яка вимагає уваги суспільства і потребує подальшого вдосконалення їхньої життєдіяльності [24, с. 137].

Вказана ситуація ставить перед суспільством багато питань, у тому числі і суто психологічних: чим наповнений внутрішній світ старіючої людини, що він собою являє, які його особливості? Ці питання виникають не випадково, оскільки відповіді на них дозволяють судити про стан психіки у старості, здійснюючи при необхідності її корекцію з метою збільшення тривалості та поліпшення якості життя. Не менш значимі ці питання і в теоретичному відношенні, щоб провести, наприклад, аналіз розвитку особистості в життєвому циклі, оцінити виявлені зміни в динаміці [72, с. 96].

Пізній дорослий вік є періодом, коли екзистенційні переживання, такі як пошук сенсу життя, усвідомлення смертності, переоцінка цінностей, стають особливо виразними. Водночас, оптимізм, як позитивна установка до життя, може відігравати ключову роль у зменшенні негативних аспектів цих переживань та сприяти збереженню психічного благополуччя. В умовах, коли

старше покоління в Україні часто стикається з проблемами ізоляції, втрати соціальних ролей та економічної нестабільності, дослідження впливу оптимізму на екзистенційні переживання стає вкрай важливим. Оптимізм може допомогти людям похилого віку зберегти життєву активність, зміцнити соціальні зв'язки та знайти нові сенси життя, що в свою чергу може зменшити ризики депресії та тривожних розладів.

Дослідження цього феномену також відповідає сучасним тенденціям психологічної науки, що спрямовані на вивчення позитивних аспектів психічного здоров'я, таких як резилієнс, позитивне мислення та здорове старіння. Крім того, воно має практичне значення, оскільки його результати можуть бути використані для розробки психологічних програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я людей пізнього дорослого віку в Україні.

Таким чином, вивчення впливу оптимізму на особливості екзистенційних переживань у пізньому дорослому віці є актуальним як у теоретичному, так і у практичному контексті. Це дослідження може сприяти покращенню якості життя старших людей в Україні, допомагаючи їм ефективно адаптуватися до викликів цього етапу життя та зберегти психічне благополуччя.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості екзистенційних переживань особистості в пізньому дорослому віці в залежності від рівня оптимізму.

Завдання дослідження:

а) на основі теоретичного аналізу літератури визначити основні аспекти понять «екзистенційні переживання особистості» та «оптимізм». Визначити особливості екзистенційних переживань особистості в пізньому дорослому віці та характеристики оптимізму;

б) емпірично встановити рівень зв'язку між оптимізмом та особливостями екзистенційних переживань;

в) на основі емпіричного дослідження виявити зв'язки між досліджуваними характеристиками за допомогою математично-статистичної обробки даних;

г) розробити рекомендації, стосовно розвитку оптимізму осіб пізнього дорослого віку.

Об'єкт дослідження: екзистенційні переживання особистості в пізньому дорослому віці.

Предмет дослідження: особистісні характеристики в структурі екзистенційних переживань особистості.

Гіпотеза дослідження: підвищення рівня оптимізму сприяє позитивному впливу на характер екзистенційних переживань особистості в пізньому дорослому віці.

Методи дослідження: *теоретичні:* теоретичний аналіз психологічної літератури, літератури з геронтології та геронтопсихології, здійснений з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; *емпіричні:* опитування, анкетування. Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні методики дослідження: Тест життєвих орієнтацій LOT-R (валідація україномовної версії - Лукова С. В.) для визначення диспозиційного оптимізму та Шкала оптимістичного стану (ШОС) (адаптація україномовної версії – Савченко О. В., Лавриненко Д. Г.); Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона IUS-12 (адаптація україномовної версії - Громова Г. М.); Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» Existential Concerns Questionnaire (ECQ) by Vincent van Bruggen в адаптації В.В. Кучиної; Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона; Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва та методи математичної статистики (критерій t-Ст'юдента, коефіцієнт кореляції Спірмена); *експериментальні:* експеримент з метою перевірки ефективності запропонованої методики щодо підвищення рівня оптимізму осіб пізнього дорослого віку.

Апробація та публікація матеріалів дослідження. Публікація матеріалів наукового дослідження на тему «Особливості екзистенційних переживань особистості в пізньому дорослому віці в залежності від рівня оптимізму» реалізована в Збірнику наукових праць «Нотатки сучасної науки», Випуск 18, С. 12-15. Наукові тези опубліковані в рамках проведення науково-практичної

конференції «Актуальні питання сучасної науки: історія, теорія, практика», 12-14 вересня 2024 р., м. Харків.

Емпірична база дослідження: Дослідження проводилось в Університеті третього віку міста Вараш Рівненської області. Дослідженням було охоплено 28 респондентів.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 84 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 143 сторінки. Дослідження містить 6 таблиць, 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСІБ ПІЗЬНОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ОПТИМІЗМУ

1.1. Теоретичне дослідження екзистенційних переживань осіб пізнього дорослого віку

1.1.1. Особливості екзистенційних потреб пошуку смислу життя у пізній дорослості. Криза літнього віку

Пізня дорослість є специфічним новим періодом життя людини, який деякі науковці за окремими характеристиками протиставляють дитинству: адже в дитинстві відбувається опанування певних знань, умінь, навичок, а в пізньому віці – їхнє згасання. Проте більшість учених вважають, що цей особливий етап не є «негативом» дитинства, адже різні фази старіння не зустрічаються в період становлення особистості. Крім того, в пізній дорослості відбуваються не лише деструктивні (руйнівні) процеси, а й конструктивні, з'являються нові вміння, якості, особливості [29, с. 10].

Динаміка особистості у старості зумовлюється необхідністю задоволення життєво важливих потреб цього віку. Особливе місце серед них мають екзистенційні, які виявляються у смислоутворюючій потребі (збагаченні змістом наявного життя, пошуку вершинного смислу) та задоволенні потреби у свободі. Екзистенційними потребами зумовлена така провідна ціннісна орієнтація осіб похилого віку, як «гармонійне життя», тобто прагнення до збереження рівноваги, врівноваженості в основних сферах життєдіяльності, передачі особистісного життєвого досвіду, майстерності нащадкам [24, с. 130].

Початок віку пізньої дорослості є часом, коли людина приймає стратегічні життєві рішення. Такі рішення стосуються уточнення власної життєвої, професійної, сімейної, міжособистісної позиції. Прийняття їх дозволяє людині шукати та оновлювати смисл власного життя. Проблема смислу життя особистості стає важливою особливо тоді, коли в ньому відбуваються суттєві зміни. Одним із таких періодів змін у житті і є літній вік [29, с. 104].

На заключному етапі життя людина все частіше починає замислюватися про сенс життя, підводячи підсумки пройденого шляху й оцінюючи зроблене. Л.І. Анциферова вказує, що Е. Еріксон ще в середині ХХ ст. звернув увагу на психологічний феномен, суть якого полягає в активності людини стосовно інтеграції пройдених нею стадій життєвого шляху. Успішно вирішуючи завдання інтегрування, особистість акумулює досягнення та енергетичний потенціал пройдених етапів, створюючи собі можливість подальшого поступального розвитку [96, с. 113]. Наявність смислу в житті людини важлива, бо його втрата призводить до певних психічних проблем і хвороб [29, с. 105].

Автор стадій психосоціального розвитку Е. Еріксон, старість розглядає як восьму стадію життєвого шляху, яка характеризується досягненням нової, завершеної форми еґо-ідентичності. Задачею людини на даному етапі є досягнення цілісності, розвитку свого Я, упевненості у смислі життя, а також гармонії, яка розглядається як сутнісна якість життя окремого індивіду та всього Всесвіту. Протилежною гармонії є дисгармонія, порушення цілісності, що втягує її у стан відчаю та зневіри. Якщо людина виконала задачу, вона має відчуття тотожності із собою та тривалості свого індивідуального існування як окремої цінності, що за необхідності може зазнавати певних змін. Вищий рівень цілісності, властивий людині на даному етапі характеризується зростаючою особистісною впевненістю у своїй приналежності до порядку і осмисленості; любов'ю людської особистості як переживанням світового порядку і духовного смислу прожитого життя, не залежно від того, якою ціною вони досягаються; прийняттям свого життєвого шляху як єдино можливого і такого, що не потребує заміни; новою, відмінною від попередньої любов'ю до своїх батьків; приязним ставленням до принципів минулих часів і різноманітної діяльності у тому вигляді, як вони з'являлись у людській культурі. Відчай, незадоволення мають місце тоді, коли людина усвідомлює життєву невдачу та немає часу для виправлення помилок і проявляються у засудженні вчинків інших, особливо молодих осіб [24, с. 120].

К. Ясперс, представник екзистенціальної психології вважав старість сприятливим і природним періодом життя, який має свої переваги –накопичений досвід, стриманість, життєву впорядкованість, здатність до самовитримки, навіть мудрість, хоча здібності у цей час і згасають. Особа стає скованою тілесно, але одночасно і вільною від тілесності, духовнішою. Якщо вона досягла мудрості, то є доброю, терплячою, поблажливою до слабостей інших, задоволеною життям.

К. Юнг, засновник аналітичної психології вважав, що середина життя є критичними моментом, коли перед індивідом відкриваються нові можливості для саморозвитку. Його діяльність спрямована не на зовнішній світ, а в середину, на самопізнання (самореалізацію). Особистість схильна повноцінно розвиватися, приймати у собі різні прояви, вона схильна до гармонізації себе з оточуючим світом за допомогою символічного і релігійного досвіду. Обов'язком та необхідністю у старості, на думку К. Юнга є потреба виробити цілісний погляд на своє життя, зверненість в середину себе, самоспоглядання. Результатом такої психологічної перебудови є поява нової життєвої позиції, раціонального погляду на своє існування і разом з тим споглядальної, стійкої, психічної і моральної рівноваги. Він вражав, що старість є окремим важливим етапом життя особистості і вона має до неї готуватися, принаймні аби упередити виникнення нервових зривів під час старіння.

Також гармонійний розвиток у цьому віці визначається схильністю людини оцінювати своє життя та події всього світу за критерієм успіхів, досягнень, щасливих моментів. Передумовою цього є успішне вирішення нею проблем, криз, життєвих задач і конфліктів протягом свого пройденого життєвого шляху. Із цієї позиції поразки й помилки минулого інтерпретуються як складні, але необхідні уроки життя, що в результаті сприятимуть перемогам: «Це було в моєму житті, але воно було потрібне для того, щоб я зараз був таким, яким є». У результаті такого сприймання свого життєвого шляху старіюча особа приймає себе як особистість, як людину, що знаходиться на даному віковому етапі, приймає власне свій життєвий шлях [29, с. 17].

Характеризуючи представників вікової групи 70 – 80-літніх, М.Ф. Шахматов вказує, що їм властива життєва орієнтація лише на сьогоднішній день. Саме у цих старих людей спостерігається прагнення переосмислити свій життєвий і професійний досвід з позиції сьогоднішнього дня. Для них втрачають колишню привабливість минулі успіхи, досягнення, звання; зникає почуття стійкості внутрішніх зв'язків; втрачають колишній сенс матеріальні цінності. Подібна переоцінка системи цінностей минулого життя знаходить вираження у спокійному, споглядальному й самодостатньому способі життя. До цього періоду часу може відноситись виникнення нових інтересів, основне місце серед яких займає звернення до природи, прагнення задовольнитися малим. Нерідко з'являється потреба виявитися корисним і потрібним більш слабким і хворим людям, бездомним тваринам. Доволі часто виявляються інтереси, пов'язані із загальними проблемами філософії, релігії, мистецтва. Подібний феномен самі старі люди пояснюють тим, що саме старість дає їм можливість творчо переосмислити минулий життєвий і професійний досвід [96, с. 114].

Літній вік є початком віку пізньої дорослості (старості). Цей вік починається з кризи (літнього віку), кризою (смерті) і закінчується. Оптимальною є ситуація, коли людина є активною, здоровою, задоволеною життям і сприяє тому, щоб хронологічні межі між цими кризами були досить значними [29, с. 32]

Криза похилого віку, початок заключного життєвого етапу неминуче пов'язані зі специфічними об'єктивно зумовленими змінами системи самореалізації особистості в мікро- і макросередовищах. Вступивши у період старості, особистість втрачає багато важливих для неї соціальних функцій (ролей), здійснення яких було можливим тільки в умовах професійної діяльності. Статус пенсіонера, фізичне старіння обов'язково пов'язані з ослабленням соціальних зв'язків, зниженням соціальної активності, що обмежує участь старіючої людини у безпосередньому потоці життя, прискорює процес старіння та соціальну смерть. Звідси випливає нагальна необхідність перебудови сформованого стереотипу поведінки в суспільстві, особистісної мобілізації,

вдосконалення і розвитку суб'єктивних здібностей, нової інтеграції в соціальний простір. Участь особистості в житті суспільства в пізньому віці привносить елемент новизни, робить його яскравішим, багатшим. У результаті формується така життєва позиція, яка розширює межі буття у світі, якісно перетворюються стійкі соціальні інтеракції з урахуванням актуальної життєвої ситуації, що Н. Ф. Шахматов (1996р.) назвав старечою мудрістю. У подібній ситуації людина узгоджує ставлення до минулого, сьогодення та майбутнього, критично ставиться до власного старіння і у змозі сприйняти інші відчуття, властиві цьому віковому періоду. Формування, зміцнення та відстоювання такої життєвої позиції Е. Еріксон називає головною заявою особистості в пізньому віці і визначає її як «інтегративність». Г. С. Абрамова (2001р.) говорить про набуття людиною цілісності переживання власного життя [72, с. 71]

Основним змістом кризи є внутрішній психологічний конфлікт з часом, усвідомлення неминучості смерті та її настання. Початкова фаза кризи, коли вона настає в похилому віці, часто збігається з виходом на пенсію. Вже на цьому етапі люди у віці 55-60 років змушені шукати нове місце в суспільстві, інший спосіб самореалізації, інший спосіб організації свого дня та дозвілля. Багато їхніх ровесників пішли з життя, і замінити їх буває вкрай важко. Крім того, організм не молодшає. Необхідно свідомо прийняти свій життєвий шлях і прожити роки, що залишилися, в гармонії з собою. І потрібно, якомога раніше і наскільки це можливо змиритися з неминучими процесами і наслідками своїх вікових і фізичних проблем, щоб такі проблеми не мали значного впливу на психіку [52, с. 34].

Суттю кризи літнього віку є оцінка цінності та смислу прожитого життя (Марцинковская, 2003). Це час, коли людина поступово відмовляється від постійних активних наступальних дій, пов'язаних з опануванням нового. Адже для неї більш важливим стає не прагнення до нового і прийняття в собі нового, а збереження, утримання в собі старого. Тобто завданням старіючої людини є прийняти свій життєвий шлях таким, яким він був, і прийняти себе в ньому, прийняти скінченність свого буття, погодитись із цим. На основі цього необхідно

намітити життєвий шлях на майбутнє з урахуванням своїх можливостей, потреб та інтересів, особливостей ситуації, в якій знаходишся [29, с. 27].

1.1.2. Уявлення осіб пізньої дорослості про себе

Із зміною системи життєдіяльності людини у похилому віці, корегується її Я-концепція як динамічна система уявлень про себе, власні фізичні, інтелектуальні якості, самооцінку. Вона містить інформацію про множину Я-образів, що виникають у результаті самосприйняття і самоуявлення протягом усього життя. Уявлення про себе особи похилого віку пов'язане із вибірковою пам'яттю, яка, відображаючи події, намагається не порушити основні особистісні позиції та стратегії, тобто людина переважно зосереджується на позитивних аспектах власної особистості та оточення.

У людини в цьому віці знижується роль Я-концепції у дотриманні стратегії життя та поведінки, бо ця стратегія давно визначена і, як правило, реалізована, тобто вона не є активним джерелом нових життєвих очікувань. Однією зі складових Я-концепції особи на етапі старості є віра в Бога, в трансцендентне, з допомогою якої вона осягає проблеми страждання, смерті, вічності, життя, любові. У похилому віці відбуваються суттєві зміни у самооцінці особи, її самоповазі та задоволеності життям. На це впливає стан здоров'я людини, рівень активності, участь у суспільних справах, соціально-економічне положення, ширина та якість соціальних взаємостосунків, орієнтація на майбутнє, наявність у неї захоплень (хобі). Більшість досліджень самооцінки свідчать про її певне зниження (у цілому або окремих компонентів) у старості, порівняно із молодшими віковими періодами. Хоча таке зниження компенсується, зокрема значимим для людини видами діяльності, адже за інших умов може відбутися певна її дезадаптація, погіршення фізичного і психічного стану [24, с. 140].

Багато дослідників стверджують, що фундаментальні основи поведінки, в основному, не змінюються з віком, як і тенденція співіснування процесів збереження та зміни "Я". Встановлено, що людина зберігає властиву їй індивідуальність, яка визначається унікальністю її буття, тобто сполучення властивостей особистості в їх часовій взаємодії. Але, не дивлячись на

розходження, люди можуть поводитися схоже, залежно від умов життя. Зміни особистості у старості – це зміни в ієрархії власних тенденцій розвитку особистості. Є думка, що у старості в людини проявляється тенденція до підтримання такого уявлення про себе, яке викристалізувалося в оптимальний період життя. Має значення й індивідуальний стиль життя, який можна простежити в усі періоди життя людини і який має тенденцію до збереження у старості [96, с. 122].

Люди похилого віку стикаються з особливими ризиками, такими як смерть близької людини або погіршення стану здоров'я. Це може вплинути на стабільність самовизначення, оскільки різні сфери "Я" перестають відповідати поточній ситуації, наприклад, неможливість займатися спортом або виходити на вулицю. Тому людина часто звертається до найбільш пересічних сфер і замість того, щоб сказати "у мене багато інтересів", дуже детально їх описує. Апеляція до різних сфер ідентичності стає ресурсом, який використовується під час обмежень і втрат. Ці висновки також узгоджуються з "моделлю вибіркової оптимізації", яка була запропонована як мета-модель адаптації до старшого віку [52, с. 165].

Самовизначення літнього суб'єкта – це процес пошуку особистістю смислових підстав і побудови способів реалізації знайдених смислів. Продуктивним називається таке самовизначення, у результаті якого створюються, приймаються й реалізуються особистістю такі значеннєві підстави, які в найбільшій мірі відповідають її суб'єктності й дозволяють їй повністю самореалізуватися, самовиразитися шляхом здійснення різних форм активності і самоутвердження, форм адаптивності.

Для літнього індивіда, здатного до продуктивного особистісного самовизначення й адаптації, є характерною, насамперед, особистісна суб'єктність [52, с. 123].

У деяких роботах підкреслюється значення суб'єктивного моменту в адаптації. Пристосування індивіда до його життєвої адаптації розуміють як його переживання за себе й за свої досягнення в різних соціальних умовах і соціальних

ролях свого життя. Особистісне пристосування – це свого роду внутрішня гармонія, а соціальне пристосування – гармонія з навколишнім середовищем.

Люди похилого віку змушені не тільки пристосовуватися до нових ситуацій і зовнішніх умов, але й приймати себе і адаптуватися до себе. Як вказує Е. Еріксон, "стара людина є щасливою, коли старість дає їй відчуття цілісності й стабільності". Ці цілісність і стабільність можуть декомпонуватися в контексті змістовних процесів внутрішньої позиції літньої людини. Внутрішня позиція людини як структурна одиниця її особистості містить і репрезентує основні властивості її цілісної особистості, розкриває також її якісне різноманіття й дає можливість глибше розглянути індивідуальність літньої людини.

Стосовно особливостей самооцінки і «Я-Концепції» у пізньому віці, то наявні роботи з даної проблеми містять досить суперечливі дані. В одних висловлюється думка про те, що з віком «Я-Концепція» стає все більш негативною, самооцінка знижується, збільшується число людей, не вдоволених своїм життям; в інших відзначаються протилежні факти. Така різноманітність у результатах експериментальних досліджень, цілком імовірно, зумовлена реальним, внутрішньо суперечливим характером психологічного старіння, що знаходить своє відображення, зокрема, в «Я-Концепції» людини, зумовлюючи її якісну своєрідність і різноспрямовані тенденції.

І, нарешті, у пізньому віці виявляються різко виражені індивідуальні варіації особливостей "Я-Концепції". Це є особливо важливим. Імовірно, недостатність надійних досліджень у галузі змін особистості пояснюється саме широким діапазоном індивідуальних розходжень у проявах ознак старіння, різними індивідуальними стратегіями адаптації до старості [52, с. 124-126].

Зазвичай самооцінку досліджують у контексті інших питань, наприклад, відчуття щастя, ступеня задоволеності життям у старості; рідше для з'ясування «Я-концепції», самосхвалення та ін. В одних дослідженнях підкреслюється значення віку, відзначається або переважання позитивного образу «Я» у літніх і старих людей у порівнянні з молодими (Gurin G. Et al., 1960 p.; Newman B. M., Newman P. R., Malatesta C. Z., Kalnok M.), або посилення з віком негативної «Я-

концепції» та зниження самоповаги. Інші дані (Dobson С.) свідчать, що найбільший відсоток людей, які не задоволені своїм життям, виявлений саме серед осіб старечого віку. Щодо, власне самооцінки, то, згідно з деякими працями (М. Виноградов та ін.), вона теж знижується, включаючи стан здоров'я, самопочуття та ін. Подібні дослідження про характер модифікацій «Я-концепції», самоповаги та ін, свідчать, здавалося б, про безперечне зниження самооцінки в старості. Разом з тим, є дані і про її високий рівень у поєднанні з властивостями нестійкості та неадекватності за типом завищення (В. В, Болтенко). Відсутність тенденції до зниження самооцінки в геронтогенезі свідчить, на думку В. В. Болтенко, про посилену некритичність і психологічний захист, що виражається в підкресленні, бажанні проявити свої особистісні якості. Деякі риси самооцінки осіб пізнього віку, описані ним (наприклад, її ретроспективний характер і нестійкість), підтвердилися в дослідженнях інших учених. Проте, щодо рівня самооцінки і його загальної вікової динаміки встановлений протилежний факт: у діапазоні «юність-старість» еволюція самооцінки з роками падає, і у престарілих звичайним явищем за низкою шкал стає середньо-низький сектор [72, с. 97].

Існує відоме протиріччя щодо трактування змін самооцінки в період старіння у зв'язку з її різноспрямованою динамікою. Враховуючи те, що стан психіки в пізньому віці тим кращий, чим вищий рівень самоповаги і задоволення життям, характер змін самооцінки набуває особливої значущості як специфічний регулятор поведінки на певному етапі життя [72, с. 97].

1.1.3. Особливості переживань фрустрації та тривожності в осіб віку пізньої дорослості

В емоційному стані людини літнього віку, особливо при підведенні нею підсумків свого життєвого шляху, часто присутня фрустрація, почуття нереалізованості, відчуття краху, безвиході, розчарування, глибокої печалі, роздратування, відчаю. Ці відчуття пов'язані з неможливістю задоволення в реальному житті важливих для людини потреб [29, с. 96].

У старінні людини багато що визначається безнадійністю, втратою того, заради чого варто жити. Лейтмотив будь-яких переживань у старості відбиває термін "вік втрат", що знаменує втрату фізичного, психічного й соціального благополуччя. Старі стають песимістами, здатність радіти знижується, у них переважають різні тривожні побоювання: самотності, безпорадності, зубожіння, смерті. Непевність у собі й завтрашньому дні робить старих більш дріб'язковими, скупими, надобережними, педантичними, консервативними, малоініціативними і таке інше. Інтерес до зовнішнього світу, до нового знижується, їм все не подобається, звідси – бурчання, буркотливість. Але поряд із цим з'являється підвищений інтерес до переживань минулого, його переоцінки, велика увага до свого тіла, різних неприємних відчуттів, які часто спостерігаються у старості [96, с. 129].

Втрата колишніх соціальних ролей разом з погіршенням стану здоров'я і зниженням розумової активності веде до порушення сформованого динамічного стереотипу особистості, до переосмислення картини світу, зміни поведінки. Явище відмови від суспільного проявляється у зміні мотивації, звуженні кола інтересів, заглибленні у себе, зосередженні на своїх думках і переживаннях, у зниженні комунікабельності.

Літні люди можуть досить насторожено ставитися до різних змін, навіть стають надто підозрливими й образливими. Часто є песимістичними, живуть в очікуванні неприємностей та невдач. Вони схильні у всьому дотримуватися звичного для них способу життя, традицій, завжди старанно планують свої вчинки [29, с. 90].

Літнім людям також властива хронічна заклопотаність, виражена стурбованість життям, подіями у суспільстві, майбутнім, рідними, сусідами [29, с. 91].

Стурбованість з приводу власного здоров'я в літніх осіб інколи проявляється у формі необґрунтованої перебільшеної уваги до нього - іпохондричної фіксації [29, с. 90].

Стурбованість з приводу власного здоров'я у старих інколи проявляється у формі іпохондричної фіксації. Зосередившись на окремому симптому якоїсь хвороби (стомлюваності, слабкості, невизначених болях у різних частинах тіла, зморшках, облісінні, сутулості), вони не зважають на його природний і закономірний характер у старості, стають надмірно недовірливими, у них виникають помилкові, а інколи і дійсні ознаки хвороби, наявні психосоматичні порушення – мігрені, запаморочення, хронічні розлади травлення [24, с. 137].

Про високий рівень тривожності багатьох людей літнього віку свідчать результати досліджень вітчизняних науковців (Новікова, 2020). В осіб цього віку домінує тривожно-депресивний настрій, вони є постійно заклопотаними, недооцінюють свої можливості, відчувають напруженість у складних ситуаціях, схильні до драматизації, постійно очікують неприємностей [29, с. 95].

За певними даними, рівень страху у людей похилого віку накопичується протягом усього життя і підвищується в пізній дорослості. Зрозуміло, що головною з них є страх смерті, який може набувати різних форм: хвороба, самотність, страх перед майбутнім та навіть нереалістичні страхи (наприклад, страх переслідувань).

На думку багатьох вчених, основною характеристикою психічного стану літньої людини в цьому випадку є яскраво виражена заклопотаність. Заклопотаність – дуже узагальнений, не повністю усвідомлений емоційний стан. Сюди можна віднести занепокоєння власним здоров'ям, політичною та економічною ситуацією в країні (з точки зору власних життєвих перспектив), майбутнього своїх дітей та онуків, і взагалі, всього потроху.

На адаптивну природу геріатричної заклопотаності прямо вказує К. Рошак, про що вже згадувалося. На його думку, тривога і заклопотаність є своєрідним механізмом надмірного прагнення уникнути страждань у старості. Стан заклопотаності зумовлений природою старіння, який супроводжується зниженням розумових здібностей, звуження сфери психічного життя та економічного використання психічних ресурсів.

Аналізуючи занепокоєння людей похилого віку, можна знайти схожість між цим станом і тривогою низького рівня. Вважається, що тривога викликана загрозою реалізації соціальних потреб (тоді як страх викликається біологічними потребами). Тривога ґрунтується на оцінці передбачуваних і невизначених загроз. Вона виникає тоді, коли ситуація оцінюється як непередбачувана. При цьому стан тривоги спрямований на пошук нової форми реакції, що відповідає особливостям ситуації. Таким чином, тривожний стан активує адаптивну функцію, тобто функцію пристосування до особливостей умов життя і роботи. Звичайно, під хронічною антиципаційною тривогою у людей похилого віку мається на увазі лише тривога низького рівня, адаптивний зміст якої полягає в підвищенні настороженості людей похилого віку по відношенню до неясних тривожних факторів зовнішнього світу і погіршення їх внутрішнього стану [52, с. 40].

Хронічна заклопотаність може допомогти літнім людям виробити специфічну тактику економії зусиль, здатність заздалегідь передбачати і уникати неприємних наслідків (або трохи трансформувати їх, змінивши своє ставлення до них), і таким чином уникати фрустрації, викликані сильними хвилями емоційного збудження, що небезпечно для їхнього душевного спокою, а отже, і для крихкої внутрішньої рівноваги [96, с. 86]

Старим особам також часто властивий стан депресії, який має адаптаційний характер і проявляється в ослабленні афективного тону, уповільненні афективної жвавості, відокремленості афективних реакцій; при цьому індивіди обмежені у можливості передавати душевні емоційні рухи. Вони уникають активної участі в житті суспільства, переосмислюють його значення для себе, відмовляються від цінностей соціального світу, відчують порожнечу навколишнього життя, його суєтність і непотрібність. Все, що відбувається перед їхніми очима здається малозначним і нецікавим. Цікавим, повним сенсу видається лише життя в минулому, а воно ніколи не повернеться. Стан депресії може виникати і при патологічному і при нормальному старінні. В останньому

випадку її симптоми є психологічними і часто виникають як реакція на соматичне захворювання чи зниження дієздатності [24, с. 137].

1.1.4. Відчуття самотності осіб пізнього дорослого віку

У віці пізньої дорослості загалом і в літньому віці зокрема актуалізуються проблеми, пов'язані із самотністю. Самотність є складним і суперечливим феноменом, який в окремих випадках зумовлюється руйнівними процесами в розвитку особистості, бо супроводжується відчуттям незадоволеності собою, своїм місцем в навколишньому світі, своїми стосунками. Вона часто властива особам, які знаходяться в певних кризових ситуаціях, періодах змін, одним із яких є літній вік [29, с. 180].

На підставі аналізу сучасної літератури в галузі психології самотності Д. Перлман і Л. Пепло описали ряд специфічних теоретичних підходів до самотності: психодинамічний, феноменологічний, екзистенційний, соціологічний, інтерактивний, когнітивний

Вивчивши велику кількість думок щодо самотності, Д. Перлман і Л. Пепло відзначили, що у всіх них були наявними три ідеї.

Перша: за визначенням, самотність є результатом дефіцитарності людських відносин.

Друга: самотність є внутрішнім і суб'єктивним психологічним переживанням і не може бути ідентифікована з фактичною ізоляцією.

Третя: більшість теорій (за винятком екзистенціальної) визначають самотність як неприємне переживання, стан дистресу, від якого (принаймні, спочатку) прагнуть позбутися. Представники психодинамічного та феноменологічного підходів вважають, що переживання самотності є патологічними. Навпаки, прихильники інтерактивного і когнітивного підходів вважають цей стан нормальним.

Слід підкреслити, що розходження у змістах поняття "самотність" є особливо важливим для старості. Самотність може бути об'єктивною ізоляцією, може бути переживанням важкого розладу особистості, пануванням дисгармонії, переживанням кризи "Я" (тоді посилення почуття

власної гідності може виявитися засобом зниження самотності). І нарешті, самотність може бути добровільною самотою, необхідною для споглядальності та екзистенціальних переживань, а той, хто прагне до самотності, не може її не відчувати.

Як вказував М.Ф. Шахматов, найбільш істотним у старості (на відміну від молодості й зрілості) є не ізоляція (окреме переживання), а психологічні та емоційні аспекти, що відбивають усвідомлення самотності як нерозуміння і байдужності з боку оточуючих. Обмеження кола спілкування визначається об'єктивними внутрішніми й зовнішніми факторами і складає зміст старечого буття. Тематика переживань, пов'язаних з обставинами цього звуженого кола спілкування, для старих людей заповнює їхні думки, міркування і скарги.

Переживання самотності саме по собі не може вважатися свідченням патологічного реагування, хоча найчастіше спостерігається в картині афективних розладів пізнього віку. Істотним є питання, наскільки почуття самотності й ізольованості виявляється значущим у формуванні всього ладу психічного життя літньої людини, вироблення нею нової життєвої позиції. М.Ф. Шахматов писав, що самотність у старості зазвичай постає у прямому зв'язку зі стресовою ситуацією. Це вихід на пенсію, розрив з родичами, втрата чоловіка тощо.

Неоднорідність і складність почуття самотності в літньому віці знаходять вираження у подвійному його характері. З одного боку, це тяжке відчуття розриву з оточуючими, що збільшується, страх наслідків самотнього способу життя, з іншого боку, – це чітка тенденція відгородитися від світу, захистити свій світ і стабільність від вторгнення сторонніх. У подібній тенденції до ізоляції у старості можна бачити єдино можливий шлях для старої людини забезпечити собі незалежність і комфортні умови. Найчастіше ці протилежні тенденції, а саме тяжке переживання самотності і прагнення до ізоляції, поєднуються, визначаючи складні й суперечливі почуття літньої людини.

Позитивне значення самотності у пізніх віках відзначає М.В. Хамітов. Тільки на самоті ми можемо зрозуміти своє існування як щось потрібне близьким

і небайдуже, яке потребує уваги і спілкування. У цьому сенсі самотність є прозрінням. У його безжалісному світлі завмирає щоденність і проступає все найголовніше в житті. Самотність зупиняє час і оголює нас.

Втеча від самотності є втечею в самотність – самотність у юрбі, на роботі, наодинці із дружиною та дітьми. На думку автора, самотність у старості дає можливість людині пережити світ як гармонію і себе як гармонію в гармонії. На самоті старість очищується від афекту й суєти і дає чисте поле для мудрості. Очевидно, що таке переживання самотності є характерним для тих людей, які у старості звернулися думкою і душею до тем сенсу життя і знайшли те, що Е. Еріксон називав вищим рівнем Его-інтегрованості.

Найважливішим фактором, що визначає переживання самотності в старості, є збереженість самоконтролю. Це означає важливість сприйняття навколишнього оточення як передбачуваного і такого, що піддається контролю. Було виявлено, що підвищення особистої відповідальності за певний вибір поліпшує почуття соціальної причетності і загальне благополуччя.

Якщо переживання самотності стає болісним, а літня старіюча людина свідомо шукає допомоги у плані позбутися від нього, то закордонні психологи планують психотерапевтичну роботу з літніми самотніми пацієнтами з опорою на три фактори: соціальне порівняння, підвищення особистісного самоконтролю і доступність довіреної особи.

Соціальне порівняння допомагає оцінити самотність свою та інших людей, свої й чужі переживання з цього приводу. Особистісний самоконтроль підвищує почуття власної гідності та впевненості в успішності передбачуваних контактів. Наявність і доступність контакту самі по собі знижують переживання самотності. І, нарешті, найефективнішим засобом нівелювання переживання самотності є колективна діяльність, успішна, захоплююча і така, що переживається як соціально значуща [96, с. 143-147].

1.1.5. Проблема смерті у осіб пізнього дорослого віку

Проблема кінця життя людини, смерті є не тільки психологічною проблемою, але і філософською, релігійною. У нашому суспільстві вона є в

певній мірі табуїрована, тому і малодослідженою. Ставлення до смерті є досить особистісне, залежить від багатьох суб'єктивно-об'єктивних чинників.

Аналізуючи проблему закінчення людського життя, Б.Г. Ананьєв виявив парадокс завершення людського життя – у багатьох випадках ті чи інші форми людського існування припиняються ще при житті людини як індивіда, тобто їхнє «вмирання» настає раніше, ніж «фізичне постаріння» від старості. Особа відмовляється від суспільних ролей, функцій, використовуючи право на соціальне забезпечення. Це призводить до звуження обсягу особистісних властивостей, деформацій структури особистості, а у решті – соціальної ізоляції та смерті [24, с. 153].

Процес вмирання людини визначається спрямованістю її особистості. При гедоністичній спрямованості людині властиві відчай і страх смерті. Для осіб з егоїстичною спрямованістю умирання супроводжується моральними стражданнями, знеціненням досягнутого, відчуття пустоти прожитого життя. Люди з духовно-моральною і сутнісною спрямованістю усвідомлюють вищу цінність основного змісту свого життя, яку не можуть перекреслити ні фізичні страждання, ні сама смерть. Такі люди продуктивно працюють до кінці свого життя [24, с. 154].

У людей, яким не загрожує негайна смерть більше часу для того, щоб звикнути до думки, що вони коли-небудь помруть. Вони часто проводять свої останні роки, згадуючи минуле і заново переживаючи свої радості і проблеми. Це – огляд життя – важливий щабель, куди людина піднімається в кінці життєвого шляху. Він відбувається у формі панорами спогадів, які змінюють один одного, охоплюють все минуле людини і супроводжується переважно позитивними емоціями [24, с. 154].

Гостре сприйняття смерті часто зустрічається в похилому віці, коли фізична слабкість і соціальна відстороненість залишають людину зі своїми колишніми, забутими страхами. У цьому віці відображення смерті може відбуватися на іншому емоційному тлі. Для деяких смерть є небажаною безнадійністю, а життя –концентрацією залишкових сил для боротьби за

виживання. Для інших смерть є природним результатом життєвого шляху, останньою важливою подією життя. Розглянуті особливості сприйняття смерті в онтогенезі особистості, не є однозначними і вичерпними, проте вони дозволяють зауважити, що існує певна закономірність в динаміці психічних переживань і відношення до функціональної кінечності життя.

Важливими аспектами в старості є трансценденція Его проти поглинання Его. Люди похилого віку повинні мати відчуття впевненості, що, хоч смерть і неминуча і, можливо, не за горами, вони зробили свій великий внесок у майбутнє своїми діями і думками та виховуючи дітей. Не слід потурати думкам про смерть. Згідно з теорією Еріксона, ті, хто старіє без страху і відчаю, переступають через власну близьку смерть і приєднуються до молодого покоління, залишаючи спадщину, яка переживе їх [52, с. 29].

Існує чимало свідчень тому, що якщо літня людина мала достатньо часу для того, щоб примиритися з неминучістю смерті, то думки про кончину не порушують її душевного спокою. Г. Крайг наводить численні дослідження, згідно з якими люди похилого віку відчувають меншу тривогу при думці про смерть, ніж відносно молоді люди, які мають ясну мету в житті, менше бояться вмерти. За словами людей похилого віку, вони думають про смерть часто, але з вражаючим спокоєм. Однак Г. Крайг вказує на неоднозначність цих висновків: хоча багато людей похилого віку зазвичай стверджують, що смерть не викликає у них великої тривоги, не всі розділяють це ставлення до смерті. Є великі індивідуальні відмінності у ставленні до смерті у людей похилого віку. Індивідуальні розходження у ставленні до смерті у людей похилого віку зумовлені їх життєвими цінностями, адаптованістю до життя, станом здоров'я. Смерті бояться люди, які не прийняли старість як вік життя, не є адаптованими до неї; люди, яких мучать тяжкі недуги, бояться вмирання як періоду посилення страждань і безпорадності.

Встановлено, що люди, які мають чітку мету в житті, менше бояться вмерти. З одного боку, люди, які відчувають себе хазяями свого життя й які досягли цілісності особистості (за Е. Еріксоном), кажуть про низьку тривогу.

Але, з іншого боку, багатьох літніх людей, здорових і таких, що відчувають себе адаптованими до життя, смерть турбує найбільше. Г. Крайг робить висновок із цього, що тривога, пов'язана з думками про смерть, є всього лише одним із симптомів безперервного процесу встановлення і прийняття значення смерті в контексті значення життя [96, с. 152].

Роботи С. Грофа та Р. Моуді підтверджують, що прийняття життя і смерті в цілому не тільки знімає страх смерті, але й прикрашає пізні роки життя: надає їм особливого змісту, особливого забарвлення. Приймавши неминучість смерті, люди стають більш зосередженими на стані свого розуму, ніж фізичного тіла, у зв'язку із чим вони самі можуть впливати на навколишній світ. Думки про смерть викликають у них прагнення завершити незакінчені справи, подбати про близьких [96, с. 96].

Описуючи ставлення людини до смерті і процесу вмирання, обов'язково зупиняються на стадіях переживань, які відчуває вмираючий (вони виділені Е. Кюблер – Росс): заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття.

Незважаючи на широку розповсюдженість і популярність цієї моделі, вона приймається не всіма фахівцями. Так, Г. Костенбаум і Л. Коста стверджують, що не всі умираючі люди проходять через кожний з етапів, крім того, їхня черговість може бути іншою. Висловлюються також побоювання, що близькі будуть ставитися до умираючого без належного жалю, вважаючи яке-небудь його переживання однією зі стадій процесу вмирання.

Відстоюється право вмираючого "вибирати свій власний шлях до смерті": нехай, якщо хочуть, говорять про свої почуття, одержують відповіді на свої питання, упорядковують справи або зустрічаються зі своїми рідними і близькими. У кожному разі це є більш важливим для вмираючого, ніж пережити певні стадії.

Велике дослідження щодо цього явища провів К. Осис. Воно показало, що більшість з 35 тисяч умираючих, за якими велось спостереження, не відчували страху. Частіше спостерігалися відчуття дискомфорту, болю і байдужності. Один із двадцяти досліджених відзначав навіть душевний підйом [96, с. 129].

Людина знає про неминучість своєї смерті. Ця обставина протягом історії людства була основою створення різних концепцій сенсу життя, потойбічного світу, життя після смерті тощо. У певному сенсі можна стверджувати, що саме знання про кінець буття надає сенс життю [96, с. 151].

1.2. Оптимізм та позитивне мислення, як фактор впливу на життєвосмислові установки особистості

Через те, що вихід на пенсію часто супроводжується кризовими змінами, як фізіологічними, так і психологічними, він не має бути різким, не повинен позбавляти старіючої особи всіх зв'язків із трудовим колективом, широким колом друзів, звичною діяльністю. Тобто важливою проблемою похилого віку є адаптація особи до старості. Досліджуючи цю проблему, М. Єрмолаєва називає дві стратегії адаптації у старості: збереження себе як індивіда і збереження себе як особистості. Обидві стратегії визначають факт і характер особистісних змін на даному віковому етапі [24, с. 131].

Добре адаптованими до нових умов життя є особи з позитивним ставленням до нього, з високим рівнем задоволеності, яка залежить від продовження соціальних зв'язків, фінансової незалежності та гарного здоров'я (К. Коллет-Прат) [цит. за 87]. Для характеристики високого рівня задоволеності і, відповідно, адаптованості особи у похилому віці, Т.М. Волкова використовує поняття «психологічний комфорт». Він є головною умовою благополучної старості та полягає у тому, що особа похилого віку має почуття задоволення від прожитого життя, відчуття власної необхідності та незамінності хоча б для близьких, захищеності від негативних подій зовнішнього світу, приниження, упередження, підозр з боку оточуючих [24, с. 132].

Досліджуючи особливості ціннісних орієнтацій у старості, Х.О. Порсева виявила три типи особистості осіб цього віку у перші роки після виходу на пенсію, які співвідносяться з двома основними стратегіями старіння. Одну лінію розвитку представляє песимістичний тип, представники якого відзначаються пасивною стратегією адаптації до старіння, що призводить до поглиблення «кризи пенсійного віку», цих осіб характеризує високий рівень дезінтеграції

мотиваційно-особистісної сфери, фрустрованість пріоритетних ціннісних орієнтацій та потреб, незадоволеність собою та оточенням, низькі рівні самооцінки, локус контролю та осмисленості життя, висока тривожність

Прогресивну лінію розвитку представляють оптимістичний та гармонійно-реалістичний особистісні типи. Представники цих типів характеризуються високими та середніми рівнями осмисленості життя, сприйманням часової перспективи на майбутнє, позитивним локусом контролю, гармонійністю мотиваційно-особистісної сфери як відсутністю розходжень між бажаним та дійсним, пріоритетом таких ціннісних орієнтацій, як активне діяльне життя, творчість, пізнання, широта поглядів, відстоювання своєї думки. Саме такі характеристики сприяють вирішенню особистістю проблем кризового періоду та у цілому задоволеністю власним життям [24, с. 132].

Отже, у старості повноцінне життя людини зумовлюється низкою чинників, зокрема, змістовним і творчим характером життя людини, позитивним уявленням майбутнього (умовою цього є успішне розв'язання нормативних криз, життєвих задач і конфліктів на попередніх життєвих етапах), продуктивною установкою оцінювати власне життя (і все, що відбувається у світі) за критерієм успіхів, досягнень, щасливих моментів. Оптимально розвиватиметься у старості особа, яка знайшла адекватні способи компенсації різноманітних втрат, яка прагне до пізнання, навчання новим видам діяльності, має захоплення, включена у соціальне життя. Особа з розвинутими соціальними зв'язками у похилому віці також успішніше старітиме. Цьому сприятиме і оптимальне використання нею власних можливостей [24, с. 141].

Вищезгаданий огляд життя, позитивне його оцінювання, згадування про успіхи, досягнення, щасливі моменти і є однією із умов повноцінного життя у старості. Серед інших варто зазначити змістовний і творчий характер теперішнього життя людини у похилому віці, прийняття та адаптації до змін у внутрішньому світі та зовнішньому середовищі, оптимальне використання власних можливостей, позитивна антиципація майбутнього (позитивний Я-образ у старості може бути змодельованим у молодості), передумовою чого є успішне

розв'язання нормативних криз, життєвих задач і конфліктів на попередніх життєвих етапах [24, с. 155].

Позитивне ставлення до власної старості, будучи фактором стабілізації особистості, саме зазнає впливу багатьох чинників. За даними вітчизняних геронтологів, ні гарне здоров'я, ні збереження діяльного способу життя, ні високе суспільне становище, ні наявність подружжя й дітей не є запорукою і гарантією усвідомлення старості як сприятливого періоду життя. За наявності цих ознак, кожної окремо і разом узятих, літня людина може вважати себе зайвою і повністю не приймати своє старіння. І навпаки, при поганому фізичному здоров'ї, скромному матеріальному статку, самотності літня людина може перебувати у "згоді" зі своїм старінням і бачити позитивні сторони свого старечого буття, переживаючи радість. Прийняття власної старості є результатом активної творчої роботи з переосмислення життєвих установок і позицій, переоцінки життєвих цінностей. Така позиція відносно власної старості у значній мірі сприяє збереженню особистості в цьому віці [96, с. 107].

Позитивне прийняття себе та інших, оптимістичне ставлення до життя допомагають людині зберегти психічне здоров'я, душевну рівновагу, розкрити власні ресурси, долати життєві перешкоди, мати надію на краще. Оптимізм чи песимізм відіграють велику роль у тому, як саме людина похилого віку вирішує проблеми старіння. Дехто розглядає цей життєвий етап як певну можливість у розкритті та реалізації власного потенціалу, використання нових можливостей, а інші – як песимістичну стратегію адаптації до старіння: відчують незадоволеність, розгубленість, тривогу, невпевненість у майбутньому, негативне ставлення до себе та світу, не бачать життєвих перспектив. Саме тому дослідження психологічних особливостей прояву оптимізму в осіб похилого віку зумовлює актуальність окресленої проблеми.

Оптимізм у філософському сенсі трактується як переконання та віра у краще майбутнє, справедливість, у можливість перемоги добра над злом. Оптимізм супроводжується щастям, вірою у благополучний хід подій, очікуванням успіху та здійсненням сподівань, подоланням будь-яких перешкод

(Філософський енциклопедичний словник, 2002: 452–453). Комплексний підхід (біологічний, філософський і психологічний аспекти) до визначення оптимізму здійснив І. Мечников, котрий розглядав його як «розвиток людини з метою досягти довгої, діяльній та бадьорій старості, яка веде до «почуття насиченості життям».

Оптимістична людина має позитивне світосприйняття, володіє способами подолання життєвих труднощів, спрямована на конструктивну взаємодію з навколишнім світом та особистісне зростання. Оптимізм є компонентом суб'єктивного благополуччя людини, а навчатися знаходити позитивне для себе в кожній ситуації, а також виробляти оптимістичну позицію – необхідна умова подолання деструктивних явищ. Оптимізм виступає як необхідний компонент розвитку особистості та важлива умова психологічного та соматичного здоров'я людини.

Старість людини індивідуальна й неповторна. Успішність старіння, адаптація до нього визначається тим, наскільки людина підготовлена до вступу в новий віковий період, оптимістично чи песимістично ставиться до свого життя.

Результати дослідження особливостей прояву оптимізму в людей похилого віку (Горецька, 2020) засвідчили, що оптимістичні люди похилого віку відчуваються більш щасливими, задоволеними життям, успішніше соціалізуються, будуть плани на майбутнє, мають певні цілі в житті, які мають реалістичний характер, для досягнення яких людина має потрібні ресурси. Мають конструктивні копінг-стратегії подолання життєвих труднощів. У них загалом спостерігається менше проблем зі здоров'ям. Вони прагнуть допомагати іншим людям, більш продуктивні. У них достатньо розвинуті соціальні навички та переважають позитивні емоції. Вони більш упевнені в собі та в своєму майбутньому, готові до нового, здатні прийняти себе і власний вік .

Сучасне розуміння оптимізму ґрунтується на життєрадісному світовідчутті, вірі людини у власні можливості, успіх, перспективне майбутнє. Люди з оптимістичними поглядами на життя більш впевнені у справедливості, позитивному началі, добрі й усвідомлюють перспективи особистісного

зростання, творчої самореалізації. Особливо актуальною проблема оптимізму є для людей похилого віку, оскільки з початком процесу старіння у них виникає низка проблем: адаптація до нового періоду життя, звуження сфери спілкування, почуття самотності, відхід від активної трудової діяльності, орієнтація на минуле, «небачення» майбутнього, відсутність тривалої перспективи, сприйняття факту скінченності власного життя. Оптимізм чи песимізм відграють велику роль у тому, як саме людина похилого віку вирішує ці проблеми. Деяко розглядає цей життєвий етап як певну можливість у розкритті та реалізації власного потенціалу, використання нових можливостей, а інші – як песимістичну стратегію адаптації до старіння: відчують незадоволеність, розгубленість, тривогу, невпевненість у майбутньому, негативне ставлення до себе та світу, не бачать життєвих перспектив. Саме тому дослідження психологічних особливостей прояву оптимізму в осіб похилого віку зумовлює актуальність окресленої проблеми [16, с. 2].

Найважливішим для активного довголіття є позитивний погляд на життя, люди похилого віку повинні дарувати його всім і отримувати його від інших, що найкраще збалансує всі нервові і фізіологічні процеси. Сміх дає сили. Життєрадісній людині завжди живеться легше. Тому людині віку пізньої дорослості важливо радіти будь-якому успіху, якщо не своєму, то дітей і онуків. А разом із посмішкою прийде і гарний настрій, який, в свою чергу, дозволить і почувати себе краще [96, с. 170].

Висновок до розділу 1

Екзистенційні переживання охоплюють широку гаму психологічних компонентів, що включають сенс життя, свободу і відповідальність, самотність та ізоляцію, смерть і смертність, автентичність і самоактуалізацію, а також екзистенційний вибір і парадокс. Ці компоненти взаємопов'язані і формують глибоке, комплексне розуміння людського світу. Вони відображають основні питання і виклики, з якими стикається кожна людина в процесі свого життя.

Екзистенційні переживання людей пізньої дорослості (60 років і старше) мають певні особливості, які пов'язані з унікальними викликами та життєвими змінами цього періоду. Ось основні особливості екзистенційних переживань у людей пізньої дорослості:

а) Усвідомлення смертності та прийняття кінцевості життя. Люди цього віку часто глибше усвідомлюють свою смертність через втрату друзів, родичів і свій власний фізичний стан. Зростає потреба в осмисленні та прийнятті неминучості смерті, що може призводити до переоцінки життєвих цінностей та пріоритетів.

б) Ретроспективний аналіз життя. Люди пізньої дорослості часто аналізують своє минуле, рефлексують над досягненнями, помилками та нездійсненими мріями. Бажання залишити певну спадщину, відчуття завершеності життєвого циклу та оцінка свого внеску в життя інших.

в) Перегляд сенсу життя. Зміна пріоритетів, де матеріальні блага стають менш важливими порівняно з сімейними та духовними цінностями. Виникає потреба знайти нові сенси та цілі, наприклад, через волонтерство, хобі або духовну практику.

г) Свобода і відповідальність. Звільнення від професійних обов'язків після виходу на пенсію може принести як почуття свободи, так і відчуття втрати соціальної ролі. Підвищена увага до здоров'я та способу життя, відповідальність за підтримку фізичного та психічного благополуччя.

д) Самотність і взаємозв'язок. Підвищене відчуття самотності через втрату близьких людей, зменшення соціальної активності та фізичну ізоляцію. Зростає значущість сімейних зв'язків, підтримка від дітей, онуків та друзів, пошук нових соціальних контактів.

е) Автентичність і самоактуалізація, гармонія та цілісність. Зростає бажання жити відповідно до своїх справжніх цінностей та переконань, без огляду на соціальні очікування. Зосередження на нових інтересах і хобі, які можуть бути реалізовані після виходу на пенсію. Більша увага до духовних аспектів життя, релігії або філософії, що допомагає знайти гармонію та внутрішній спокій.

Бажання об'єднати та осмислити всі етапи свого життя, досягти відчуття гармонії та цілісності.

ж) Екзистенційні вибори і парадокси. Прийняття рішень щодо того, як проводити час після виходу на пенсію, включаючи нові інтереси, подорожі або волонтерську діяльність. Усвідомлення та прийняття протиріч у житті, таких як поєднання радості від досягнутого і суму за втраченими можливостями.

Екзистенційні переживання людей пізньої дорослості характеризуються глибшим усвідомленням смертності, ретроспективним аналізом життя, переоцінкою цінностей, прагненням до автентичності, необхідністю знайти новий сенс та підтримувати гармонію і цілісність. Важливу роль відіграють самотність і взаємозв'язок, а також відповідальність за здоров'я та благополуччя. Ці особливості відображають специфічні виклики і можливості, які виникають на пізньому етапі життя, і впливають на формування нових смислів та цінностей.

Ці переживання можуть бути як негативними, так і позитивними, і важливо надати необхідну підтримку, щоб допомогти їм знайти спокій та задоволення в останні роки життя.

Оптимізм як особистісна риса може суттєво впливати на сутність екзистенційних переживань, змінюючи спосіб, у який людина сприймає та реагує на екзистенційні виклики. Розглянемо, як оптимізм впливає на різні аспекти екзистенційних переживань, а також наявні дослідження, які підтверджують цей вплив.

Оптимістичні люди, як правило, мають нижчий рівень тривоги щодо смерті. Вони частіше сприймають життя як цінне та повне можливостей, що допомагає їм легше приймати кінець життя як природну частину існування. Оптимізм допомагає приймати неминучість смерті, зосереджуючись на позитивних аспектах життя і на тому, що можна зробити з рештою часу. Оптимісти частіше бачать смерть як природну частину життя і менше переживають через неї.

Оптимістичні люди зазвичай активніше шукають сенс у своїх діях і взаємодіях. Вони частіше вбачають у життєвих викликах можливості для зростання і розвитку. Оптимісти схильні переформулювати труднощі та виклики

в можливості для особистісного зростання, що сприяє створенню позитивного сенсу в житті. Оптимісти, як правило, більше готові приймати відповідальність за свої вибори, оскільки вірять у свої здатності впоратися з наслідками. Вони мають більше відчуття контролю над своїм життям, що допомагає їм робити більш обдумані та впевнені вибори.

Оптимісти зазвичай мають кращу соціальну підтримку, оскільки вони схильні до відкритості, доброзичливості і легше знаходять контакт з іншими. Вони менше страждають від самотності і більше цінують взаємозв'язок з іншими людьми.

Оптимісти частіше досягають самоактуалізації, оскільки вони вірять у свої здібності і прагнуть реалізувати свій потенціал. Вони частіше живуть відповідно до своїх істинних цінностей і переконань, що сприяє відчуттю гармонії та автентичності.

Оптимізм суттєво впливає на екзистенційні переживання, знижуючи рівень тривоги щодо смерті, сприяючи активному пошуку і знаходженню сенсу в житті, покращуючи соціальну підтримку і зменшуючи відчуття самотності, а також сприяючи самоактуалізації та автентичності. Дослідження підтверджують позитивний вплив оптимізму на різні аспекти екзистенційних переживань, що робить цю особистісну рису важливою для психологічного благополуччя в пізній дорослості.

Дослідження ролі особистісних характеристик, таких як позитивне мислення та оптимізм в структурі екзистенційних переживань може допомогти зрозуміти, як найкраще організувати психологічну підтримку для цієї вікової групи, сприяти розробці психологічних програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку людей пізнього дорослого віку, зокрема надання їм допомоги у знаходженні сенсу життя та подоланні екзистенційних криз.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТОСТІ ПІЗЬНОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ОПТИМІЗМУ

2.1. Організація, методи і методика дослідження

2.1.1. Опис вибірки

Дослідження проводилось на базі Вараського Університету третього віку. Всього в дослідженні взяли участь 28 осіб. Вік респондентів 61-73 роки. Серед досліджуваних всі жінки. Діагностичний етап дослідження з 01 жовтня по 10 листопада 2024 року. Для визначення результативності психотерапевтичного впливу респонденти були розділені на експериментальну групу 14 осіб щодо якої був здійснений психотерапевтичний вплив і контрольну групу - 14 осіб.

В рамках дослідження опитування проводилось шляхом заповнення респондентами роздрукованих форм з тестами.

2.1.2. Методи й методики дослідження

Мета дослідження – емпіричне дослідження особливостей екзистенційних переживань особистості пізнього дорослого віку в залежності від рівня оптимізму.

Дослідження проводилось в три етапи. Перший етап був присвячений вибору методик для проведення опитувань. На другому етапі було проведено опитування та первинна обробка результатів опитування, кореляційний аналіз, розробка практичних рекомендацій. На третьому етапі було виконано повторне дослідження, аналіз результатів та інтерпретація результатів опитування.

Для проведення дослідження було вибрано методики дослідження:

- рівня оптимізму;
- відношення до невизначеності;
- екзистенційної тривоги;
- суб'єктивного відчуття самотності;
- сенсу життєвих орієнтацій.

На другому етапі для розрахунку ступеню взаємозв'язку між рівнем оптимізму і досліджуваними аспектами екзистенційних переживань було застосовано метод рангової кореляції Спірмена. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – це непараметричний метод, який застосовується для дослідження кореляційного взаємозв'язку між двома ранговими змінними.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}. \quad (1)$$

де

$d_i = x_i - y_i$ – різниця рангів для i – го об'єкту спостереження;

n – кількість об'єктів дослідження.

Коефіцієнт кореляції Спірмена має такі властивості: коефіцієнт кореляції може набувати значень від -1 до 1, причому при $\rho = 1$ має місце строго прямий зв'язок, а при $\rho = -1$ – строго зворотній зв'язок.

У нашому дослідженні для рівня значущості $\alpha=0,05$, кількості респондентів $n=28$, критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена $\rho_{\text{крит}} \pm 0,378$.

Гіпотези:

- H_0 : статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній при $\rho \leq \rho_{\text{крит}}$;
- H_0 : існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $\rho \geq \rho_{\text{крит}}$.

На третьому етапі для перевірки гіпотези щодо наявності статистично значущих відмінностей рівня оптимізму та досліджуваних аспектів екзистенційних переживань в експериментальній та контрольній групах до та після експерименту було застосовано комплексний підхід, який включає в собі:

- формулювання гіпотез:
 - H_0 : середній приріст рівня психологічних якостей у експериментальній групі не досяг статистично значущого більшого рівня ніж в контрольній при $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$;

- H_1 : середній приріст рівня психологічних якостей у експериментальній групі досяг статистично значущого більшого рівня ніж в контрольній при $t_{\text{експ}} \geq t_{\text{гран}}$;
- розрахунок динаміки змін в експериментальній та контрольній групах;
- розрахунок та застосування t-критерію Стьюдента ($t_{\text{експ}}$) для незалежних вибірок для оцінки результативності впливу.

t-критерій Стьюдента розраховується за формулою:

$$t = \frac{\Delta X_{\text{експ}} - \Delta X_{\text{контр}}}{\sqrt{\frac{c_{\text{експ}}^2}{n_{\text{експ}}} + \frac{c_{\text{контр}}^2}{n_{\text{контр}}}}} \quad (2)$$

де:

$\Delta X_{\text{експ}}$, $\Delta X_{\text{контр}}$ – середні значення приросту для експериментальної та контрольної групи;

$c_{\text{експ}}^2$, $c_{\text{контр}}^2$ – дисперсії приростів у кожній групі;

$n_{\text{експ}}$, $n_{\text{контр}}$ – кількість учасників у кожній групі.

2.1.3. Методика дослідження оптимізму

В рамках дослідження для визначення оптимізму було застосовано два підходи, а саме – визначення рівня оптимізму у диспозиційному підході та виявлення міри оптимістичного стану.

Оптимізм у диспозиційному підході тлумачать як когнітивну конструкцію (очікування майбутніх результатів). Диспозиційний підхід до вивчення оптимізму базується на узагальненій тенденції людини вірити у те, що в майбутньому її очікує більше гарних подій, ніж поганих. Оновлена методика LOT-R для визначення оптимізму у диспозиційному підході отримала широке поширення [53]. Українська версія LOT-R (валідація україномовної версії - Лукова С. В.) показує біфакторну структуру з одним загальним фактором – диспозиційний оптимізм та двома латентними – оптимізм і песимізм (оптимістичні та песимістичні очікування). Таким чином, такий інструментарій є валідною та надійною методикою, що може бути застосована для діагностики диспозиційного оптимізму та оптимістичних/песимістичних очікувань у скринінгових та клінічних дослідженнях. Модель дозволяє напряму

досліджувати, якою мірою елементи відображають диспозиційний оптимізм, наскільки вони відображають первинні риси (оптимізм та песимізм). Встановлено прямий зв'язок диспозиційного оптимізму з оптимістичністю та стійкістю життєвих завдань. Є відомості про те, що більш високий рівень оптимізму пов'язаний з наполегливістю, гнучким управлінням та відданістю меті [53].

Поточний варіант тесту складається з трьох прямих та трьох зворотних питань і 4 пунктів-наповнювачів. Інструкція та перелік питань Тесту життєвих орієнтацій LOT-R (валідація україномовної версії - Лукова С. В.) наведені в Додатку А.

Методику «State Optimism Measure» (SOM) було розроблено спеціально для виявлення міри оптимістичного стану. Традиційно оптимізм розглядався та вимірювався як риса особистості, що досліджувалася у контексті позитивних очікувань майбутнього, орієнтованих на досягнення мети. Однак, оптимізм може мати мінливий характер, і розглядатися як стан особистості. Оптимістичний стан, порівняно з рисою оптимістичності, має динамічний характер, і великою мірою обумовлений контекстом подій та ситуацій, від зовнішніх впливів та особливостей його дослідження. Оптимізм як стан характеризується зміною очікувань щодо майбутнього під впливом контекстуальних чинників життя. Приміром, динаміку оптимізму було констатовано при зміні рівнів самооцінки, впевненості, соціальних ресурсів, очікувань негативних результатів та неконтрольованих результатів, а також стану здоров'я. Саме тому важливо вимірювати його як динамічний стан.

Адаптована методика «Шкала оптимістичного стану» постає першим україномовним психодіагностичним інструментом для вимірювання оптимістичного стану, що характеризується достатніми психометричними властивостями. Запропонована методика (ШОС), складається з 7 тверджень, що утворюють єдину шкалу. Інструкція і перелік питань Шкали оптимістичного стану (ШОС) (адаптація україномовної версії – Савченко О. В., Лавриненко Д. Г.) наведено в Додатку Б.

2.1.4. Методика дослідження рівня відношення до невизначеності (прогностична тривога, гнітюча тривога)

Ставлення до невизначеності та неоднозначності вимірюється за допомогою багатьох опитувальників, адже розуміння конструкта і структури (ін)толерантності до невизначеності варіюється. українська версія тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12) (адаптація україномовної версії - Громова Г. М.) має достатній рівень надійності, перевірену валідність і відповідає біфакторній структурі. Це перший із найбільш поширених сучасних тестів для вимірювання рівня інтолерантності до невизначеності, що пройшов процедуру перекладу українською мовою та подальшої адаптації і відповідає всім психометричним вимогам. Це психологічний інструмент, який використовується для оцінки рівня інтолерантності до невизначеності, тобто схильності людини відчувати дискомфорт, тривогу або стрес в умовах невизначеності або коли майбутні події є незрозумілими чи непередбачуваними. Важливі характеристики, що досліджуються за допомогою цього опитувальника, стосуються когнітивних та емоційних аспектів реакції на невизначеність.

Основні характеристики та стани, що досліджуються за допомогою тесту:

- **Інтолерантність до невизначеності:** Вимірюється, як сильно людина відчуває тривогу або дискомфорт через невизначеність у житті. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності можуть уникати ситуацій, де неможливо точно передбачити результат.
- **Когнітивна реакція на невизначеність:** Оцінюється, як невизначеність впливає на когнітивну сферу, наприклад, схильність до катастрофічних думок або надмірних хвилювань. Люди з високим рівнем інтолерантності можуть часто прогнозувати найгірші сценарії в умовах невизначеності.
- **Емоційні реакції на невизначеність:** Визначається схильність людини відчувати сильний стрес та тривогу в ситуаціях, коли відсутня ясність або визначеність. Це часто проявляється у вигляді страху, непевності або тривожності перед невідомим.

- Поведінкові реакції: Вимірюється схильність уникати ситуацій, у яких неможливо точно передбачити події. Це може включати ухилення від нових або складних завдань, які передбачають ризик або невизначеність.
- Невизначеність як джерело стресу: Досліджується, як людина сприймає невизначеність – чи вважає вона її загрозою, неприємністю або нездоланною проблемою.

Адаптована версія «Шкали інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона у варіанті адаптації Г. М. Громової використовує двофакторну модель для інтерпретації результатів, яка включає дві окремі шкали: прогностичної тривоги та гнітючої тривоги. Ці шкали відображають різні аспекти реакції на невизначеність і є основою для оцінки рівня інтолерантності до невизначеності (тест наведено в Додатку В). Шкали:

- Прогностичної тривоги: питання 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12
- Гнітючої тривоги: питання 1, 3, 6, 7, 10

Прогностична тривога:

- оцінює страх перед невідомістю та схильність до катастрофічних очікувань щодо майбутніх подій;
- включає питання, що відображають прагнення до передбачуваності та контроль за подіями, а також тривогу щодо майбутніх результатів.

Гнітюча тривога:

- оцінює відчуття безпомічності та паралізуючий ефект невизначеності;
- відображає ситуації, коли невизначеність сприймається як нездоланна загроза, і це спричиняє блокування когнітивної та поведінкової активності.

2.1.5. Методика дослідження рівня екзистенційної тривоги

Існує кілька основних теоретичних моделей класифікації екзистенційної тривоги за видами, проте консенсусу щодо класифікації немає. Серед них модель П. Тіліха [16, с. 92], І. Ялома, Г. Гласа [27, с. 78] та модель Теорії менеджменту терору (далі ТМТ) Ш. Соломона, Дж. Грінберга, Т. Пишчинські [2, с. 69]. Кожна з моделей описує від трьох до п'яти видів тривоги. Три види (смерть, відсутність

сенсу та провина) описані у всіх моделях. Самотність описується у роботах І. Ялома, Г. Гласа та ТМТ, а страх ідентичності згадується тільки у Г. Гласа та ТМТ.

Екзистенційна тривога смерті – це почуття невпевненості у тому, що буде після смерті, чи буде щось, коли закінчиться земне життя, страх невідомого і страх того, що щось невідоме може статися несподівано.

Конструкт екзистенційної тривоги втрати сенсу означає переживання через відсутність значення цінностей у житті.

Екзистенційна тривога ідентифікації – це переживання людиною досвіду пізнання власної індивідуальності та її схожостей та відмінностей із зовнішнім світом.

Екзистенційна тривога самотності пов'язана із смертю та ідентифікацією, але це окремий конструкт, що означає переживання людиною відокремлення від зовнішнього світу.

Екзистенційна провина – переживання того, що внутрішній світ людини міг бути причиною певних подій у зовнішньому світі.

Опитувальник голландського вченого із університету Твенте, В. ван Брюггена Existential Concerns Questionnaire (ECQ) [10, с. 70] був створений у результаті адаптації методики К. Вімса (2004 р.) [33, с. 400], яка, своєю чергою, базується на концептуалізації моделі екзистенційної тривоги П. Тілліха [27, с. 59]. Опитувальник базується на виокремленні п'яти екзистенційних проблем: шкал страху смерті (питання №№ 4, 5, 10, 12, 14, 15, 17, 20), втрати сенсу життя (питання №№ 1, 6, 11, 16), ідентичності (питання №№ 2, 8, 13, 18, 22), провини (питання № 7) та самотності (питання №№ 3, 9, 19, 21). Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» – українська версія (адаптація україномовної версії – Кучина В. В.), адаптована від англomовного опитувальника В. Ван Брюггена (Нідерланди) наведена в Додатку Д. Опитувальник містить 22 запитання, що складають п'ять вищезазначених шкал.

2.1.6. Методика дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності

Для дослідження рівня самотності була застосована «Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона (англ. UCLA Loneliness Scale). Методика використовується для оцінки рівня самотності та її впливу на особистість. Ця методика дозволяє дослідити кілька важливих психологічних структур і аспектів особистості:

- Емоційна сфера: Досліджується здатність людини відчувати емоційну близькість з іншими людьми, а також глибоке переживання відсутності такої близькості. Високий рівень емоційної самотності може свідчити про емоційну віддаленість або нездатність відчувати підтримку від оточуючих. Уразливі люди можуть бути більш схильні до почуття самотності через нестачу емоційних зв'язків з іншими;
- Соціальна сфера: Оцінюється, як людина сприймає свою інтеграцію в соціальні групи. Методика допомагає виявити, наскільки людина відчуває себе соціально ізольованою або, навпаки, добре інтегрованою в соціум. Виявляється рівень сприйманої підтримки від інших та здатність до встановлення і підтримки міжособистісних контактів;
- Міжособистісна сфера: Методика оцінює, наскільки людина задоволена своїми відносинами з іншими людьми (сім'я, друзі, колеги). Незадоволеність відносинами може бути чинником відчуття самотності. Досліджується здатність людини встановлювати глибокі, довірчі стосунки з іншими. Відсутність таких стосунків може призводити до почуття самотності;
- Самооцінка і впевненість у собі: Високий рівень самотності може бути пов'язаний зі зниженням самооцінки. Люди, які відчувають самотність, часто сумніваються у власній цінності, особливо в контексті міжособистісних стосунків. Самотність може впливати на соціальну впевненість, тобто на те, як людина почувається у соціальних ситуаціях та наскільки впевнено вона взаємодіє з іншими;

- Суб'єктивне благополуччя: Самотність часто корелює з низьким рівнем загальної задоволеності життям. Методика допомагає зрозуміти, як відчуття самотності впливає на загальне почуття благополуччя і психологічного комфорту. Високі показники самотності можуть бути індикаторами хронічного стресу, тривожності та депресивних станів.

Таким чином, цей тест є корисним інструментом для виявлення проблем у соціальних відносинах, емоційній сфері та суб'єктивному відчутті самотності, що можуть негативно впливати на психологічний стан людини. Інструкція та питання «Методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності» наведено в Додатку Е.

2.1.7. Методика дослідження сенсу життєвих орієнтацій

Опитувальник «Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтєва» («Ціль у житті» Purpose-in-Life Test (PIL) Дж. Крамбо та Л. Махолика) спрямований на вивчення того, як людина сприймає сенс свого життя, її життєві цінності, цілі та задоволеність життям. Ця методика базується на концепції екзистенційної психології, де сенс життя відіграє центральну роль у формуванні особистісної зрілості та психологічного благополуччя.

Методика Д. О. Леонтєва допомагає оцінити різні аспекти осмисленості життя, які визначають, наскільки людина відчуває своє життя цілісним, значущим та спрямованим на досягнення певних цілей. Це важливо для розуміння, наскільки людина перебуває в гармонії зі своїми цінностями і цілями, і як вона справляється з життєвими труднощами. Основні компоненти, що досліджуються методикою:

- Цілі життя. Оцінюється наявність і чіткість життєвих цілей. Людина з високими балами за цією шкалою має усвідомлені та значущі цілі, до яких вона прагне, і це надає їй життю сенс;
- Процес життя (інтерес та емоційна насиченість). Оцінюється задоволеність процесом життя в теперішньому часі. Людина, яка набирає високі бали, отримує радість і задоволення від свого життя, відчуває себе наповненою емоційно;

- Результати життя (оцінка минулого). Визначається, наскільки людина задоволена тим, як вона прожила своє життя до цього моменту. Високі показники свідчать про позитивне сприйняття власних досягнень та досвіду;
- Локус контролю – Я. Оцінює ступінь віри в те, що людина сама контролює і керує своїм життям. Високі бали вказують на внутрішній локус контролю, коли людина вважає себе відповідальною за власні дії та життєві ситуації.
- Локус контролю – Життя. Оцінює, наскільки людина вірить у те, що життя має внутрішню логіку і закономірності, і що її дії можуть вплинути на майбутнє. Люди з високими показниками вірять, що можуть активно впливати на своє життя і досягати успіху.

Високі показники за всіма шкалами свідчать про те, що людина відчуває своє життя осмисленим, має чіткі життєві цілі, отримує задоволення від життя, впевнена в своїх силах і можливостях впливати на майбутнє.

Низькі показники можуть свідчити про кризу сенсу життя, відчуття марності, незадоволеність життям, труднощі у визначенні своїх цілей та призначення, а також низьку віру в особистий контроль над подіями життя.

Інструкція та питання Тесту смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва наведено в Додатку Ж.

2.2. Результати емпіричного дослідження ролі оптимізму у особливостях екзистенційних переживань осіб пізнього дорослого віку

За результатами тестування відповідно до опитувальника рівня диспозиційного оптимізму та опитувальника оптимістичного стану було визначено відповідно наступні значення у виборці:

- середнє значення фактору «Міра оптимізму» - 9,8 балів при шкалі від 0 до 12 балів, що становить 81,7% - високий рівень;
- середнє значення фактору «Міра песимізму» - 5,8 балів при шкалі від 0 до 12 балів, що становить 48,3% - рівень нижче середнього;

- середнє значення інтегрального показника «Диспозиційний оптимізм» - 16 балів при шкалі від 0 до 24 балів, що становить 66,7% - рівень вище середнього;
- середнє значення показника «Оптимістичний стан» - 25,5 балів при шкалі від 5 до 35 балів, що становить 68,3% - рівень вище середнього.

Згідно рисунку 2.1 показники рівня диспозиційного оптимізму і оптимістичного стану для групи респондентів знаходяться на рівні вище середнього. Вищий за середній рівень диспозиційного оптимізму та оптимістичного стану серед учасників університету третього віку, які належать до людей пізнього дорослого віку, може свідчити про декілька важливих особливостей цієї групи:

- Університети третього віку надають можливість продовжувати навчання, розвивати нові навички та спілкуватися з однолітками, що підвищує життєву активність і задоволеність життям. Залучення до освітніх та соціальних заходів може підвищувати оптимізм, адже люди відчують, що вони активно продовжують пізнавати світ і не обмежуються віковими стереотипами;
- освітні програми університету включають різноманітні курси, лекції та тренінги, які допомагають учасникам краще розуміти сучасні реалії, технології, розвивати особисті інтереси. Це може зміцнювати відчуття контролю над життям і підвищувати впевненість у своїх силах, що сприяє оптимістичному сприйняттю майбутнього;
- Університети третього віку є не лише місцем навчання, а й середовищем для знайомств і дружби. Соціальна підтримка, яку отримують люди в такому середовищі, має позитивний вплив на психологічне благополуччя та загальний рівень оптимізму. Позитивне спілкування і можливість поділитися досвідом з однолітками дають відчуття належності і значущості;
- Університети третього віку можуть допомагати людям похилого віку знаходити нові смисли і цілі в житті, що є важливим для підтримки

оптимізму. Участь у такій діяльності надає можливість продовжувати розвиватися і самореалізовуватися, що робить життя більш повним і наповненим.

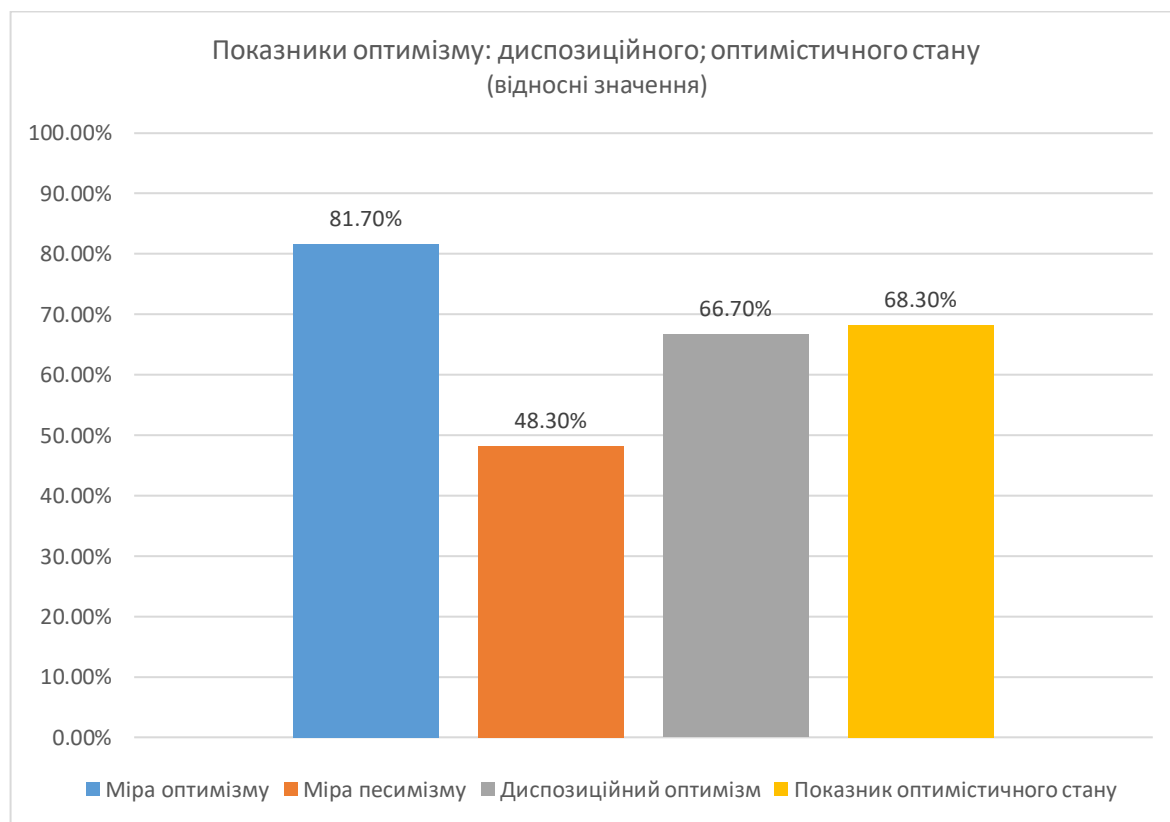


Рис. 2.1 Відносні (відсоткові) значення показників диспозиційного оптимізму та оптимістичного стану

За результатами тестування відповідно до опитувальника інтолерантності до невизначеності було визначено наступні показники у виборці:

- середнє значення фактору «Прогностична тривога» 24,9 балів при шкалі 7-35 балів, що становить 63,9% - рівень вище середнього;
- середнє значення фактору «Гнітюча тривога» 15 балів при шкалі 5-25 балів, що становить 50% - середній рівень;
- середнє значення інтегрального показника «Інтолерантність до невизначеності» 39,9 балів при шкалі 12-60 балів, що становить 58,1% - рівень вище середнього.

Згідно рисунку 2.2 встановлено наступне:

- підвищений рівень прогностичної тривоги: Прогностична тривога відображає бажання контролювати майбутнє через прогнозування та

підготовку до можливих змін і невизначеностей. Вищий рівень прогностичної тривоги у цих респондентів може вказувати на їхню турботу про майбутнє, можливо через занепокоєння щодо здоров'я, фінансового стану або соціального статусу. Це також може свідчити про спроби зберігати відчуття стабільності та контролю, що особливо актуально для людей похилого віку, які часто стикаються з фізичними та соціальними змінами;

- середній рівень гнітючої тривоги: Гнітюча тривога відображає емоційний стрес і напругу, які виникають у відповідь на непередбачувані ситуації, відсутність чіткого розуміння майбутнього. Рівень у 50% вказує на помірну емоційну реакцію на невизначеність. Це може означати, що хоч ця група і відчуває певний стрес від нестабільності та змін, вони все ж здатні частково з цим справлятися. Учасники можуть мати доступ до підтримки, яку надає університет третього віку, що допомагає їм знижувати вплив гнітючої тривоги через соціальну активність та саморозвиток;
- середній рівень загальної інтолерантності до невизначеності: Цей показник вказує на дещо вище за середній рівень дискомфорту, що відчувається перед невідомими ситуаціями. Загальна інтолерантність до невизначеності показує, що учасники цієї групи прагнуть передбачуваності та стабільності, але в той же час мають навички адаптації та певний рівень готовності приймати життєві зміни. Можливість навчатися та займатися соціальною діяльністю в університеті третього віку допомагає їм краще приймати невизначеність та підтримує відчуття контролю.

Результати тестування відповідно до опитувальника рівня диспозиційного оптимізму та опитувальника оптимістичного стану наведені в Додатку И.1.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму, і інтолерантності до невизначеності було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

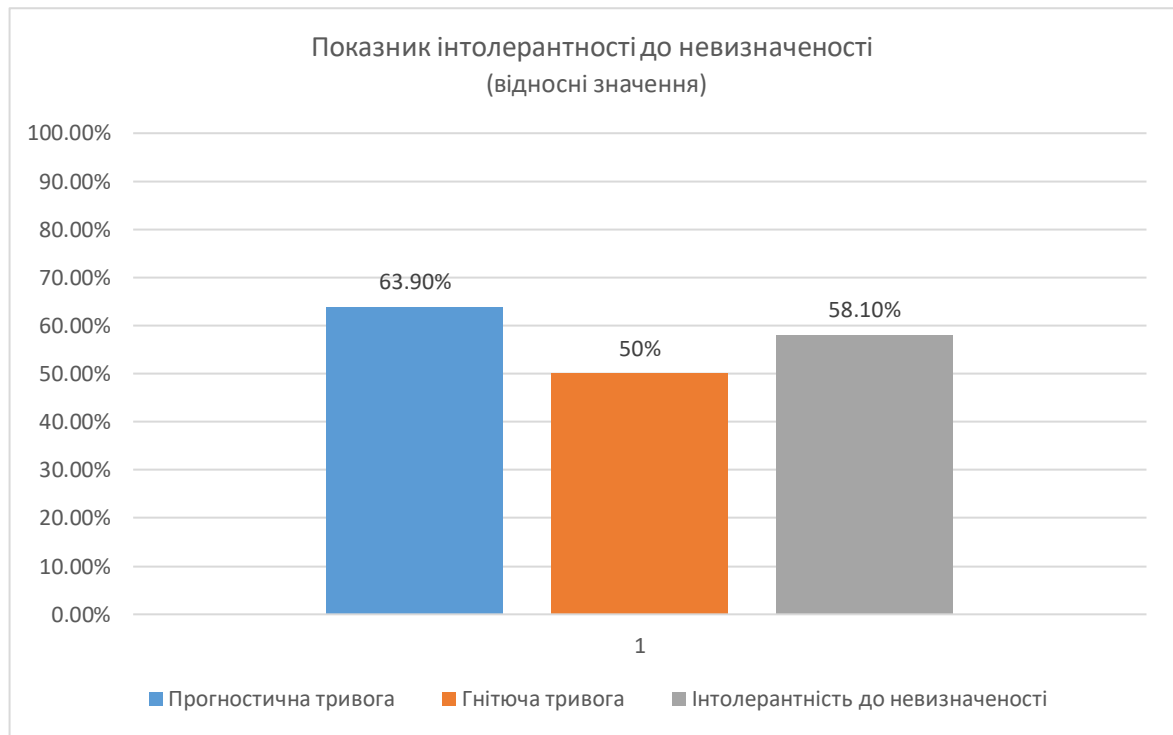


Рис. 2.2 Відносні (відсоткові) значення показника інтолерантності до невизначеності

Для рівня значущості $\alpha=0,05$, кількості респондентів $n=28$, критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена $\rho_{\text{крит}} \pm 0,378$. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму та інтолерантності до невизначеності $\rho=0,05049$ Розрахунок наведено в Додатку К.1. Знайдене значення вказує на відсутність кореляційного зв'язку. Цьому можуть бути наступні пояснення: диспозиційний оптимізм відображає загальну тенденцію людини очікувати позитивні результати а інтолерантність до невизначеності – рівень тривоги або стресу у відповідь на позицію з невідомими результатами. Можливо, що ці різні якості механізмів мають вплив на поведінку і мислення, тому в одних людей вони можуть поєднуватися, а в інших – ні; можливо вплинуло те, що учасники вибірки є учасниками однієї групи, що може зменшувати ймовірність кореляції виявлення зв'язку між двома змінними.

Для встановлення взаємозв'язку між показником оптимістичного стану, і інтолерантності до невизначеності було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для рівня значущості $\alpha=0,05$, кількості респондентів $n=28$, критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена $\rho_{\text{крит}} \pm 0,378$. Розрахунок

коефіцієнта рангової кореляції Спірмена взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму та інтолерантності до невизначеності $\rho=0,05049$. Розрахунок наведено в Додатку К. Оскільки $\rho=0,191$ менше за $\rho_{\text{крит}}\pm 0,378$, то кореляція не є статистично значущою. Вказане значення вказує на слабкий кореляційний зв'язок. Вказане значення може бути обумовлене наступним: оптимізм, особливо ситуативний або тимчасовий, не завжди означає високу стресостійкість або толерантність до невизначеності. Деякі особистості можуть бути оптимістичними щодо майбутнього, але все одно переживати тривогу чи стрес у ситуації невизначеності. Наприклад, особистість може сподіватись на хороший результат, але водночас нервувати, коли немає повного контролю над ситуацією; серед досліджуваних можуть бути люди, у яких оптимістичний настрій супроводжується певною тривожністю перед невідомим. Це може бути зумовленістю особливостей особистості — деякі люди, навіть маючи загальну оптимістичну установку, можуть погано переносити положення невизначеності через високий рівень потреби в контролі.

Результати тестування відповідно до опитувальника рівня екзистенційної тривоги наведені в Додатку И. За результатами тестування відповідно до опитувальника рівня екзистенційної тривоги встановлені наступні значення у виборці:

- середнє значення фактору «Страх смерті» - 17 балів при шкалі 8-40 балів, що становить 28,1% - низький рівень;
- середнє значення фактору «Страх втрати сенсу» - 9,18 балів при шкалі 4-20 балів, що становить 32,4% - низький рівень;
- середнє значення фактору «Страх ідентифікації» - 9,21 балів при шкалі 5-25 балів, що становить 21,1% - низький рівень;
- середнє значення фактору «Провина» - 2,11 балів при шкалі 1-5 балів, що становить 27,8% - низький рівень;
- середнє значення фактору «Страх самотності» - 6,571 балів при шкалі 4-20 балів, що становить 16,1% - низький рівень;

- середнє значення інтегрального показника «Екзистенційна тривога» - 43,6 балів при шкалі 22-110 балів, що становить 28% - низький рівень.

Згідно рисунку 2.3 показники рівня екзистенційної тривоги для групи респондентів знаходяться на рівні нижче середнього. Результати тесту рівня екзистенційної тривоги вказують на помірні показники екзистенційної тривоги загалом, а також на відносно низькі рівні окремих видів страхів, зокрема страху самотності, страху втрати ідентифікації та провини. Це може свідчити про наступні особливості цієї групи:

- помірний рівень екзистенційної тривоги свідчить про загальне прийняття життєвих викликів та екзистенційних питань. Вони, ймовірно, розуміють і визнають наявність невідворотних аспектів життя, таких як смерть і зміни в особистій ідентичності, проте не зазнають значного стресу з цього приводу. Участь в університеті третього віку, яка надає підтримку, соціалізацію та саморозвиток, може сприяти цьому прийняттю і зниженню загальної екзистенційної тривоги;
- дещо нижчий за середній рівень страху смерті може свідчити про прийняття кінцівки життя, що часто є природним для людей похилого віку. Вони можуть ставитися до цього філософськи або з позиції, що смерть — це природна частина життєвого циклу;
- помірний рівень страху втрати сенсу може вказувати на певні занепокоєння щодо того, чи зберігає їхнє життя сенс на цьому етапі. Однак, завдяки участі в освітніх програмах, вони, ймовірно, знаходять нові цілі та сенс у навчанні, спілкуванні та саморозвитку, що зменшує їхні переживання з цього приводу;
- низький рівень страху втрати ідентифікації свідчить про стабільне відчуття себе, незважаючи на вікові зміни. Вони, ймовірно, зберігають чітке розуміння своєї особистості, ролей і цінностей, що зменшує ризик відчуття втрати ідентичності. Це також може бути результатом того, що участь в університеті третього віку дозволяє їм активно взаємодіяти з іншими і зберігати відчуття належності до спільноти;

- низький рівень страху самотності може вказувати на задоволення їхніх соціальних потреб. Університет третього віку, що забезпечує спілкування і підтримку, зменшує відчуття самотності, навіть якщо респонденти частково втрачають зв'язки з близькими або друзями. Це середовище дає їм можливість відчувати соціальну підтримку і створює відчуття спільності;
- середній рівень страху провини може свідчити про роздуми над минулими вчинками або незавершеними справами, проте цей рівень не є критично високим. У похилому віці люди часто підбивають підсумки життя, що може викликати відчуття провини за можливі помилки, але помірний рівень свідчить про здатність змиритися з минулим.

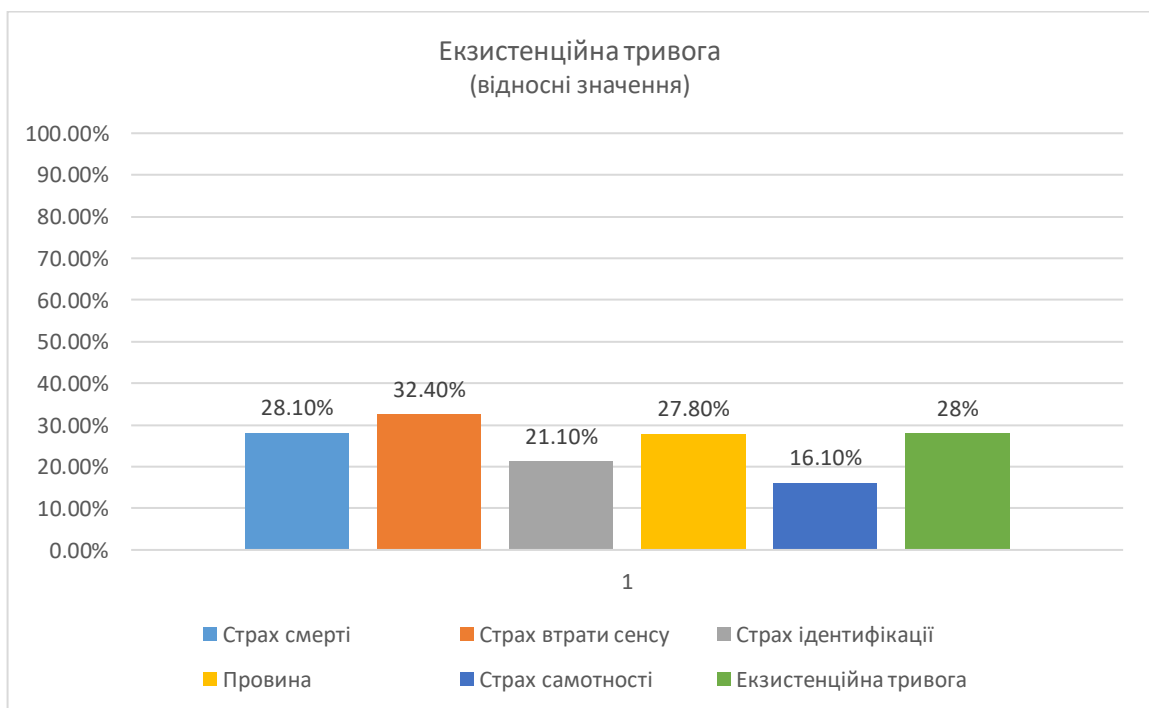


Рис. 2.3 Відносні (відсоткові) значення показника рівня екзистенційної тривоги

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму і значенням рівня екзистенційної тривоги було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для рівня значущості $\alpha=0,05$, кількості респондентів $n=28$, критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена $\rho_{\text{крит}} \pm 0,378$. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена взаємозв'язку між рівнем

диспозиційного оптимізму та рівнем екзистенційної тривоги $\rho = -0,285$. Розрахунок наведено в Додатку К. Оскільки $\rho = -0,285$ менше за $\rho_{\text{крит}} \pm 0,378$, то кореляція не є статистично значущою. Знайдене значення вказує на слабкий від'ємний кореляційний зв'язок. Слабкий від'ємний кореляційний зв'язок між рівнем диспозиційного оптимізму та рівнем екзистенційної тривоги означає, що зі зростанням оптимізму екзистенційна тривога дещо зменшується, але цей зв'язок слабкий. Це можна свідчити про кілька речей:

- диспозиційний оптимізм (схильність очікувати позитивні результати) та екзистенційна тривога (занепокоєння про сенс життя, смерть, ізоляцію, свободу) можуть бути лише частково пов'язані. Оптимізм підтримує сприйняття майбутніх подій і загального ставлення до життя, тоді як екзистенційна тривога має глибші філософські корені, пов'язані з осмисленням буття. Відтак, оптимізм не завжди здатний повністю зменшити або замінити цю глибину тривоги;
- на екзистенційну тривогу можуть сильно впливати інші особистісні характеристики, як-от рівень саморефлексії, тривожність або здатність отримати невизначеність. Якщо екзистенційна тривога обумовлена більшою кількістю таких факторів, а відсутністю оптимізму, це може пояснити слабкість кореляції;
- оптимізм може лише частково допомогти впоратися з екзистенційною тривоگوю. Це означає, що людина може бути оптимістично налаштована щодо певних життєвих ситуацій, але це не завжди вирішує її екзистенційні запитання, такі як відчуття свідомості, усвідомлення власної смертності тощо.

Загалом, незначний від'ємний зв'язок може свідчити про те, що хоча оптимізм і бажання дещо знизити рівень екзистенційної тривоги, цей вплив обмежений і залежить від багатьох сторонніх факторів. Це підкреслює складність екзистенційної тривоги, яка може використовувати глибші, філософські або психологічні підходи для роботи з нею, ніж просто оптимістичне ставлення до життя.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем показника оптимістичного стану і значенням екзистенційної тривоги було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для рівня значущості $\alpha=0,05$, кількості респондентів $n=28$, критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена $\rho_{\text{крит}}\pm 0,378$. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена взаємозв'язку між рівнем показника оптимістичного стану та рівнем екзистенційної тривоги $\rho = -0,5646$. Розрахунок наведено в Додатку К. Оскільки $\rho = -0,5646$ більше за $\rho_{\text{крит}}\pm 0,378$, то кореляція є статистично значущою. Знайдене значення вказує на сильний від'ємний кореляційний зв'язок. Це означає, що оптимістичний стан дійсно може відігравати важливу роль у зменшенні або пом'якшенні екзистенційних переживань. Такий зв'язок може вказувати на наступне:

- особистості з високим рівнем оптимістичного настрою частіше бачать позитив у майбутньому і мають більше довіри до світу та до себе. Це дозволяє їм менш болісно сприймати екзистенційні питання (сенс життя, страх смерті, питання ізоляції та свободи), адже вони мають надію та позитивні очікування.
- оптимізм може зменшувати інтенсивність екзистенційної тривоги, оскільки оптимістичні люди частіше розглядають навіть невизначені або складні ситуації як тимчасові або такі, що мають позитивне рішення. Таким чином, оптимізм виступає своєрідним буфером, що захищає від екзистенційних страхів і тривоги;
- особистості, які вірять у позитивний результат, зазвичай мають відчуття, що можуть впливати на своє життя. Це почуття контролю допомагає знижувати тривогу перед екзистенційними питаннями, оскільки вони відчують себе активними учасниками власного життя, а не пасивними спостерігачами.

Сильний від'ємний кореляційний зв'язок свідчить про те, що оптимістичний стан значно знижує рівень екзистенційної тривоги, ймовірно, завдяки емоційній та когнітивній стійкості, яку він забезпечує. Це підкреслює важливість оптимізму як захисного ресурсу, який допомагає людям справлятися

з глибинними екзистенційними питаннями та підтримує психологічне благополуччя.

За результатами тестування відповідно до опитувальника рівня суб'єктивного відчуття самотності встановлено наступне середнє значення показника у виборці – 17,0714 балів при шкалі 0-60 балів, що становить 28,5 % - низький рівень. Результати тестування рівня суб'єктивного відчуття самотності вказані в Додатку И.

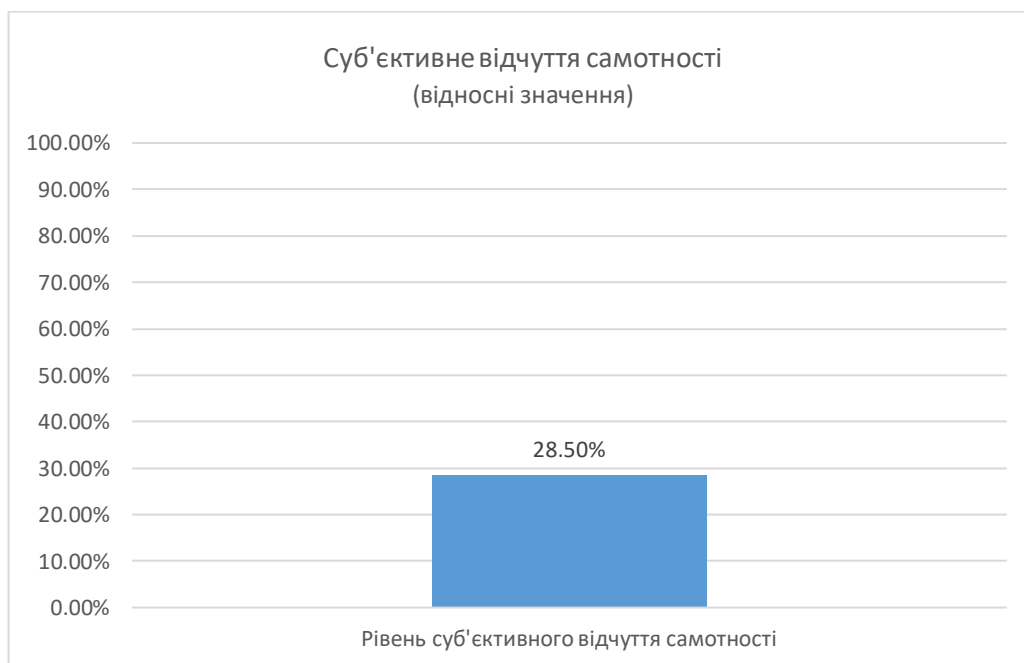


Рис. 2.4 Відносні (відсоткові значення) рівня суб'єктивного відчуття самотності

Згідно рисунку 2.4 показники рівня суб'єктивного відчуття самотності для групи респондентів знаходяться на рівні нижче середнього. Результати тестування свідчать про відносно низький рівень відчуття самотності серед цих респондентів. Це може означати кілька важливих аспектів:

- університет третього віку надає учасникам регулярні можливості для соціальної взаємодії, навчання та залучення в спільні активності. Це допомагає знижувати ризик ізоляції та підтримує зв'язок з іншими людьми, що є важливим фактором для зменшення відчуття самотності у літньому віці;

- особи пізнього дорослого віку, які беруть участь у таких програмах, часто мають можливість підтримувати інтерес до життя через навчання і взаємодію з однодумцями. Це не лише задовольняє соціальні потреби, а й створює відчуття належності до спільноти, що є важливим для емоційного благополуччя;
- відвідування університету третього віку може також свідчити про відкритість до нових вражень і готовність адаптуватися до змін. Це може допомагати учасникам знаходити новий сенс у житті та позитивно впливати на їхню самооцінку й сприйняття себе;
- навчання і соціальні активності в рамках університету третього віку відіграють важливу роль у запобіганні виникненню відчуття самотності, яке часто виникає у пізньому віці через втрату соціальних зв'язків, таких як втрата друзів або зменшення контакту з родичами.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму і рівнем суб'єктивного відчуття самотності було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для рівня значущості $\alpha=0,05$, кількості респондентів $n=28$, критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена $\rho_{\text{крит}}\pm 0,378$. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму та рівнем суб'єктивного відчуття самотності $\rho = -0,5131$. Розрахунок наведено в Додатку К. Оскільки $\rho = -0,5131$ більше за $\rho_{\text{крит}}\pm 0,378$, то кореляція є статистично значущою. Знайдене значення вказує на сильний від'ємний кореляційний зв'язок. Сильний від'ємний кореляційний зв'язок між рівнем диспозиційного оптимізму та рівнем суб'єктивного відчуття самотності свідчить про те, що з підвищенням оптимізму знижується відчуття самотності. Це може означати наступне:

- люди з високим рівнем диспозиційного оптимізму зазвичай мають більш позитивний погляд на соціальні взаємодії та очікують хороших стосунків з іншими. Це допомагає їм уникати самотності, оскільки оптимісти більш відкриті до встановлення зв'язків і бачать більше можливостей для підтримки зв'язку з оточуючими;

- оптимістично налаштовані люди часто мають більш активну соціальну поведінку, вони легше йдуть на контакт, мають більш тепле і приємне спілкування з іншими. Це сприяє формуванню та підтримці зв'язків, які знижують почуття самотності;
- диспозиційний оптимізм може допомагати людям краще сприймати наявну соціальну підтримку. Навіть якщо оточення не завжди ідеальне, оптимісти частіше інтерпретують поведінку інших позитивно, відчують підтримку з боку близьких і друзів, і тому рідше відчують себе самотніми;
- люди з високим рівнем оптимізму мають більше впевненості у своїй здатності успішно спілкуватися і взаємодіяти з іншими. Це дозволяє їм з більшою легкістю вступати в нові знайомства, що зменшує ймовірність відчуття ізоляції;
- оптимісти менше схильні до румінацій (зациклення на негативних думках), які можуть посилювати відчуття самотності. Вони більш схильні фокусуватися на позитивних аспектах і шукати вихід із ситуацій, що створює сприятливі умови для зниження самотності.

Сильний від'ємний кореляційний зв'язок між диспозиційним оптимізмом та суб'єктивним відчуттям самотності свідчить про те, що оптимізм відіграє важливу роль у зниженні самотності. Це означає, що оптимістично налаштовані люди менше схильні до самотності, оскільки вони мають більш позитивне ставлення до соціальних взаємодій, більше впевненості в собі у спілкуванні та менше негативних думок, пов'язаних з ізоляцією.

Для встановлення взаємозв'язку між показником оптимістичного стану і рівнем суб'єктивного відчуття самотності було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для рівня значущості $\alpha=0,05$, кількості респондентів $n=28$, критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена $\rho_{\text{крит}} \pm 0,378$. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена взаємозв'язку між показником оптимістичного стану та рівнем суб'єктивного відчуття самотності $\rho = -0,7099$. Розрахунок наведено в Додатку К. Оскільки $\rho = -0,7099$ більше за

$\rho_{\text{крит}} \pm 0,378$, то кореляція є статистично значущою. Знайдене значення вказує на дуже сильний від'ємний кореляційний зв'язок. Дуже сильний від'ємний кореляційний зв'язок між показником оптимістичного стану та рівнем суб'єктивного відчуття самотності свідчить про те, що зі зростанням оптимізму відчуття самотності суттєво зменшується. Іншими словами, чим вищий рівень оптимістичного стану людини, тим менше вона відчувається самотньою. Це може вказувати на такі важливі аспекти:

- люди, які мають оптимістичний стан, зазвичай бачать навколишній світ через призму можливостей і позитивних перспектив. Вони схильні сприймати соціальні зв'язки та можливості для взаємодії з іншими людьми як доступні та корисні, що знижує ризик відчуття самотності;
- люди з високим рівнем оптимізму частіше ініціюють соціальні контакти і взаємодії, що знижує їхнє суб'єктивне відчуття самотності. Вони, ймовірно, більш впевнені в себе і своїх соціальних навичках, що дозволяє їм легше знаходити спільну мову з іншими людьми;
- люди з оптимістичним станом, як правило, не зациклюються на негативних аспектах свого життя або відчутті відторгнення. Вони менше схильні до самоізоляції і частіше схильні шукати підтримку або нові знайомства у складних життєвих ситуаціях;
- оптимістичний стан сприяє впевненості у власних силах і здатності впоратися з викликами, у тому числі з емоційними труднощами, такими як самотність. Людина, що вірить у позитивні перспективи, схильна розглядати труднощі як тимчасові і легше переживає періоди ізоляції, адже вірить, що вони не є остаточними;
- оптимісти здатні переосмислювати важкі ситуації з позитивним акцентом, навіть коли стикаються з труднощами у соціальних зв'язках. Це дає їм можливість зменшити відчуття самотності, навіть якщо вони тимчасово переживають ізоляцію або відсутність близьких зв'язків;
- оптимісти рідше турбуються про оцінку з боку інших і мають більш позитивне сприйняття себе у соціальних ситуаціях. Це знижує бар'єри

для спілкування та робить соціальні контакти менш тривожними, що також допомагає уникати самотності.

Дуже сильний від'ємний кореляційний зв'язок між оптимістичним станом і суб'єктивним відчуттям самотності свідчить про те, що оптимізм суттєво знижує ризик відчуття самотності. Оптимістичний стан допомагає людям активно підтримувати і будувати соціальні зв'язки, легше адаптуватися до змін у стосунках і менше зосереджуватися на негативних аспектах самотності. Це підкреслює важливу роль оптимізму як ресурсу, що підтримує емоційне благополуччя й позитивне соціальне самосприйняття.

За результатами тестування смисложиттєвих орієнтацій встановлені наступні значення у виборці:

- середнє значення фактору «Цілі життя» - 34 бали при шкалі від 6 до 42 балів, що становить 77,8% - високий рівень;
- середнє значення фактору «Процес» - 31 бал при шкалі від 6 до 42 балів, що становить 69,4 % - високий рівень;
- середнє значення фактору «Результат» - 28 балів при шкалі від 5 до 35 балів, що становить 76,7% - високий рівень;
- середнє значення фактору «Локус контролю «Я»» - 22 бали при шкалі від 4 до 28 балів, що становить 75% - високий рівень;
- середнє значення фактору «Локус контролю «Життя»» - 31 бал при шкалі від 6 до 42 балів, що становить 69,4% - високий рівень;
- середнє значення інтегрального показника «Смисложиттєві орієнтації» - 108 балів при шкалі від 20 до 140 балів, що становить 73,3% - високий рівень.

Результати опитування за тестом смисложиттєвих орієнтацій наведені в Додатку И.

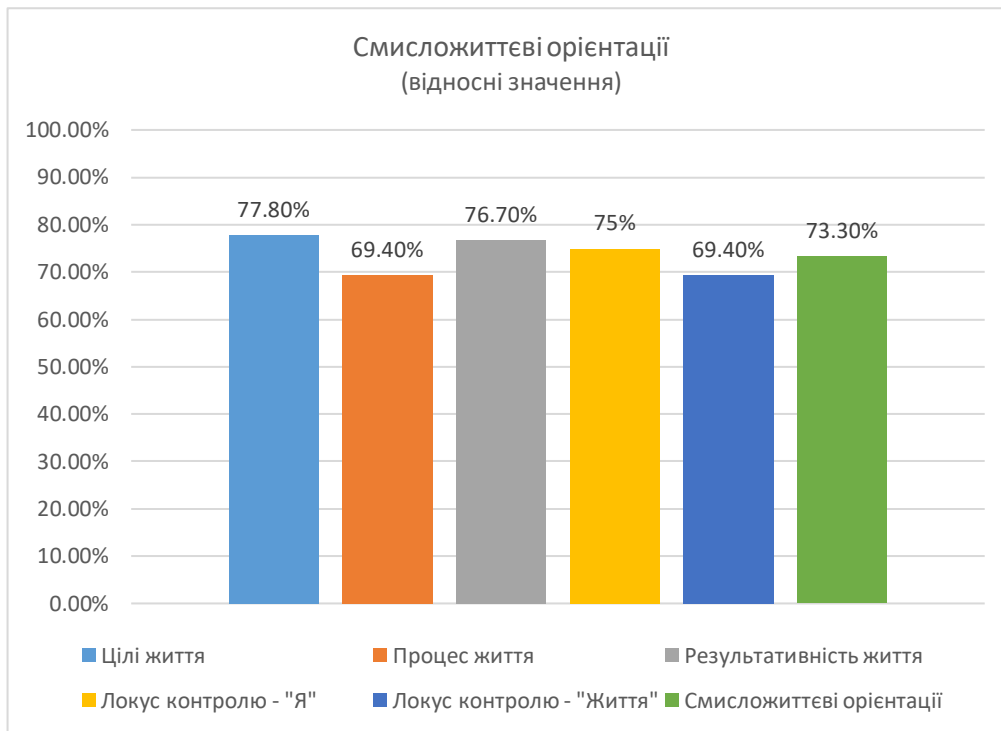


Рис. 2.5 Відносні (відсоткові значення) рівня смисложиттєвих орієнтацій

Згідно рисунку 2.5 показники рівня смисложиттєвих орієнтацій складають високий рівень. Результати тестування вказують на високі показники за всіма шкалами, із загальним індексом смисложиттєвих орієнтацій на рівні 73%. Це свідчить про наступне:

- респонденти мають чітке відчуття цілей і розуміння напрямку свого життя. Для людей пізнього дорослого віку це часто означає прагнення зберегти сенс життя через взаємодію з близькими, соціальну діяльність або навіть особистий розвиток, як у випадку з навчанням в університеті третього віку. Це може допомагати їм відчувати цінність свого життя навіть на цьому етапі;
- респонденти задоволені тим, як вони проводять час. Їхня участь в університеті третього віку, ймовірно, сприяє цьому задоволенню, оскільки навчання та соціальна активність додають значення їхнім повсякденним будням;
- високий рівень результативності життя свідчить про те, що респонденти відчують, що досягли важливих цілей або виконали значні задачі. У пізньому віці це може означати, що вони гордяться своїми минулими

досягненнями або відчують, що їхнє життя було значущим і продуктивним;

- високий рівень локусу контролю "Я" означає, що респонденти відчують, що вони самі можуть впливати на своє життя, а не повністю залежати від зовнішніх обставин. Це позитивний показник, особливо для пізнього дорослого віку, оскільки він пов'язаний з активною життєвою позицією та здатністю адаптуватися до змін;
- респонденти здатні приймати й адаптуватися до обставин, що склалися в їхньому житті, не відчуючи безсилля. Це дозволяє їм підтримувати оптимістичний погляд на життя, що важливо для емоційного здоров'я.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму і рівнем смисложиттєвих орієнтацій було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для рівня значущості $\alpha=0,05$, кількості респондентів $n=28$, критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена $r_{\text{крит}}\pm 0,378$. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму та рівнем смисложиттєвих орієнтацій $\rho=0,4718$. Розрахунок наведено в Додатку К. Оскільки $\rho=0,4718$ більше за $\rho_{\text{крит}}\pm 0,378$, то кореляція є статистично значущою. Знайдене значення вказує на помірний позитивний кореляційний зв'язок. Помірний позитивний кореляційний зв'язок між показником диспозиційного оптимізму та рівнем смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) за тестом Леонтьєва свідчить про те, що люди з вищим рівнем диспозиційного оптимізму частково більш схильні мати високі показники за цим тестом, який відображає усвідомлення людиною сенсу життя, цілей і внутрішньої мотивації. Це може свідчити про кілька важливих аспектів:

- диспозиційний оптимізм пов'язаний із більш позитивним поглядом на життя і майбутнє. Люди, які схильні очікувати хороших подій, можуть бути більш орієнтованими на досягнення цілей, бачити сенс і значущість власного існування, що підвищує їхні показники за СЖО;
- диспозиційний оптимізм може допомагати людям легше знаходити сенс у своєму житті навіть у складних ситуаціях, оскільки вони мають більше

віри в позитивні результати. Це знижує ризик втрати смислу в кризових ситуаціях і підвищує загальну стійкість до викликів;

- оптимістичні люди зазвичай більш мотивовані рухатися до своїх цілей і бачать їх досяжними, що підвищує рівень їх смисложиттєвих орієнтацій. Вони мають більше внутрішньої мотивації та здатності формулювати життєві цілі, які є важливим компонентом СЖО;
- оптимісти можуть легше знаходити позитивні сторони в життєвих подіях і підходити до них як до можливостей для розвитку, що збільшує усвідомлення смислу життя. Навіть якщо вони не мають чітких відповідей на екзистенційні питання, оптимістичний погляд дозволяє їм відчувати більше впевненості у значущості життя загалом;
- оптимістичні люди часто мають більш позитивну самооцінку та відчують себе здатними досягти бажаного. Це може підтримувати їх відчуття сенсу життя, адже вони вважають, що мають ресурси та здібності, необхідні для досягнення особистих цілей.

Помірний позитивний кореляційний зв'язок між диспозиційним оптимізмом і смисложиттєвими орієнтаціями свідчить про те, що оптимістично налаштовані люди частіше мають відчуття сенсу життя і чіткі життєві цілі. Водночас цей зв'язок є помірним, а не сильним, що може вказувати на те, що диспозиційний оптимізм не є єдиним фактором, який впливає на смисложиттєві орієнтації. Іншими словами, на усвідомлення смислу життя впливають і інші аспекти, такі як цінності, соціальна підтримка та особистісний досвід, але диспозиційний оптимізм відіграє свою позитивну роль у цьому процесі.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем показника оптимістичного стану і рівнем смисложиттєвих орієнтацій було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для рівня значущості $\alpha=0,05$, кількості респондентів $n=28$, критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена $r_{\text{крит}} \pm 0,378$. Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена взаємозв'язку між показником оптимістичного стану та рівнем смисложиттєвих орієнтацій $\rho=0,5399$. Розрахунок наведено в Додатку К. Оскільки $\rho=0,5399$ більше за $\rho_{\text{крит}} \pm 0,378$, то

кореляція є статистично значущою. Знайдене значення вказує на сильний позитивний кореляційний зв'язок. Сильний позитивний кореляційний зв'язок між показником оптимістичного стану та рівнем смисложиттєвих орієнтацій за тестом Леонт'єва вказує на те, що високий рівень оптимістичного стану значно пов'язаний з високим рівнем усвідомлення сенсу життя, наявністю чітких життєвих цілей і відчуттям значущості існування. Це свідчить про такі важливі аспекти:

- особистості з високим рівнем оптимістичного стану, як правило, бачать майбутнє в позитивному світлі, що дає їм мотивацію визначати і досягати цілей. Це робить їх більш схильними до усвідомлення ідеї сенсу свого життя, вони частіше розуміють, чому вони живуть і що прагнуть реалізувати;
- оптимістичний стан часто поєднується з енергійністю і натхненням, що підвищує здатність досягати своїх цілей. Особистості з високим оптимістичним станом більш схильні бачити сенс і значення в своїх діях, що сприяє формуванню стійких смисложиттєвих орієнтацій;
- особистості з високим оптимістичним станом можуть краще справлятися зі стресовими ситуаціями, сприймаючи їх як можливості для зростання. Це дозволяє їм знаходити смисл навіть у складних життєвих обставинах, що підвищує їх рівень смисложиттєвих орієнтацій;
- високий оптимістичний стан є важливим внутрішнім ресурсом, що допомагає особистості підтримувати усвідомлення сенсу життя навіть у критичних ситуаціях. Оптимізм знижує ризик втрати життєвих орієнтирів і допомагає людині впевнено рухатися вперед;
- особистості у високому оптимістичному стані зазвичай мають більш стабільне і позитивне бачення майбутнього, що робить їх менш схильними до екзистенційних криз і розчарувань. Вони легше формують смисложиттєві орієнтації, бо вважають, що мають сили й ресурси для досягнення життєвих цілей.

Сильний позитивний кореляційний зв'язок між оптимістичним станом і смисложиттєвими орієнтаціями вказує на те, що оптимізм є суттєвим чинником у формуванні усвідомлення сенсу життя, життєвих цілей і внутрішньої мотивації. Люди з високим рівнем оптимізму частіше відчують своє життя значущим і сповненим смислу, що підвищує їхню життєву стійкість і позитивне ставлення до життя.

Висновки до розділу 2

Підвищений рівень диспозиційного оптимізму та оптимістичного стану серед учасників університету третього віку може свідчити про позитивний вплив освітньої та соціальної активності на їхнє психічне благополуччя. Активна участь у навчанні та спілкуванні допомагає людям похилого віку зберігати інтерес до життя, позитивно сприймати майбутнє і краще адаптуватися до нових життєвих умов, що, в свою чергу, сприяє оптимістичному ставленню до життя.

Учасники університету третього віку мають підвищену чутливість до невизначеності майбутнього, однак при цьому мають певні ресурси для адаптації. Вищий рівень прогностичної тривоги свідчить про прагнення передбачати та контролювати майбутні ситуації, що може бути способом підтримання стабільності в житті. Водночас середній рівень гнітючої тривоги вказує на певну емоційну реакцію на невизначеність, яку ця група намагається стримувати завдяки доступу до навчання та соціальної активності.

Таким чином, їхнє навчання в університеті третього віку може бути компенсаторним механізмом, який допомагає справлятися з труднощами, пов'язаними з невизначеністю. Це середовище не лише надає нові знання, але й дозволяє їм почуватися більш упевнено та соціально захищено, що позитивно впливає на їхнє психічне благополуччя.

Учасники університету третього віку мають помірні рівні екзистенційних тривог. Їхнє прагнення до знань і саморозвитку допомагає їм зберігати оптимістичне ставлення та відчуття сенсу життя, що знижує загальний рівень екзистенційної тривоги. Це середовище дозволяє їм адаптуватися до вікових

змін, підтримує їхні соціальні потреби та знижує почуття самотності, сприяючи психологічному благополуччю.

Значення суб'єктивного відчуття самотності на рівні 28,5% свідчить про те, що група респондентів має достатню соціальну підтримку та відчуває себе комфортно в соціальному середовищі. Це вказує на позитивний вплив університету третього віку як середовища, яке сприяє зниженню самотності, забезпечує соціальну взаємодію та підтримує емоційне благополуччя літніх людей.

Загальний високий показник смисложиттєвих орієнтацій на рівні 73% вказує на те, що респонденти, незважаючи на пізній вік, зберігають оптимістичний підхід до життя, відчуття його сенсу та контролю над ним. Участь в університеті третього віку, який пропонує нові можливості для навчання, спілкування і розвитку, безсумнівно, сприяє збереженню їхньої мотивації, цілей та загального задоволення життям. Це середовище допомагає їм підтримувати високий рівень психологічного благополуччя, а також знижує ризик відчуття самотності та безпорадності, що іноді зустрічається в пізньому дорослому віці.

Незначний від'ємний зв'язок між рівнем диспозиційного оптимізму і рівнем екзистенційної тривоги може свідчити про те, що хоча оптимізм і допомагає дещо знижувати рівень екзистенційної тривоги, цей вплив обмежений і залежить від багатьох сторонніх факторів. Це підкреслює складність екзистенційної тривоги, яка може потребувати глибших, філософських або психологічних підходів для роботи з нею, ніж просто оптимістичне ставлення до життя.

При цьому сильний від'ємний кореляційний зв'язок між оптимістичним станом і екзистенційною тривоگوю свідчить про те, що оптимістичний стан значно знижує рівень екзистенційної тривоги, ймовірно, завдяки емоційній та когнітивній стійкості, яку він забезпечує. Це підкреслює важливість оптимізму як захисного ресурсу, який допомагає людям справлятися з глибокими екзистенційними питаннями та підтримує психологічне благополуччя.

Сильний від'ємний кореляційний зв'язок між диспозиційним оптимізмом та суб'єктивним відчуттям самотності свідчить про те, що оптимізм відіграє важливу роль у зниженні самотності. Це означає, що оптимістично налаштовані люди менше схильні до самотності, оскільки вони мають більш позитивне ставлення до соціальних взаємодій, більше впевненості в собі у спілкуванні та менше негативних думок, пов'язаних з ізоляцією.

Дуже сильний від'ємний кореляційний зв'язок між оптимістичним станом і суб'єктивним відчуттям самотності свідчить про те, що оптимізм суттєво знижує ризик відчуття самотності. Оптимістичний стан допомагає людям активно підтримувати і будувати соціальні зв'язки, легше адаптуватися до змін у стосунках і менше зосереджуватися на негативних аспектах самотності. Це підкреслює важливу роль оптимізму як ресурсу, що підтримує емоційне благополуччя й позитивне соціальне самосприйняття.

Дуже помірний позитивний кореляційний зв'язок між диспозиційним оптимізмом і смисложиттєвими орієнтаціями свідчить про те, що оптимістично налаштовані люди частіше мають відчуття сенсу життя і чіткі життєві цілі. Водночас цей зв'язок є помірним, а не сильним, що може вказувати на те, що оптимізм не є єдиним фактором, який впливає на смисложиттєві орієнтації. Іншими словами, на усвідомлення смислу життя впливають і інші аспекти, такі як цінності, соціальна підтримка та особистісний досвід, але оптимізм відіграє свою позитивну роль у цьому процесі.

Сильний позитивний кореляційний зв'язок між оптимістичним станом і смисложиттєвими орієнтаціями вказує на те, що оптимізм є суттєвим чинником у формуванні усвідомлення сенсу життя, життєвих цілей і внутрішньої мотивації. Люди з високим рівнем оптимізму частіше відчувають своє життя значущим і сповненим смислу, що підвищує їхню життєву стійкість і позитивне ставлення до життя.

РОЗДІЛ 3

АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ОПТИМІЗМУ В ОСІБ ПІЗЬНОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

3.1. Розробка та апробація психокорекційної програми підвищення рівня оптимізму осіб в пізньому дорослому віці

З метою здійснення психологічної корекції учасників дослідження було вибрано методику ведення щоденника вдячності та успіху.

Вибір методики ведення щоденника вдячності та успіху для розвитку оптимізму у осіб похилого віку обґрунтований її здатністю концентрувати увагу на позитивних аспектах життя та особистих досягненнях, що сприяє формуванню оптимістичного світогляду. Методика ведення щоденника вдячності та успіху, яка сприяє розвитку оптимізму, є широко обґрунтованою як у міжнародних, так і у вітчизняних дослідженнях. Українські психологи, такі як Євген Головаха та Олександр Кронік, у своїх роботах про суб'єктивне сприйняття часу та психологічну саморегуляцію, підтверджують важливість акценту на позитивних аспектах досвіду людини. Вони зазначають, що орієнтація на позитивні спогади та плани на майбутнє сприяє психологічній адаптації, зниженню тривожності й підвищенню оптимістичного ставлення до життя.

Крім того, такі практики допомагають зосередитись на досягненнях і вдячності, які є ключовими аспектами збереження емоційного благополуччя. Це особливо важливо для осіб похилого віку, які часто переживають екзистенційні кризи, пов'язані із завершенням життєвого шляху, і потребують підтримки для збереження сенсу життя та оптимістичного погляду в майбутнє.

Використання щоденника вдячності і успіху також відповідає концепції психологічного часу особистості, яку Головаха та Кронік досліджували як основу для механізмів тимчасової саморегуляції. Ці дослідження вказують на тісний зв'язок між позитивним переглядом минулого і психологічним благополуччям, особливо у вікових групах, які стикаються з переоцінкою життєвого шляху.

Вдячність і успіх є ключовими елементами позитивної психології, які допомагають зосередитися на позитивних аспектах життя. Щоденник вдячності та успіху сприяє розвитку оптимізму, який визначається як схильність до позитивних очікувань щодо майбутнього. Фіксація успішних дій і вдячності допомагає зміцнити впевненість у своїх силах і збільшити позитивну оцінку життєвих подій.

Дослідження підтверджують, що практика вдячності знижує рівень стресу, тривожності та депресії, а також покращує суб'єктивне відчуття благополуччя. Літні люди, які регулярно виражають вдячність, частіше демонструють задоволення життям, що є важливим фактором для збереження оптимізму.

Ведення щоденника вдячності та успіху активізує механізми когнітивної перебудови. Людина починає звертати увагу на позитивні аспекти свого життя, поступово змінюючи негативні установки на більш оптимістичні. Це особливо важливо для літніх людей, які часто зосереджуються на втраті можливостей чи негативних змінах.

Фіксація успіхів у щоденнику сприяє формуванню почуття власної компетентності, що особливо важливо для людей похилого віку. Часто в цьому віці виникає відчуття зниження особистісної ефективності через фізичні чи соціальні зміни. Запис успіхів допомагає зосередитися на своїх сильних сторонах і досягненнях, що стимулює оптимістичне мислення.

Люди похилого віку часто стикаються з відчуттям втрати або труднощами адаптації до нових життєвих умов. Щоденник вдячності дозволяє перемкнути увагу з негативного досвіду на позитивний, зменшуючи прояви негативних емоцій.

Практика вдячності сприяє розвитку кращих соціальних стосунків. Люди, які фіксують вдячність, частіше висловлюють її іншим, що сприяє укріпленню соціальної підтримки. Це особливо важливо для літніх людей, які можуть почуватися ізольованими.

Регулярне ведення записів у щоденнику стимулює когнітивну активність: аналіз, оцінку подій і формування висновків. Це допомагає зберігати когнітивні здібності, що важливо у похилому віці.

Щоденник вдячності та успіху сприяє створенню позитивного життєвого нарративу. Літні люди часто рефлексують над минулим і майбутнім, а записи допомагають їм побачити, що їхнє життя наповнене позитивними подіями та досягненнями, що підсилює оптимістичний погляд на майбутнє.

Методика ведення щоденника є простою та доступною, що дозволяє людям похилого віку виконувати її самостійно. Це сприяє розвитку почуття контролю над власним життям і зменшенню відчуття безпорадності.

У дослідженнях позитивної психології показано, що щоденник вдячності ефективно підвищує рівень оптимізму і задоволеності життям навіть за короткий період використання. Практика ведення записів допомагає учасникам усвідомлювати власні досягнення і зміцнювати віру в себе.

Щоденник вдячності та успіху сприяє формуванню емоційного балансу, допомагаючи стабілізувати настрій і зменшувати коливання між емоційними станами. Це сприяє створенню стійкого оптимістичного погляду на життя.

Літні люди часто переживають страх перед невизначеністю майбутнього. Записи успіхів і вдячності дозволяють зміцнити впевненість у тому, що позитивні події можливі і в подальшому, що допомагає знижувати тривожність.

Щоденник вдячності та успіху є науково обґрунтованим і ефективним методом підвищення рівня оптимізму. Його простота, доступність і багатогранний позитивний вплив на психологічний стан роблять цю методику ідеальною для роботи з людьми похилого віку. Вона допомагає не лише покращити емоційний стан, але й сприяє розвитку впевненості, збереженню когнітивних функцій і формуванню позитивного життєвого нарративу.

Для проведення практичного дослідження було запропоновано 14 учасникам ведення щоденника вдячності та успіху. До експериментальної групи було включено учасників під номерами: 4, 5, 6, 7, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22. Для експериментальної групи було запропоновано вести щоденник вдячності

та успіху відповідно до методики, вказаної в Додатку Л. Ведення щоденника здійснювалось весь період між I етапом тестування (01.10.2024 р) та II етапом (10.11.2024 р.).

3.2. Аналіз ефективності впливу психокорекційної програми на рівень оптимізму та аспекти екзистенційних переживань

Після проведеного психокорекційного впливу було проведено повторне обстеження експериментальної та контрольної груп. За результатами тестування було встановлено наступні результати, які відображені в Додатку М.

Результати динаміки змін рівня диспозиційного оптимізму в експериментальній та контрольній групах до та після експерименту зображені на рисунку 3.1.

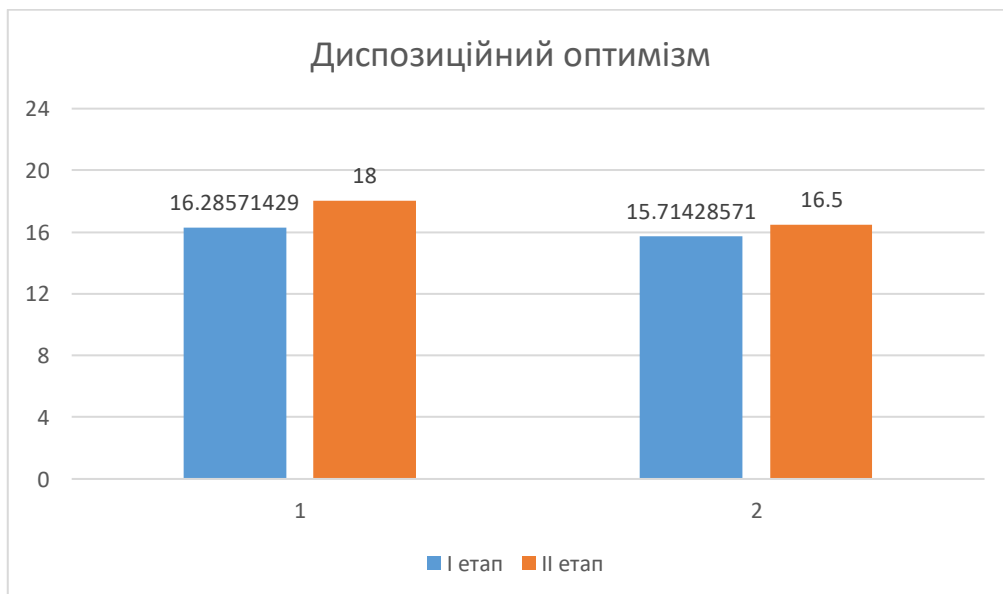


Рис. 3.1 Динаміка змін рівня диспозиційного оптимізму

Згідно рисунку 3.1 спостерігається незначна динаміка росту рівня диспозиційного оптимізму. Дещо вищий рівень росту в експериментальній групі порівняно з контрольною групою.

Порівняльний аналіз зміни рівня диспозиційного оптимізму в експериментальній та контрольній групах до та після експерименту та результати математично-статистичної обробки даних можна побачити в таблиці 3.1

Математично-статистична обробка даних зміни рівня диспозиційного оптимізму

Середній приріст показника $\Delta X_{\text{сер(Е;К)}}$		Дисперсія зміни показника $S^2_{(Е;К)}$		$t_{\text{експ}}$ -
Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	
1,71 (10,5%)	0,79 (5%)	3,143	3,72	1,326
$n_E = n_K = 14$		$df = n_E + n_K - 2 = 26$		

$t_{\text{експ}}$ - експериментальне значення критерію Стьюдента = 1,326

За допомогою таблиці критичних значень t-розподілу:

- для $df = 26$; $\alpha \leq 0,05$, $t_{\text{гран}}$ - граничне значення критерію Стьюдента = 2,06
- для $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$ приймається гіпотеза H_0 .

Інтерпретація:

- середній приріст у рівні диспозиційного оптимізму після психотерапевтичного впливу в експериментальній групі вищий, ніж у контрольній;
- значення дисперсій показують, що індивідуальні властивості значно варіюють у кожній групі;
- оскільки $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$ приймається гіпотеза H_0 , що свідчить про те, що приріст в рівні диспозиційного оптимізму між групами не можна вважати статистично значущим. Отже вплив в експериментальній групі не був достатньо сильним або обумовлений недостатньо великою вибіркою для виявлення.

Згідно рисунку 3.2 спостерігається незначна динаміка росту показника оптимістичного стану в експериментальній групі і дещо менший ріст в контрольній групі.

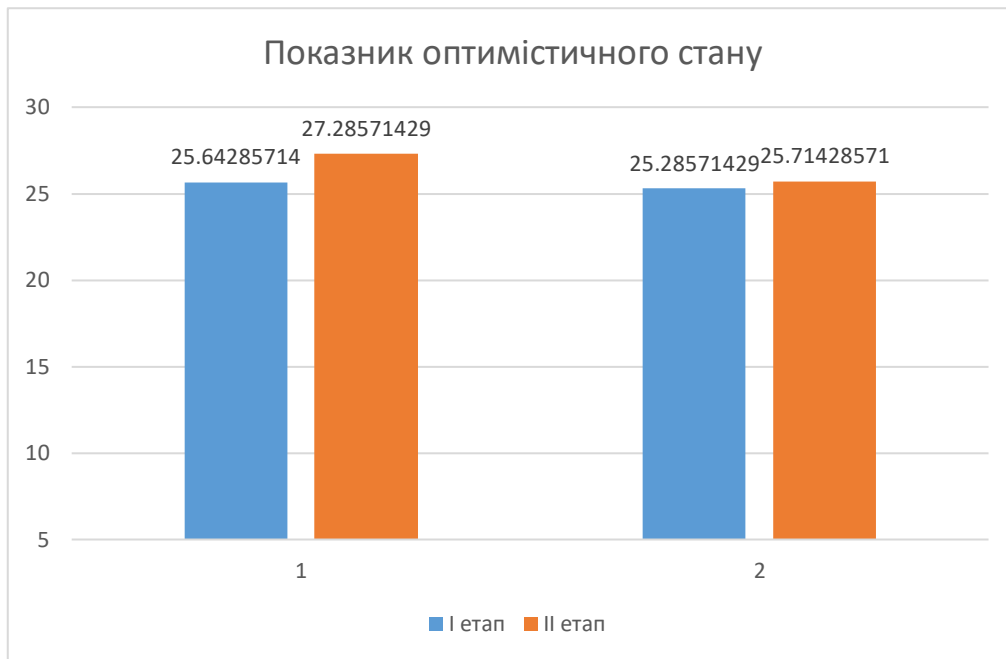


Рис. 3.2 Динаміка змін показника оптимістичного стану

Порівняльний аналіз зміни показника оптимістичного стану в експериментальній та контрольній групах до та після експерименту та результати математично-статистичної обробки даних можна побачити в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Математично-статистична обробка даних зміни показника оптимістичного стану

Середній приріст показника $\Delta X_{\text{сер(Е;К)}}$		Дисперсія зміни показника $S^2_{(Е,К)}$		$t_{\text{експ}}$
Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	
1,642 (6,41%)	0,43 (1,69%)	11,21	6,42	1,08
$n_E = n_K = 14$		$df = n_E + n_K - 2 = 26$		

$t_{\text{експ}}$ - експериментальне значення критерію Стьюдента = 1,08

За допомогою таблиці критичних значень t-розподілу:

- для $df = 26$; $\alpha \leq 0,05$, $t_{\text{гран}}$ - граничне значення критерію Стьюдента = 2,06;
- для $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$ приймається гіпотеза H_0 .

Інтерпретація:

- середній приріст у показника оптимістичного стану після психотерапевтичного впливу в експериментальній групі вищий, ніж у контрольній;
- значення дисперсій показують, що індивідуальні властивості значно варіюють у кожній групі;
- оскільки $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$ приймається гіпотеза H_0 , що свідчить про те, що приріст показника оптимістичного стану між групами не можна вважати статистично значущим. Отже вплив в експериментальній групі не був достатньо сильним або обумовлений недостатньо великою вибіркою для виявлення.

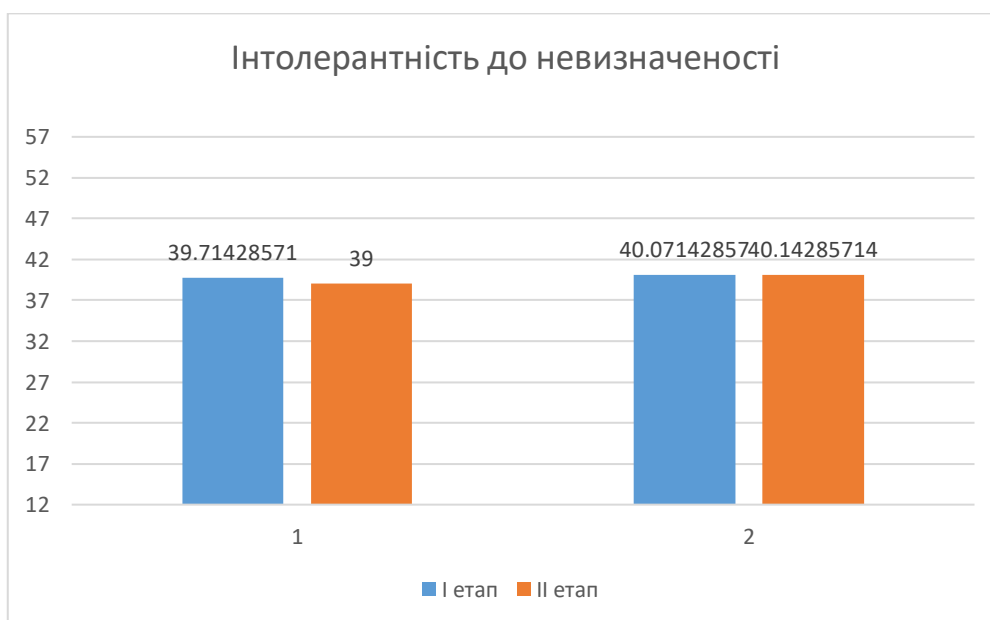


Рис. 3.3 Динаміка змін показника інтолерантності до невизначеності

Згідно рисунку 3.3 спостерігається незначне зниження показника інтолерантності до невизначеності в експериментальній групі і незначне підвищення в контрольній групі.

Порівняльний аналіз зміни показника інтолерантності до невизначеності в експериментальній та контрольній групах до та після експерименту та результати математично-статистичної обробки даних можна побачити в таблиці 3.3

Математично-статистична обробка даних зміни рівня інтолерантності до невизначеності

Середній приріст показника $\Delta X_{\text{сер(Е;К)}}$		Дисперсія зміни показника $S^2_{(Е;К)}$		$t_{\text{експ}}$
Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	
-0,71 (-1,8%)	-0,07 (-0,18%)	21,143	12,533	-0,50661
$n_E = n_K = 14$		$df = n_E + n_K - 2 = 26$		

$t_{\text{експ}}$ - експериментальне значення критерію Стьюдента = -0,50661

За допомогою таблиці критичних значень t-розподілу:

- для $df = 26$; $\alpha \leq 0,05$, $t_{\text{гран}}$ - граничне значення критерію Стьюдента = 2,06;
- для $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$ приймається гіпотеза H_0 .

Інтерпретація:

- експериментальна група демонструє зниження рівня інтолерантності до невизначеності, що вказує на певний ефект психотерапевтичного впливу. У контрольній групі зміни практично відсутні.
- значення дисперсій показують, що індивідуальні властивості значно варіюють у кожній групі;
- $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$, що означає відсутність статистично значущої різниці між змінами в обох групах. Іншими словами, ми не можемо стверджувати, що психотерапевтичний вплив був ефективним з точки зору статистики.

Згідно рисунку 3.4 спостерігається незначне зниження показника екзистенційної тривоги в експериментальній групі і дещо менше зниження в контрольній групі.

Порівняльний аналіз зміни показника рівня екзистенційної тривоги в експериментальній та контрольній групах до та після експерименту та результати математично-статистичної обробки даних можна побачити в таблиці 3.4.

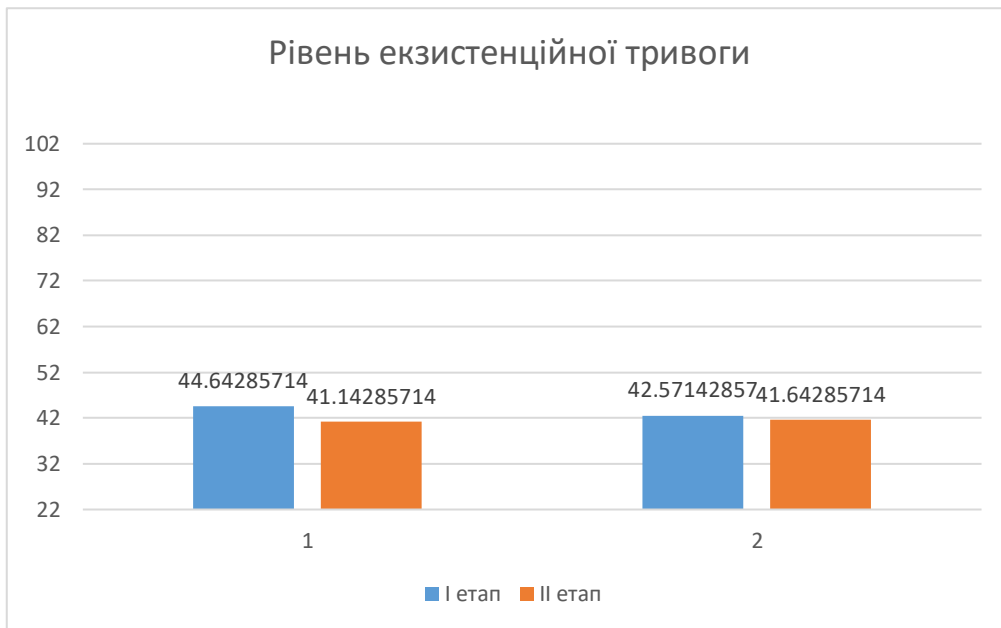


Рис 3.4 Динаміка зміни показника екзистенційної тривоги

Таблиця 3.4

Математично-статистична обробка даних зміни рівня екзистенційної тривоги

Середній приріст показника $\Delta X_{\text{сер}(E;K)}$		Дисперсія зміни показника $S^2_{(E;K)}$		$t_{\text{експ}}$
Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	
-3,5 (-7,84%)	-0,929 (-2,18%)	36,73	22,84	-1,246
$n_E = n_K = 14$		$df = n_E + n_K - 2 = 26$		

$t_{\text{експ}}$ - експериментальне значення критерію Стьюдента = -1,246

За допомогою таблиці критичних значень t-розподілу:

- для $df = 26$; $\alpha \leq 0,05$, $t_{\text{гран}}$ - граничне значення критерію Стьюдента = 2,06;
- для $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$ приймається гіпотеза H_0 .

Інтерпретація:

- експериментальна група демонструє більш суттєве зниження рівня екзистенційної тривоги, порівняно з контрольною групою, що вказує на певний ефект психотерапевтичного впливу;
- значення дисперсій показують, що індивідуальні властивості значно варіюють у кожній групі;

- $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$, що означає, що психотерапевтичний вплив не показав статистично значущої різниці між експериментальною та контрольною групами.

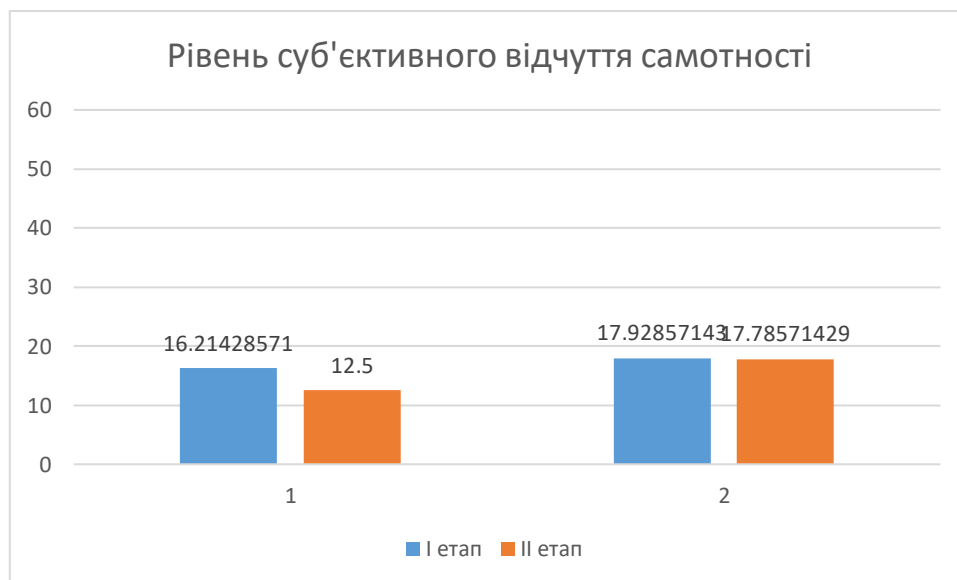


Рис. 3.5 Динаміка зміни показника суб'єктивного відчуття самотності

Згідно рисунку 3.5 спостерігається незначне зниження показника суб'єктивного відчуття самотності в експериментальній групі і дещо менше зниження в контрольній групі.

Порівняльний аналіз зміни показника рівня суб'єктивного відчуття самотності в експериментальній та контрольній групах до та після експерименту та результати математично-статистичної обробки даних можна побачити в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Математично-статистична обробка даних зміни рівня суб'єктивного відчуття самотності

Середній приріст показника $\Delta X_{\text{сер}(E;K)}$		Дисперсія зміни показника $S^2_{(E;K)}$		$t_{\text{експ}}$
Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	
-3,714 (-22,91%)	-0,143 (-0,8%)	36,83	68,132	-1,304
$n_E = n_K = 14$		$df = n_E + n_K - 2 = 26$		

$t_{\text{експ}}$ - експериментальне значення критерію Стьюдента = -1,304

За допомогою таблиці критичних значень t-розподілу:

- для $df = 26$; $\alpha \leq 0,05$, $t_{\text{гран}}$ - граничне значення критерію Стьюдента = 2,06;
- для $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$ приймається гіпотеза H_0 .

Інтерпретація:

- експериментальна група демонструє суттєве зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності, порівняно з контрольною групою, що вказує на певний ефект психотерапевтичного впливу;
- значення дисперсій показують, що індивідуальні властивості значно варіюють у кожній групі і суттєве зниження відчуття самотності в експериментальній групі може бути обумовлене випадковими факторами;
- $t_{\text{експ}} \leq t_{\text{гран}}$, що означає, що психотерапевтичний вплив не показав статистично значущої різниці між експериментальною та контрольною групами.

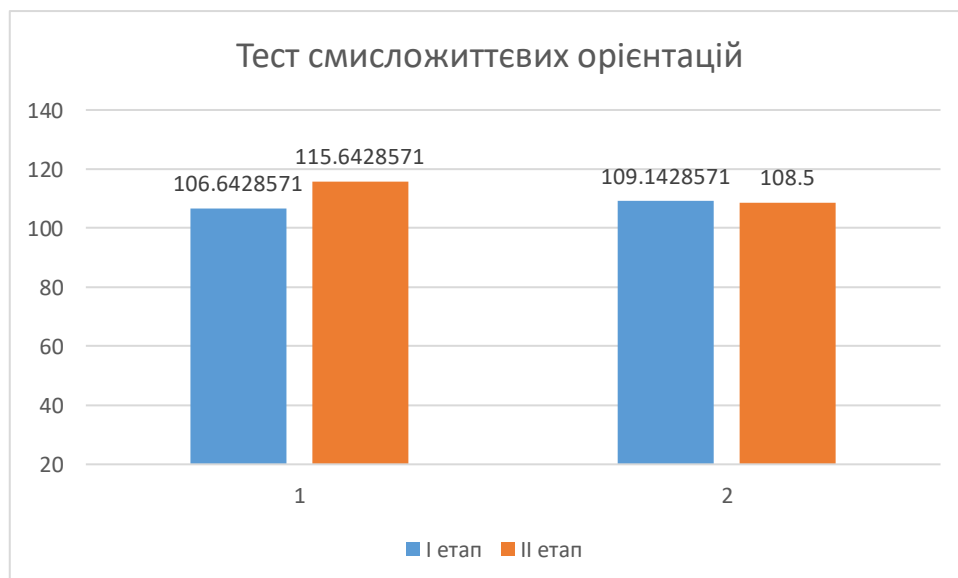


Рис. 3.6 Динаміка зміни показника смисложиттєвих орієнтацій

Згідно рисунку 3.6 спостерігається підвищення показника рівня смисложиттєвих орієнтацій в експериментальній групі і невелике зниження в контрольній групі.

Порівняльний аналіз зміни показника рівня смисложиттєвих орієнтацій в експериментальній та контрольній групах до та після експерименту та результати математично-статистичної обробки даних можна побачити в таблиці 3.6

Таблиця 3.6

Математично-статистична обробка даних зміни рівня смисложиттєвих орієнтацій

Середній приріст показника $\Delta X_{\text{сер(Е;К)}}$		Дисперсія зміни показника $S^2_{(Е,К)}$		$t_{\text{експ}}$
Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	
9 (8,44%)	-0,643 (-0,59%)	72,46	22,708	3,698
$n_E = n_K = 14$		$df = n_E + n_K - 2 = 26$		

$t_{\text{експ}}$ - експериментальне значення критерію Стьюдента = 3,698

За допомогою таблиці критичних значень t-розподілу:

- для $df = 26$; $\alpha \leq 0,05$, $t_{\text{гран}}$ - граничне значення критерію Стьюдента = 2,06;
- для $t_{\text{експ}} \geq t_{\text{гран}}$ не приймається гіпотеза H_0 , а приймається гіпотеза H_1 .

Інтерпретація:

- експериментальна група демонструє підвищення показника рівня смисложиттєвих орієнтацій, порівняно з контрольною групою, де цей показник майже не змінився, що вказує на певний ефект психотерапевтичного впливу;
- значення дисперсій показують, що індивідуальні властивості значно варіюють у кожній групі;
- $t_{\text{експ}} \geq t_{\text{гран}}$, що підтверджує високу статистичну значущість результату між експериментальною та контрольною групами.

Статистична значущість ефекту психотерапевтичного впливу вказує на дієвість ведення журналу вдячності і успіху як такого, що діє комплексно на різноманітні аспекти особистості і здійснює позитивний ефект на формування таких елементів особистості, як: цілі в житті; процес життя або інтерес і емоційна насиченість життям; результативність життя, або задоволеність самореалізацією; локус контролю - «Я»; локус контролю - «життя», або процес життя.

Висновки до розділу 3

У ході дослідження було вивчено вплив оптимізму на особливості екзистенційних переживань у респондентів похилого віку. Основна увага приділялась змінам у таких психологічних структурах: інтолерантність до невизначеності, рівень екзистенційної тривоги, суб'єктивне відчуття самотності, смисложиттєві орієнтації. Експериментальна група вела щоденник вдячності та успіху, спрямований на підвищення рівня оптимізму.

Після проведення психотерапевтичного впливу в експериментальній групі спостерігалось загальне покращення показників по всіх досліджуваних параметрах. Учасники зазначали про зниження відчуття самотності, тривоги та інтолерантності до невизначеності, а також підвищення оптимізму та смисложиттєвих орієнтацій. Це підтверджує ефективність психотерапевтичного підходу як інструменту роботи з екзистенційними переживаннями.

Проведена статистична обробка результатів за допомогою t-критерію Стьюдента дозволила оцінити значущість змін у кожному з досліджуваних параметрів. Аналіз показав:

- рівень оптимізму: хоча середнє значення показника підвищилось, статистична значущість змін не була підтверджена;
- інтолерантність до невизначеності: зменшення інтолерантності було зафіксовано, але також без статистично значущих змін;
- рівень екзистенційної тривоги: спостерігалось загальне зниження, проте результати не досягли рівня значущості;

- суб'єктивне відчуття самотності: хоча середній показник зменшився, ці зміни виявились статистично несуттєвими;
- смисложиттєві орієнтації: єдиний показник, для якого було підтверджено статистично значущі зміни ($p < 0.05$). Це свідчить про те, що запропонований підхід позитивно вплинув на здатність учасників знаходити сенс у своєму житті.

Інтерпретація результатів. Покращення всіх показників у експериментальній групі може свідчити про суб'єктивну ефективність втручання, адже учасники зазначали позитивні зміни у своєму стані. Проте, відсутність статистичної значущості (окрім показника смисложиттєвих орієнтацій) може бути зумовлена низкою чинників, таких як:

- невелика вибірка, що обмежує статистичну потужність аналізу;
- відсутність тривалого періоду адаптації до нових практик (щоденник вдячності);
- індивідуальні відмінності у здатності до осмислення отриманого досвіду.

Прикладом впливу може слугувати результат за смисложиттєвими орієнтаціями: учасники експериментальної групи, які вели щоденник, більш активно переосмислювали свої цілі, що й сприяло статистично підтверженому покращенню цього показника.

Отримані результати підтверджують доцільність використання щоденника вдячності та успіху для покращення екзистенційного стану людей похилого віку. Для майбутніх досліджень варто:

- збільшити вибірку для підвищення статистичної надійності;
- застосовувати додаткові методи оцінки (наприклад, якісні інтерв'ю);
- розширити програму втручання, включивши вправи на підвищення рефлексії.

Таким чином, дослідження показало, що ведення щоденника вдячності є перспективним методом, проте потребує подальшого вдосконалення для забезпечення стійкого впливу на всі досліджувані аспекти.

ВИСНОВКИ

В даній роботі було проведено теоретичне дослідження особливості екзистенційних переживань осіб пізнього дорослого віку в залежності від рівня оптимізму. Було проведено практичне дослідження кореляційного зв'язку окремих аспектів екзистенційних переживань, залежно від рівня оптимізму, вибрано метод психокорекційного впливу щодо підвищення оптимізму у осіб похилого віку. За результатами психокорекційного впливу було проведено дослідження щодо його результативності.

В ході теоретичного опрацювання наукових джерел встановлено, що екзистенційні переживання людей пізньої дорослості (60 років і старше) мають певні особливості, які пов'язані з унікальними викликами та життєвими змінами цього періоду. Ось основні особливості екзистенційних переживань у людей пізньої дорослості:

- люди цього віку часто глибше усвідомлюють свою смертність через втрату друзів, родичів і свій власний фізичний стан;
- люди пізньої дорослості часто аналізують своє минуле, рефлектують над досягненнями, помилками та нездійсненими мріями;
- зміна пріоритетів, де матеріальні блага стають менш важливими порівняно з сімейними та духовними цінностями;
- звільнення від професійних обов'язків після виходу на пенсію може принести як почуття свободи, так і відчуття втрати соціальної ролі;
- підвищене відчуття самотності через втрату близьких людей, зменшення соціальної активності та фізичну ізоляцію;
- зростає бажання жити відповідно до своїх справжніх цінностей та переконань, без огляду на соціальні очікування;
- усвідомлення та прийняття протиріч у житті, таких як поєднання радості від досягнутого і суму за втраченими можливостями.

Ці переживання можуть бути як негативними, так і позитивними, і важливо надати необхідну підтримку, щоб допомогти їм знайти спокій та задоволення в

останні роки життя. Оптимізм як особистісна риса може суттєво впливати на сутність екзистенційних переживань, змінюючи спосіб, у який людина сприймає та реагує на екзистенційні виклики. Оптимізм суттєво впливає на екзистенційні переживання, знижуючи рівень тривоги щодо смерті, сприяючи активному пошуку і знаходженню сенсу в житті, покращуючи соціальну підтримку і зменшуючи відчуття самотності, а також сприяючи самоактуалізації та автентичності. Дослідження підтверджують позитивний вплив оптимізму на різні аспекти екзистенційних переживань, що робить цю особистісну рису важливою для психологічного благополуччя в пізній дорослості.

Практичне дослідження кореляційного зв'язку окремих аспектів екзистенційних переживань було виконано за участю 28 учасниць університету третього віку міста Вараш. В ході дослідження було оцінено відносні показники за результатами тестування рівня оптимізму інтолерантності до невизначеності, екзистенційних переживань, суб'єктивного відчуття самотності і рівня смисложиттєвих орієнтацій. Кореляційні зв'язки між рівнем оптимізму і характеристиками екзистенційних переживань були досліджені з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Дослідження показало, що серед учасників університету третього віку підвищений рівень диспозиційного оптимізму - 66,7% та оптимістичного стану - 68,3%, мають підвищену чутливість до невизначеності майбутнього - 58,1%, однак при цьому мають певні ресурси для адаптації, мають низькі рівні екзистенційних тривог - 28%, низький рівень суб'єктивного відчуття самотності - 28,5% та високий показник смисложиттєвих орієнтацій - 73%. Це може свідчити про те, що активна участь у навчанні та спілкуванні допомагає людям похилого віку зберігати інтерес до життя, позитивно сприймати майбутнє і краще адаптуватися до нових життєвих умов. Прагнення до знань і саморозвитку у учасників університету третього віку допомагає їм зберігати оптимістичне ставлення та відчуття сенсу життя.

При дослідженні кореляційних зв'язків між рівнем оптимізму та визначеними характеристиками екзистенційних переживань встановлено, що: відсутній зв'язок між рівнем диспозиційного оптимізму, показником

оптимістичного стану та інтолерантністю до невизначеності; незначний від'ємний зв'язок між рівнем диспозиційного оптимізму і рівнем екзистенційної тривоги; сильний від'ємний кореляційний зв'язок між оптимістичним станом і екзистенційною тривоگوю; сильний від'ємний кореляційний зв'язок між диспозиційним оптимізмом та суб'єктивним відчуттям самотності; дуже сильний від'ємний кореляційний зв'язок між оптимістичним станом і суб'єктивним відчуттям самотності; дуже помірний позитивний кореляційний зв'язок між диспозиційним оптимізмом і смисложиттєвими орієнтаціями; сильний позитивний кореляційний зв'язок між оптимістичним станом і смисложиттєвими орієнтаціями.

Знайдені результати вказують на складність екзистенційної тривоги, яка може потребувати глибших, філософських або психологічних підходів для роботи з нею, ніж просто оптимістичне ставлення до життя. Підкреслено важливість оптимізму як захисного ресурсу, який допомагає людям справлятися з глибинними екзистенційними питаннями та підтримує психологічне благополуччя. Оптимістично налаштовані люди менше схильні до самотності, оскільки вони мають більш позитивне ставлення до соціальних взаємодій, більше впевненості в собі у спілкуванні та менше негативних думок, пов'язаних з ізоляцією. Люди з високим рівнем оптимізму частіше відчувають своє життя значущим і сповненим смислу, що підвищує їхню життєву стійкість і позитивне ставлення до життя.

Після проведення психотерапевтичного впливу в експериментальній групі спостерігалось загальне покращення показників по всіх досліджуваних параметрах. Учасники зазначали про зниження суб'єктивного відчуття самотності (-22,9% - експериментальна група; -08% - контрольна група), тривоги (-7,8% - експериментальна група; -2,18% - контрольна група) та інтолерантності до невизначеності (-1,8% - експериментальна група; -0,18 – контрольна група), а також підвищення диспозиційного оптимізму (10,5% - експериментальна група; 5% - контрольна група), показника оптимістичного стану (6,41% - експериментальна група; - контрольна група) та смисложиттєвих орієнтацій

(8,44% експериментальна група; -0,59 – контрольна група). Це підтверджує ефективність ведення щоденника вдячності та успіху, як інструменту роботи з екзистенційними переживаннями.

При цьому проведена статистична обробка результатів за допомогою t-критерію Стьюдента показала, що статистична значущість змін була підтверджена лише для показника смисложиттєвих орієнтацій. Для змін рівня оптимізму, інтолерантності до невизначеності, рівня екзистенційної тривоги та суб'єктивного відчуття самотності статистична значущість не була підтверджена. Покращення всіх показників у експериментальній групі може свідчити про суб'єктивну ефективність втручання, адже учасники зазначали позитивні зміни у своєму стані. Проте, відсутність статистичної значущості (окрім показника смисложиттєвих орієнтацій) може бути зумовлена низкою чинників, таких як:

- невелика вибірка, що обмежує статистичну потужність аналізу;
- відсутність тривалого періоду адаптації до нових практик (щоденник вдячності);
- індивідуальні відмінності у здатності до осмислення отриманого досвіду.

Рекомендації та перспективи. Результати підтверджують, що методика ведення щоденника вдячності та успіху може бути ефективним засобом для роботи з екзистенційними переживаннями, але її застосування потребує доопрацювання. Для досягнення більших статистичних підтверджених результатів необхідно:

- збільшити вибірку учасників, що підвищить статистичну потужність дослідження.
- розширити тривалість втручання, щоб зміни стали більш вираженими та стійкими.
- включити додаткові заходи для підтримки рефлексії та розвитку оптимізму.

У підсумку дослідження показало перспективність методики щоденника вдячності та успіху для покращення психологічного стану осіб похилого віку, особливо у формуванні смисложиттєвих орієнтацій, що дозволяє покращити якість їхнього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєва Ш. Ю. Позитивна установка як внутрішня позиція. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2017. Вип. 62. С. 8-11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2017_62_3
2. Бабатіна С. І., Зубач В. С. Феноменологічний аналіз екзистенційних страхів осіб юнацького віку у розрізі аналізування аксіологічної сфери. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-245-9-3> (дата звернення 11.09.2024).
3. Байер О. О., Сивоконь Л. В. Особливості переживання психологічного благополуччя у пізньому віці. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 7, Вип. 39. С. 26-34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsub_2015_7_39_4
4. Бобровська І. Ю. Психологічні аспекти особистісного і соціально-психологічного розвитку людини у похилому віці. *Психологічні науки: проблеми і здобутки.* 2013. Вип. 4. С. 50-61. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2013_4_6
5. Большакова А. М., Бужинська С. М., Зайцева О. О. Особливості самоактуалізації як чинника психологічного благополуччя в людей похилого віку. *Науковий журнал. Габітус.* 2023. № 53. С. 105-109. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.17> (дата звернення 11.09.2024).
6. Борець Ю. В., Шлімакова І. І. Психологічні принципи смислу життя та провідних мотивів життєдіяльності (буттювання) у повсякденні. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Том VII. Екологічна психологія. № 45 С. 9-18. URL: <https://core.ac.uk/reader/162002510>
7. Бурдова М. В., Ямницький В. М. Проблема страху смерті в похилому віці. *Психологія: реальність і перспективи.* 2014 Вип. 3. С. 31-34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2014_3_12
8. Бурлачук Л., Хасмагомет Б, Володіна Н. Вікові зміни в інтелекті і працездатність у літньому віці: хто працюватиме в XXI столітті?

- Геронтопсихологія.* 2004 № 4. С. 182-188. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29765/1/Бурлачук.pdf>
9. Вереїна Л. В. Формування позитивної емоційної орієнтації Я-образу засобами психокорекції : Автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 19 с.
 10. Гавришак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія.* 2019. Вип. 45. С. 39-51. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2019_45_5
 11. Гальцева Т. О. Розвиток навчальної самоефективності літніх людей. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Том VII. Екологічна психологія. № 45 С. 100-108. URL: <https://core.ac.uk/reader/162002510>
 12. Гальцева Т. О. Емпіричне дослідження навчальної самоефективності слухачів «Університету третього віку». *Психологія і особистість.* 2018. № 2. С. 7-084. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2018_2_7
 13. Гончарова Л. А. Аналіз ефективності впровадження програми розвитку творчої активності людей похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 2(1). С. 179-184. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2%281%29__35
 14. Горбаль І. С. Соціально-психологічні аспекти функціонування пенсіонерів як соціальної групи. URL: https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1101/Horbal_Pensionery_socialna_grupa.PDF?sequence=1&isAllowed=y
 15. Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя в літніх чоловіків та жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 1(1). С. 154-159. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1%281%29_29
 16. Горещька О. В. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку : *Науковий вісник Херсонського державного університету.*

2020. № 4. С. 33-40. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-4-5>
(дата звернення 11.09.2024)
17. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. 2019. Вип. 45 С. 52-62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2019_45_6
 18. Грінцова О. М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 21. С. 93-105
 19. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії соціальної та політичної психології*. 2021 № 47 (50). С. 115-130 URL: [file:///C:/Users/HP/Downloads/Instrumenti_vimiruvanna_tolerantnosti_do_neviznace%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Instrumenti_vimiruvanna_tolerantnosti_do_neviznace%20(4).pdf)
 20. Громова Г. М. Аналіз факторної структури тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12). URL: https://www.academia.edu/62208060/Факторна_структура_тесту_Шкала_ін_толерантності_до_невизначеності_Н_Карлетона_IUS_12_
 21. Грубляк В. Т. Грубляк В. В. Психологічні особливості самотності в похилому віці. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. № 14. С. 144-154*
 22. Гусейнова Н. О. Психологічний контекст феномену самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2013. Вип. 2. С. 14-16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2013_2_5
 23. Даниленко Н. В., Сльчанінова Т. М. Особливості задоволеності життям та життєстійкості людей пенсійного віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 3. С. 100-108. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_3_14

24. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2013. 172 с.
25. Дідора М. Особливості ціннісних орієнтацій у людей похилого віку. *Вікова психологія*. 2011. № 1. С. 104-113
26. Жигайло Н., Хомік Х. Особливості готовності осіб похилого віку до засвоєння вікових змін. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 1. С. 38-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2017_1_7
27. Каргіна Н. В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127-138. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2019_33_12
28. Карпінська О. М. Пріоритетні цінності людей похилого віку, що навчаються. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 2(1). С. 81-88. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2015_20_2%281%29__11
29. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку : навчальний посібник / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Геопринт, 2021. 288 с.
30. Коваленко О. Г. Особистість у віці пізньої дорослості. URL: <http://ipood.com.ua/novini/osobistist-u-vici-pizno-doroslosti/> (дата звернення 09.09.2024)
31. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.
32. Коваленко О. Г. Особливості міжособистісного спілкування літніх людей та осмисленість життя. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (1). С. 284-296. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2015_2%281%29__22
33. Коваленко О. Г. Ефективність застосування програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку. *Психологія і*

- особистість*. 2014. № 2. С. 138-150. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2014_2_11
34. Коваленко О. Г. Самооцінка особистісних властивостей у похилому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2012. № 1009, Вип. 49. С. 72-76.
35. Коваленко О. Г. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 19. С. 239-250.
36. Коваленко О. Г. Специфіка емпатії осіб похилого віку з різним рівнем освіти, умовами проживання та зайнятістю. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 16. С. 493-503.
37. Коваленко О. Г. Дослідження комунікативних і організаторських схильностей осіб похилого віку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. URL: Вип. 45 (2). С. 101-110. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45%282%29_15
38. Коваленко О. Г. Особистісно-комунікативний підхід в обґрунтуванні міжособистісного спілкування осіб похилого віку. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 208-217. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_10_27_21
39. Коваленко О. Г. Психологічний супровід соціальних робітників у професійній діяльності з людьми віку пізньої дорослості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2019. Випуск 1 (9). С. 234-238.
40. Коваленко О. Г. Психологічні особливості пошуку смислу життя у пізній дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 1(1). С. 186-191. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1%281%29__35
41. Коваленко-Кобилянська І. Г. Індивідуалізована дистанційна освіта як засіб запобігання інволютивних процесів інтелектуального розвитку у старості.

- Технології розвитку інтелекту.* 2013. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2013_4_10
42. Коваленко-Кобилянська І. Г. Інтелектуальний розвиток у старості. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 2, Вип. 9. С. 119-129. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_2_9_11
43. Коваленко-Кобилянська І. Г. Конвенціональна мудрість соціуму як інструмент деформації інтелектуальних можливостей людини у період геронтогенезу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 2(1). С. 133-137. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2%281%29__25
44. Коваленко-Кобилянська І. Г. Специфіка рефлексії в період геронтогенезу. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2017. Вип. 63. С. 20-23. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2017_63_6
45. Коленіченко Т. І. Особливості адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук : 13.00.05. Київ, 2010. 25 с.
46. Кондратюк С. Позитивне мислення як передумова досягнення успіху в навчальній діяльності. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2014. Вип. 33 С. 71-82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2014_33_9
47. Коцар А. В. Стратегії копінг поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2015. № 1150, Вип. 57. С. 15-20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2015_1150_57_5
48. Крайніков Е. Старість: вік компенсацій проти віку дефіцитів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 2014. Вип. 1. С. 45-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2014_1_14

49. Кузовкова М. Психотерапевтичні можливості підтримки психічного здоров'я похилих людей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2014. Вип. 44. С. 93-99. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_44_17
50. Кучина В. В. Адаптація та валідація англomовної версії опитувальника Вінцента Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги». *World Science*. 2020. № 6 (58). С. 56-65. URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123
51. Лемак М. В. Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики : збірник / Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
52. Литвиненко І. С. Вікова та педагогічна психологія : навчально-методичний посібник. Миколаїв : Румянцева Г. В., 2023. 85 с.
53. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023. № 1. С. 47-55. URL: <https://orcid.org/0000-0003-0522-7813>
54. Лук'янова Л. Концепція діяльності університетів третього віку / Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Юрка Любченка, 2021. 70 с.
55. Луценко О. Л. Особливості самоефективності у людей пізньої зрілості у контексті тренінгового заняття. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2012. № 1009, Вип. 49. С. 89-92. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2012_1009_49_22
56. Магдисюк Л. І. Концептуальна матриця вікової зрілості особистості в контексті її готовності до пенсії. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 168-178. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2014_23_17
57. Магдисюк Л. І. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічної готовності до виходу на пенсію. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*.

- Психологія*. 2014. Вип. 47. С. 112-121. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2014_47_16
58. Максименко С. Д. Екзистенціальні підстави драми людського життя. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (1). С. 11-20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2%281%29__3
59. Мандзик Т. М. Психологічні особливості емоційних зв'язків людини з місцем проживання у різні періоди дорослості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип. 39. С. 185-195. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuu_2015_7_39_20
60. Марценюк М. О. Окремі аспекти психологічного консультування літніх людей. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 6(2). С. 66-70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29__13
61. Маслова С. О. Старіння як соціально-психологічне явище. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип. 39. С. 210-220. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuu_2015_7_39_22
62. Мирончак К. В. Емпіричні параметри страху смерті як способу організації життєвого досвіду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 65-69. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_3%281%29__13
63. Мушкевич М. І. Самотність: психологічні причини і наслідки. *Психологічні студії*. 2022. № 2. С. 29-32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psst_2022_2_7
64. Неженцева В. О. До проблеми саморегуляції емоційних станів у літньому віці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 167-178. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_56_16
65. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.07. Київ, 2020. 269 с.

66. Новікова Ж.М. Психологічні особливості задоволеності життям та життєстійких установок осіб похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 2. С. 78–83. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2019_2_13
67. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційної сфери та копінг-стратегій осіб похилого віку. *Психологічний часопис. Збірник наукових праць*. 2019. Випуск 5. №8 (28). С. 161 – 173.
68. Новікова Ж. М. Зв'язок самооцінки з особистісною тривожністю у людей похилого віку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 38. С. 84-94. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2011_38_10
69. Олейник Н. О. Особливості організації структури переживання самотності в досліджуваних із різним рівнем самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 1(1). С. 94-99. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1%281%29_19
70. Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 27. С. 125-136. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2016_27_13
71. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2022. Вип. 18. С. 32-42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2022_18_6
72. Павелків Р. В., Харченко Є. М. Геронтопсихологія: медико-біологічні та соціально-психологічні аспекти старіння : навчальний посібник для студентів психолог., мед. та юрид. спец. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 476 с.
73. Партико Т. Б. Особливості мотивації самоствавлення в осіб із різним емоційним тонусом у пізній дорослості. *Психологічні перспективи*. 2016. Випуск 27. С. 137-149. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2016_27_14

74. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (1). С. 83-96. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2%281%29__10
75. Піонтківська О. Г. Роль соціальної підтримки у розвитку суспільної активності людей похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 2(3). С. 177-181. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2%283%29__33
76. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник, 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
77. Поліщук С. А. Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у критичних та надзвичайних ситуаціях. *Міжнародна колективна монографія за загальною редакцією професора І.В. Волженцевої*. 2021. С. 622-638.
78. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 5 (2). С. 50-55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5%282%29__11
79. Помиткін Е. О., Рибалка В. В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку : посібник. Київ : ІООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 150 с.
80. Романова В. С., Караван Г. І. Структура пізнавальних інтересів людей похилого віку як суб'єктів включення в освітній простір. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип. 39. С. 309-324. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_7_39_32
81. Рось Л. М. Психологічна допомога людям похилого віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Випуск 10. С. 165-173.
82. Савченко О. В. Лавриненко Д. Г. Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. *Науковий вісник Ужгородського*

- національного університету.* 2023 № 2. С. 10-16. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.2>
83. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. 3-тє вид. переробл., допов. Київ : Академія, 2017. 369 с.
84. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
85. Сергієнко І. І., Кубриченко Т. В. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* 2016. Вип. 3. С. 136-146. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_3_21
86. Смульсон М. Л. Аналіз процесу особистісного розвитку в старості. *Наука і освіта.* 2014. № 9. С. 32-37. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_9_7
87. Смульсон М. Л. Самопроектування як засіб ампліфікації розвитку в старості. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т.2, Вип. 9. С. 36-48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_2_9_5
88. Смульсон М. Л. Розвиток у старості: завдання, специфіка, ризики. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2012. Вип. 31. С. 186-196. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2012_31_22
89. Смульсон М. Л. Інтелектуальні метакогніції та конструювання особистісного досвіду в похилому віці. *Актуальні проблеми психології.* 2021. Т. 2, Вип. 13. С. 39-51. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2021_2_13_5
90. Смульсон М. Л., Назар М. М., Мехтіханова Н. М. Мудрість як психологічний феномен. *Технології розвитку інтелекту.* 2013. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2013_4_5
91. Степура Є. В. Зв'язок щастя та сенсу життя із тривогою смерті. *Науковий журнал. Габітус.* 2022. № 40. С. 73-76. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.40.10> (дата звернення 11.09.2024)

92. Тищенко Т. В. Взаємозв'язок мотивації досягнення успіху та лояльності залежно від оптимізму особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, Вип. 35. С.87-91. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2012_1_35_21
93. Токарева Н., Коллі-Шамне А. Ставлення до старості осіб старшого вікового періоду: кроскультурний аспект. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. Вип. 17. С. 5-13. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2021_17_3
94. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. Вип. 1. С. 63-68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psj_2018_1_10
95. Улько Н. Розвиток внутрішньої ресурсної особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2020. Вип. 11. С. 104-118. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2020_11_12
96. Ушакова І. М. Геронтопсихологія : підручник. Харків : НУЦЗУ, 2014. 236 с.
97. Фоменко К. І. Атрибутивні особливості самотності особистості. *Психологія і особистість*. 2014. № 2. С. 71-88. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2014_2_6
98. Фоменко К. І., Кузнецова М. М. Губристична мотивація оптимістів та песимістів. *Вісник Харківського національного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 53. С. 256-264. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2016_53_28
99. Фурман А. А. Методологія психологічного пізнання смисложиттєвої сфери особистості. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 5-34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2020_1_3
100. Фурта І. Ю. Порівняльний аналіз поняття «переживання» в різних психологічних підходах. *Науковий вісник Херсонського державного*

- університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 4. С. 25-32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_4_6
101. Хворост Х. Ю. Феномен саногенного мислення як запорука збереження здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2017. Вип. 5. С. 170-176. URL: [https://psj.oa.edu.ua/assets/files/full/NZ_Vyp_5_Psykhology_web%20\(1\).pdf](https://psj.oa.edu.ua/assets/files/full/NZ_Vyp_5_Psykhology_web%20(1).pdf)
102. Чаплін І. В. Сенс життя людини та соціальний аспект формування страху смерті у людей похилого віку. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2013. № 5. С. 16-20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDU_2013_5_5
103. Чайка Г. В. Ціннісно-смилова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 9, Вип. 6. С. 93-101. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_9_6_12
104. Чижиченко Н. М. Вивчення психологічних особливостей прояву оптимізму в ранньому юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 160-163. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_44
105. Шаповалова В. С. Оптимістичний атрибутивний стиль студентів як фактор стримування страхів, що виникають в умовах навчально-пізнавальної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 50. С. 338-345. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2015_50_37
106. Шевченко Н. Ф. Характеристики життєвих стратегій у представників незахищених верств населення. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 43 (1). С. 209-217. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_43%281%29_31
107. Шестопал А. І. Особливості особистісного розвитку жінок зрілого віку у руслі професійної самореалізації. *Психологія: реальність і перспективи*.

2016. № 7. С. 228-231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_60 (дата звернення 11.09.2024)
108. Штих І. І. Особливості «Я-концепції» особистості у похилому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2016. Вип. 6(1). С. 153-158. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%281%29__29
109. Щербак Т. І. Фактори задоволеності життям у похилому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 5(2). С. 151-156. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5%282%29__29
110. Про впровадження соціально-педагогічної послуги «Університет третього віку» : Наказ Міністерства соціальної політики України № 326 від 25.08.2011 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0326739-11#Text>
111. Населення України: Імперативи демографічного старіння / Національна академія наук України. Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. Фонд ООН в галузі народонаселення. Київ : АДЕФ-Україна, 2014. 288 с.
112. Екзистенція життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід) : колективна монографія / за загальною редакцією Галини Католик. Львів : Місіонер, 2022. 352 с.
113. Вікова структура населення України. Вікіпедія : веб-сайт. URL. https://uk.wikipedia.org/wiki/Вікова_структура_населення_України.

Додаток А
Тест життєвих орієнтацій Lot-R (валідація української
версії - Лукова С. В.)

Інструкція. Будь ласка, будьте щирими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно зі своїми почуттями. Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження.

№	Твердження	Не згодний (-а)	Скоріше не згодний(-а)	І так і ні	Скоріше згодний (-а)	Так
1.	У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд	0	1	2	3	4
2.	Мені легко розслабитися	0	1	2	3	4
3.	Якщо для мене щось може піти не так, як треба - це станеться	0	1	2	3	4
4.	Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє	0	1	2	3	4
5.	Я дуже радію своїм друзям	0	1	2	3	4
6.	Для мене важливо бути чимось зайнятим	0	1	2	3	4
7.	Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу	0	1	2	3	4
8.	Я не надто легко засмучуюся	0	1	2	3	4
9.	Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше	0	1	2	3	4
10.	Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих	0	1	2	3	4

Підрахунок балів: пункти 1, 4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму); пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо як міра песимізму); пункти 2, 5, 6 та 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці. Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами: 1, 4, 10 (у прямому порядку) та 3, 7, 9 (у

зворотному порядку). Рівень диспозиційного оптимізму визначається по шкалі:
від 0 до 8 – низьке значення; від 9 до 16 – середнє; від 17 до 24 – високий рівень.

Додаток Б
Шкала оптимістичного стану (ШОС) (адаптація україномовної версії – Савченко О. В., Лавриненко Д. Г.)

Інструкція. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання залежно від того, як Ви себе відчуваєте прямо зараз, тобто в даний момент, використовуючи наведену шкалу. Спробуйте відповісти на кожне запитання якомога точніше, спираючись на Вашу відповідь лише на це запитання, незалежно від Ваших відповідей на будь-які попередні запитання.

№	Твердження	Категоричн о не згоден (-на)	Не згоден (-на)	Десь посередині	Згоден (- на)	Абсолютн о згоден (- на)
1.	Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики	1	2	3	4	5
2.	Зараз я очікую, що все піде на краще	1	2	3	4	5
3.	Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього	1	2	3	4	5
4.	Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше	1	2	3	4	5
5.	Майбутнє здається мені світлим	1	2	3	4	5
6.	На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього	1	2	3	4	5
7.	Я очікую, що все обернеться добре	1	2	3	4	5

В методиці використовується шкала оцінки Лайкерта. Показник оптимістичного стану обчислюється шляхом підрахунку суми балів за усіма твердженнями. Показник значення оптимістичного стану визначається як сума балів за всі 7 питань.

Високий рівень: високі значення за шкалою свідчать про те, що людина позитивно оцінює свої шанси на успіх у даних обставинах, з урахуванням ситуації, часу, стану свого здоров'я, можливостей психологічного втручання. Це

допомагає людині підтримувати високу мотивацію для досягнення важливих життєвих цілей, сприймати себе як відносно благополучну особистість, стійко долати труднощі, неприємності та невдачі.

Низький рівень: низькі значення за даною шкалою відображають стан невпевненості особистості щодо успіху у певній справі, тривоги відносно ефективного розв'язання важливої задачі чи досягнення мети, на яку спрямовано основну активність у цей час. Даний період життя сприймається як несприятливий, оскільки людина відчуває проблеми з фізичним або психологічним здоров'ям, переживає нестачу ресурсів та життєвих сил, погіршення стосунків з оточуючими. Такий стан є несприятливим для проявів наполегливості та стійкості, тому підвищується ймовірність неусвідомленого уникання певних ситуацій, відповідальності, прокрастинація з визначенням та досягненням важливих життєвих цілей.

Рівні оптимістичного стану визначаються за наступною шкалою: низький рівень від 5 до 20; високий рівень від 21 до 35.

Додаток В
Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона IUS-12
(адаптована Громова Г. М.)

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашим відчуттям і поведінці. У тесті немає правильних чи неправильних відповідей, важливо лише ваше особисте ставлення до описаних ситуацій. Постарайтесь відповідати без тривалих роздумів, обираючи те, що перше приходить на думку.

№	Твердження	Ні	Скоріше є ні	І так і ні	Скоріше так	Так
1.	Непередбачувані події мене дуже засмучують	1	2	3	4	5
2.	Я засмучуюсь, коли у мене не має всієї необхідної мені інформації	1	2	3	4	5
3.	Невизначеність заважає мені жити повним життям	1	2	3	4	5
4.	Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок	1	2	3	4	5
5.	Незначна непередбачувана подія може все зіпсувати, навіть у разі відмінного планування	1	2	3	4	5
6.	Коли приходить час діяти, невизначеність паралізує мене	1	2	3	4	5
7.	Коли я невпевнена, я не можу нормально функціонувати	1	2	3	4	5
8.	Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому	1	2	3	4	5
9.	Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька	1	2	3	4	5
10.	Найменший сумнів може перешкодити мені діяти	1	2	3	4	5
11.	Я мала би організувати все заздалегідь	1	2	3	4	5
12.	Я повинна уникати будь-яких невизначених ситуацій	1	2	3	4	5

Інтерпретація шкал:

Сума балів за кожною шкалою інтерпретується окремо. Шкали:

- Прогностичної тривоги: питання 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12
- Гнітючої тривоги: питання 1, 3, 6, 7, 10

Прогностична тривога (передбачає потребу в передбачуваності):

- Низький рівень: 7-15 балів.
- Середній рівень: 16-23 бали.
- Високий рівень: 24-35 балів.

Гнітюча тривога (виражає паралізуючу тривогу через невизначеність):

- Низький рівень: 5-11 балів.
- Середній рівень: 12-18 балів.
- Високий рівень: 19-25 балів.

Загальний рівень інтолерантності до невизначеності:

Сума балів за обома шкалами дає загальний показник інтолерантності до невизначеності, який можна інтерпретувати відповідно до загального рівня тривожності та стресу респондента.

- Низький рівень: до 26 балів.
- Середній рівень: 27-47 балів.
- Високий рівень: понад 48 балів.

Двофакторна модель дозволяє більш точно розуміти, який аспект невизначеності викликає більший стрес у респондента: чи це прагнення до прогнозованості, чи паралізуючий страх перед невизначеністю.

Додаток Д
Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» Existential Concerns
Questionnaire (ECQ) by Vincent van Bruggen в адаптації В.В. Кучиної

Інструкція. Вкажіть найбільш підходящий для Вас варіант з точки зору частоти їх прояву стосовно Вашого життя

№	Судження	Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Завжди
1.	Коли я починаю розмірковувати про сенс життя, то стаю тривожним	1	2	3	4	5
2.	Мене лякає усвідомлення того, яке різноманіття вибору пропонує життя	1	2	3	4	5
3.	Мене хвилює те, що я не належу цьому світові, немовби я не почувуюся тут як вдома	1	2	3	4	5
4.	Існування вбачається мені загрозовим, неначе у будь-який момент зі мною може статися щось жахливе	1	2	3	4	5
5.	Мене лякає думка, що у якийсь момент я помру	1	2	3	4	5
6.	Мене хвилює сенс життя	1	2	3	4	5
7.	Я намагаюся забути про те, що всі мої рішення мають наслідки	1	2	3	4	5
8.	Я тривожуся через те, що втрачаю зв'язок із самим собою	1	2	3	4	5
9.	Я борюся із почуттям того, що врешті решт залишуся сам на сам у житті	1	2	3	4	5
10.	Мене тривожить те, що життя проходить	1	2	3	4	5
11.	Щойно питання про сенс життя виникає у мене в голові, я намагаюся швидше подумати про щось інше	1	2	3	4	5
12.	Я хвилююсь, що не живу таким життям, яким би міг жити	1	2	3	4	5
13.	Усвідомлення того, що інші люди ніколи не пізнають усієї моєї глибини лякає мене	1	2	3	4	5
14.	Я хвилююсь, що зі мною може статися щось страшне абсолютно несподівано	1	2	3	4	5
15.	Я намагаюся відштовхнути від себе думки про те, що життя може скінчитися	1	2	3	4	5

16. Мене лякає, що речі, які раніше здавалися важливими, зараз втратили сенс	1	2	3	4	5
17. Я боюся, що не беру від життя все, що у ньому є	1	2	3	4	5
18. Я намагаюся уникати питання хто я є насправді	1	2	3	4	5
19. У мене є тривожне відчуття того, що між мною та іншими людьми прірва	1	2	3	4	5
20. Я відчуваю тривогу усвідомлюючи, наскільки моє тіло вразливе до життєвих негараздів	1	2	3	4	5
21. Я хвилююсь, що у момент смерті мені доведеться все відпустити	1	2	3	4	5
22. Я боюся, що ніколи не пізнаю своєї власної глибини	1	2	3	4	5

Екзистенційні проблеми:

- шкала страху смерті (питання №№ 4, 5, 10, 12, 14, 15, 17, 20),
- втрати сенсу життя (питання №№ 1, 6, 11, 16),
- ідентичності (питання №№ 2, 8, 13, 18, 22),
- провини (питання № 7)
- самотності (питання №№ 3, 9, 19, 21).

Результати за кожною шкалою підсумовуються для того, щоб отримати індивідуальні показники за кожним видом екзистенційної тривоги. Чим вищі бали за кожною шкалою, тим сильніше респондент відчуває відповідний тип тривоги.

- для шкали страху смерті: 8-16 – низькі показники, 17-31 – середні показники, 32-40 – високі показники;
- для шкали втрати сенсу життя: 4-8 – низькі показники, 9-15 – середні показники, 16-20 – високі показники;
- для шкали тривоги ідентичності: 5-10 – низькі показники, 11-19 – середні показники, 20-25 – високі показники;
- для шкали провини: 1-2 – низькі показники, 3 – середні показники, 4-5 – високі показники;

- для шкали самотності: 4-8 – низькі показники, 9-15 – середні показники, 16-20 високі показники;
- інтегральне значення: 22-44 – низький показник, 45-87 середній показник, 88-110 – високі показники.

Додаток Е

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона

Інструкція. Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

№	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1.	Я нещасливий (-а), займаючись стількома речами наодинці	3	2	1	0
2.	Мені нема з ким поговорити	3	2	1	0
3.	Мене нестерпно бути таким (-ою) самотнім (-ою)	3	2	1	0
4.	Мені не вистачає спілкування	3	2	1	0
5.	Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене	3	2	1	0
6.	Я очікую, що люди зателефонують або напишуть мені	3	2	1	0
7.	Немає нікого, до кого я міг (могла) би звернутись	3	2	1	0
8.	Я зараз більше ні з ким не близький (-а)	3	2	1	0
9.	Ті, хто мене оточують, не поділяють мої інтереси та ідеї	3	2	1	0
10.	Я відчуваю себе покинутим (-ою)	3	2	1	0
11.	Я не здатний (-а) розслабитися	3	2	1	0
12.	Я відчуваю себе повністю самотнім (-ою)	3	2	1	0
13.	Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі	3	2	1	0
14.	Я вмираю від туги за компанією	3	2	1	0
15.	Ніхто як слід не знає мене	3	2	1	0
16.	Я відчуваю себе ізольованим (-ою) від інших	3	2	1	0
17.	Я нещасний (-а), будучи таким (-ою) відкинутим (-ою)	3	2	1	0
18.	Мені важко заводити друзів	3	2	1	0
19.	Я відчуваю себе виключеним (-ою) та ізольованим (-ою) іншими	3	2	1	0
20.	Люди навколо мене, але не зі мною	3	2	1	0

Обробка результатів і інтерпретація. Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Високий ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Додаток Ж
Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтєєва

Інструкція. Вам запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке на Вашу думку більше відповідає дійсності і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні).

№	Твердження	Оцінка					Твердження		
1.	Зазвичай мені дуже нудно	3	2	1	0	1	2	3	Зазвичай я повний (-а) енергії
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3	2	1	0	1	2	3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3.	У житті я не маю визначених цілей і намірів	3	2	1	0	1	2	3	В житті я маю дуже якісні цілі і наміри
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5.	Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3	2	1	0	1	2	3	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6.	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв (-ла) зайнятися	3	2	1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами
7.	Моє життя склалося саме так, як я і мріяв (-ла)	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв (-ла)
8.	Я не домогся (домоглась) успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3	2	1	0	1	2	3	Я здійснив (-ла) багато чого з того, що було мною заплановано в житті
9.	Моє життя порожнє і нецікаве	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя наповнене цікавими справами
10.	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, я б сказав (-ла), що воно було цілком осмисленим	3	2	1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав (-ла), що воно не мало сенс (не було осмисленим)
11.	Якби я міг (могла) вибирати, то я б побудував (-ла) своє життя цілком інакше	3	2	1	0	1	2	3	Якби я міг (могла) вибирати, то я б прожив (-ла) життя ще раз так само, як живу зараз
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто	3	2	1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у

	приводить мене в розгубленість і занепокоєння								мене занепокоєння і розгубленості
13.	Я людина дуже обов'язкова	3	2	1	0	1	2	3	Я людина зовсім не обов'язкова
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір так, як вона цього бажає	3	2	1	0	1	2	3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природніх здібностей і обставин
15.	Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3	2	1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16.	У житті я ще не знайшов (-ла) свого покликання і ясних цілей	3	2	1	0	1	2	3	В житті я знайшов (-ла) своє покликання і ціль
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися	3	2	1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначилися
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3	2	1	0	1	2	3	Я навряд чи здатен (-на) знайти покликання і цікаві цілі в житті
19.	Моє життя в моїх руках і я сама керую ним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволеність	3	2	1	0	1	2	3	Повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

Обробка результатів. Ключ до опитувальником Для підрахунку балів слід перевести помічені обстежуваними позиції на симетричній шкалою (3 2 1 0 1 2 3) в оцінці по висхідній (1,2,3,4,5,6,7) або низхідній (7,6,5,4,3,2,1) на асиметричною шкалою. Висхідну шкалу (1,2,3,4,5,6,7) переводять наступні пункти 1,3,4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. Спадну шкалу (7,6,5,4,3,2,1) - наступні пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Ключ до тесту:

Субшкала 1 (цілі життя) - 3, 4, 10, 16, 17, 18. (6-42)

Субшкала 2 (процес) - 1, 2, 4, 5, 7, 9. (6-42)

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20. (5-35)

Субшкала 4 (локус контролю - «Я») - 1, 15, 16, 19. (4-28)

Субшкала 5 (локус контролю-життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19. (6-42)

Загальний показник свідомості життя - сума по 20 пунктам. (20-140)

Інтерпретація субшкал:

1) Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямованої людини, а й прожектери, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

2) Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає чи випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість в майбутнє.

3) Результативність життя, або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитого частиною життя.

4) Локус контролю-«Я» («Я» - господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя.

5) Локус контролю-життя, або керованість життя. При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати

рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Додаток 3

Демографічні дані респондентів

<i>Респ-т</i>	<i>Вік</i>	<i>Освіта</i>	<i>Роб.статус</i>	<i>Сім.стан</i>	<i>Дохід</i>	<i>Здоров'я</i>	<i>Спілкування з рідними</i>
1	70	Середня	Прац	Вдова	Низький	Задовільно	Іноді
2	66	Середня	Прац	Одружена	Середній	Задовільно	Часто
3	66	Вища	Не прац	Вдова	відс. інфм	Добре	Часто
4	67	Вища	Прац	Вдова	Низький	Задовільно	Іноді
5	61	Вища	Не прац	Одружена	відс. інф	Задовільно	Часто
6	63	Середня	Не прац	Одружена	Низький	Задовільно	Часто
7	66	Середня	Не прац	Одружена	відс. інф	Задовільно	Часто
8	69	Вища	Не прац	Одружена	Низький	Задовільно	Часто
9	72	Вища	Не прац	Вдова	Середній	Задовільно	Часто
10	69	Середня	Не прац	Вдова	Середній	Задовільно	Часто
11	73	Середня	Не прац	Розлучена	Низький	Погано	Часто
12	67	Вища	Не прац	Одружена	Середній	Задовільно	Часто
13	69	Вища	Не прац	Одружена	Середній	Добре	Іноді
14	62	Середня	Не прац	Одружена	Середній	Добре	Часто
15	63	Вища	Прац	Одружена	Середній	Задовільно	Часто
16	61	Вища	Прац	Одружена	Середній	Добре	Часто
17	64	Вища	Прац	Розлучена	відс. інф	Задовільно	Іноді
18	65	Середня	Прац	Вдова	відс. інф	Задовільно	Часто
19	61	Вища	Не прац	Одружена	Середній	Задовільно	Часто
20	63	Середня	Не прац	Розлучена	Середній	Задовільно	Часто
21	65	відс. інф	відс. інф	відс. інф	відс. інф	відс. інф	відс. інф
22	66	Середня	Не прац	Одружена	Низький	Задовільно	Часто
23	67	відс. інф	відс. інф	відс. інф	відс. інф	відс. інф	відс. інф
24	69	Середня	Не прац	Розлучена	Високий	Задовільно	Часто
25	61	Середня	Не прац	Вдова	Середній	Задовільно	Часто
26	61	Вища	Не прац	Розлучена	Середній	Задовільно	Часто
27	65	Вища	Не прац	Одружена	Середній	Добре	Часто
28	60	Середня	Прац	Вдова	Середній	Добре	Іноді

Примітка:

- всі респонденти жінки;
- відс. інф – респондент не надав інформацію;
- у зв'язку із незначною кількістю вибірки не здійснювалась статистична обробка інформації для визначення кореляційних зв'язків за демографічними даними. Таблиця носить інформаційний характер.

Додаток И
Результати тестування. Етап I.

И. 1 Тест життєвих орієнтацій (LOT-R)

№ респ- нт	Твердження, бали										(0-12)	(0-12)	(0-24)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	МО	МП	ДО
1	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	12	8	16
2	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	9	8	13
3	2	3	2	2	4	4	0	2	0	4	8	2	18
4	3	0	2	4	4	4	1	2	0	4	11	3	20
5	3	2	3	4	4	4	1	2	1	4	11	5	18
6	4	3	2	3	4	4	0	1	2	3	10	4	18
7	3	1	0	4	4	4	1	1	0	4	11	1	22
8	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	12	9	15
9	2	0	2	1	4	4	4	1	1	1	4	7	9
10	3	2	2	3	4	4	1	2	1	4	10	4	18
11	2	3	2	2	4	4	2	2	1	4	8	5	15
12	4	3	3	4	4	4	2	3	1	4	12	6	18
13	3	2	2	3	4	4	2	2	0	4	10	4	18
14	4	3	3	4	3	2	1	2	4	4	12	8	16
15	3	2	1	3	3	3	3	2	1	3	9	5	16
16	4	1	3	4	4	2	3	2	1	4	12	7	17
17	4	3	2	4	4	4	0	3	0	4	12	2	22
18	3	2	2	3	3	4	3	2	4	3	9	9	12
19	4	1	0	4	4	2	3	4	3	4	12	6	18
20	3	2	2	4	4	4	2	2	1	4	11	5	18
21	4	1	2	1	4	4	4	3	2	2	7	8	11
22	3	2	2	4	4	4	3	2	4	4	11	9	14
23	3	2	2	3	3	3	2	1	2	4	10	6	16
24	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	12	8	16
25	2	1	1	3	4	4	2	2	3	2	7	6	13
26	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	6	8	10
27	2	1	2	2	4	4	2	3	1	3	7	5	14
28	3	2	2	3	3	4	1	3	1	3	9	4	17
Середнє значення											9,786	5,786	16

МО- міра оптимізму: 1,4,10

МП- міра песимізму: 3,7,9

ДО- диспозиційний оптимізм: 1,4,10 , (4-3,7,9)

И.2 Шкала оптимістичного стану

№ респ- нт	Твердження, бали (1-5)							(5-35) ПОС
	1	2	3	4	5	6	7	
1	4	5	4	4	4	4	4	29
2	4	4	3	4	4	4	4	27
3	3	3	3	3	5	3	5	25
4	4	4	3	4	4	4	4	27
5	4	4	5	4	5	4	4	30
6	4	4	4	5	5	4	5	31
7	4	4	4	3	4	4	4	27
8	4	4	3	4	4	4	4	27
9	2	3	2	1	1	1	1	11
10	4	4	4	3	3	3	4	25
11	3	4	4	2	3	4	4	24
12	4	4	4	4	4	4	4	28
13	3	4	4	3	3	4	4	25
14	4	3	4	4	3	3	3	24
15	4	4	3	4	3	4	4	26
16	4	4	4	4	4	4	4	28
17	5	5	5	5	5	5	5	35
18	3	3	3	3	4	3	3	22
19	5	4	4	3	4	4	3	27
20	3	4	4	3	3	4	5	26
21	3	3	3	3	3	3	3	21
22	3	4	5	4	3	4	4	27
23	4	3	3	3	3	4	4	24
24	3	4	3	3	3	4	3	23
25	3	4	3	3	4	3	4	24
26	3	3	4	4	4	4	4	26
27	3	2	3	3	2	3	3	19
28	3	4	3	3	4	4	4	25
	Середнє значення							25,46429

ПОС - показник оптимістичного стану: 1-7

И.3 Шкала інтолерантності до невизначеності

№ респ- нт	Твердження, бали (1-5)												(7-35)	(5-25)	(12-60)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ПрТ	ГнТ	ІнН
1	3	2	2	4	4	2	4	2	3	2	4	4	23	13	36
2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	28	18	46
3	4	3	2	5	5	1	2	4	3	2	4	4	28	11	39
4	4	4	4	5	4	1	2	4	4	1	4	1	26	12	38
5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	3	4	4	33	20	53
6	4	5	5	4	1	1	5	5	4	5	4	4	27	20	47
7	3	4	1	3	3	2	2	2	1	2	4	2	19	10	29
8	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	5	3	27	17	44
9	2	5	2	5	4	1	3	3	2	2	5	2	26	10	36
10	4	4	3	5	3	3	3	3	3	3	4	4	26	16	42
11	4	3	4	5	5	3	5	5	5	3	5	5	33	19	52
12	2	2	2	5	4	2	2	4	4	3	4	4	27	11	38
13	3	4	5	5	2	2	5	5	3	2	5	4	28	17	45
14	5	4	5	4	4	4	4	5	4	3	5	4	30	21	51
15	4	3	2	4	3	2	2	1	2	3	4	4	21	13	34
16	4	3	1	5	2	3	1	2	1	1	3	2	18	10	28
17	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	15	5	20
18	5	5	4	5	3	4	4	3	5	3	4	5	30	20	50
19	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	3	2	13	5	18
20	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	22	15	37
21	4	4	5	4	5	3	5	4	5	3	5	2	29	20	49
22	4	3	3	2	4	3	2	1	4	1	2	3	19	13	32
23	4	4	5	3	3	3	2	3	4	4	4	4	25	18	43
24	3	3	4	5	5	3	3	3	4	3	4	4	28	16	44
25	5	5	5	3	5	1	5	3	3	5	3	5	27	21	48
26	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	24	18	42
27	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	19	12	31
28	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	27	18	45
Середнє значення													24,93	14,96	39,893

ПрТ - прогностична тривога: 2,4,5,8,9,11,12

ГнТ - гнітюча тривога: 1,3,6,7

ІнН - інтолерантність до невизначеності

И.4 Опитувальник «Види екзистенційної тривоги»

№ р-т	Твердження, бали (1-5)																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	СС	СЖ	Ід	Пр	Сам	Заг
1	3	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	1	3	8	8	13	3	5	37
2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	13	6	6	1	4	30	
3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	6	5	1	4	32	
4	3	2	1	2	3	3	3	2	3	5	1	3	1	3	3	2	2	2	1	3	3	2	24	9	9	3	8	53
5	3	1	1	1	1	3	4	3	1	1	3	4	1	1	4	4	4	1	2	2	1	1	18	13	7	4	5	47
6	4	2	2	1	1	5	1	1	1	1	1	4	2	1	2	1	3	3	1	3	1	4	16	11	12	1	5	45
7	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	5	3	2	1	1	4	1	1	18	6	5	1	6	36
8	3	2	1	1	2	3	3	1	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	15	10	6	3	4	38
9	3	2	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	11	8	6	2	6	33
10	3	3	1	1	1	3	3	1	3	2	2	3	1	1	1	3	2	3	3	3	3	1	14	11	9	3	10	47
11	3	2	1	4	3	4	3	2	3	4	4	5	4	3	2	3	3	2	4	3	2	4	27	14	14	3	10	68
12	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	4	5	3	4	26	
13	2	3	3	2	1	4	1	3	4	2	1	2	3	2	1	3	3	1	3	3	1	3	16	10	13	1	11	51
14	3	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	22	11	11	2	11	57
15	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	6	5	1	4	25	
16	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	12	8	6	3	4	33
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	4	5	1	4	22
18	4	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	1	2	1	2	25	12	13	3	7	60
19	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	11	6	5	1	4	27	
20	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	1	3	1	2	17	9	9	2	6	43
21	2	2	1	1	1	4	3	5	3	4	3	2	2	2	5	3	2	5	2	5	1	1	22	12	15	3	7	59
22	2	3	1	1	1	2	3	3	3	2	4	2	3	1	1	2	3	1	1	3	1	1	14	10	11	3	6	44
23	3	3	2	2	2	4	1	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	20	12	14	1	10	57
24	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	1	1	3	2	2	1	2	3	3	17	12	11	2	9	51
25	4	3	1	2	1	3	2	1	5	5	3	5	4	3	2	3	5	3	1	2	2	3	25	13	14	2	9	63
26	1	4	2	2	1	1	2	4	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	1	2	1	1	15	6	14	2	6	43
27	2	1	1	1	1	4	2	1	3	3	1	3	3	2	4	2	3	1	3	4	2	1	21	9	7	2	9	48
28	3	2	1	1	3	2	2	1	1	3	4	3	1	1	3	2	3	1	1	2	3	3	19	11	8	2	6	46
Середнє значення																						17	9,2	9	2	7	44	

СС - страх смерті: 4,5,10,12,14,15,17,20

(8-40)

Сж - Сенс життя: 1,6,11,16

(4-20)

Ід - ідентичність: 2,8,13,18,22

(5-25)

Пр - провини: 7

(1-5)

Сам - самотність: 3,9,19,21

(4-20)

Загальний

(22-110)

И.5 Опитувальник «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності»

№ р-т	Твердження, бали (3-0)																				ПСа м (0- 60)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
2	1	0	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	2	0	0	0	1	23
3	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
4	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	2	9
5	0	0	2	2	2	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	13
6	1	1	0	1	2	3	0	0	0	0	2	0	1	0	2	0	0	1	1	0	15
7	0	1	0	2	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8
8	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9	3	3	2	3	2	1	1	2	1	2	3	2	3	1	1	0	0	0	0	1	31
10	2	1	1	2	2	2	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0	0	2	0	1	22
11	1	0	2	1	2	2	2	0	3	2	1	2	2	1	1	1	1	0	2	3	29
12	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4
13	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	40
14	0	1	0	1	1	1	0	0	2	0	1	0	1	1	2	0	0	2	1	2	16
15	0	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
16	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	0	2	1	2	1	2	1	2	1	0	2	1	2	0	1	1	1	2	2	1	25
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
20	1	1	1	1	2	2	0	1	2	0	2	1	1	1	1	0	0	2	0	1	20
21	1	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	1	3	0	1	2	1	2	0	3	36
22	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	0	1	0	1	0	1	2	0	1	16
23	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	40
24	0	0	0	0	0	1	1	2	2	0	2	0	1	2	3	0	0	1	0	1	16
25	1	1	0	2	1	1	1	2	1	0	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	18
26	1	2	2	2	2	2	0	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	28
27	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	1	0	2	2	1	3	1	3	37
28	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	1	0	1	0	0	1	0	2	10
Середнє значення																				17,07	

Псам - показник самотності:1-20

И.6 Тест смисложиттєвих орієнтацій

№ р-т	Твердження, бали (1-7)																				ЦЖ	Пр	Рт	ЛК-Я	ЛК-Ж	Заг.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
1	7	6	3	7	6	7	3	6	7	7	2	6	7	7	6	7	7	7	7	7	38	36	33	27	33	122
2	4	4	5	6	4	4	4	4	6	4	4	4	6	6	6	4	6	5	6	6	30	28	24	20	29	98
3	4	4	5	5	5	4	3	3	6	6	4	4	6	4	3	4	7	4	4	6	31	27	25	15	25	91
4	5	6	6	6	2	6	4	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	36	29	28	23	32	109
5	6	6	6	7	7	7	5	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	37	37	30	24	30	117
6	7	7	7	7	6	7	5	6	6	6	1	5	7	7	7	6	7	5	7	7	38	38	30	27	31	123
7	6	6	4	7	4	5	6	6	6	7	2	6	7	4	7	6	6	7	4	7	37	35	32	23	30	113
8	6	7	7	7	7	7	6	6	7	7	2	7	6	7	7	6	7	7	7	7	41	40	34	26	36	130
9	5	5	6	6	4	7	5	7	7	5	3	5	7	6	5	4	4	6	5	5	31	32	29	19	30	107
10	4	7	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6	7	36	36	31	22	37	124
11	6	6	7	6	7	7	2	7	7	6	2	6	7	7	7	7	7	7	7	7	40	34	33	27	31	125
12	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36	36	30	24	36	120
13	5	6	7	6	6	7	6	7	7	7	6	6	7	7	7	6	7	7	6	6	40	36	33	24	39	129
14	6	6	2	6	6	6	5	2	6	6	3	2	7	2	2	6	6	6	6	6	32	35	22	20	28	97
15	3	5	3	3	3	3	3	5	5	7	3	5	7	5	7	5	5	5	4	7	28	22	29	19	27	93
16	6	6	7	6	6	6	7	6	6	6	7	6	7	6	6	6	7	6	6	7	38	37	31	24	38	126
17	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	42	36	35	28	30	128
18	6	2	2	6	2	7	1	1	5	6	1	3	7	7	2	1	2	2	5	7	19	22	22	14	22	75
19	7	6	5	7	6	7	7	6	7	7	7	7	6	6	6	7	7	6	6	7	39	40	34	26	39	130
20	4	4	6	4	2	7	1	4	7	6	1	1	7	4	4	4	4	6	7	7	30	22	25	19	25	90
21	4	4	4	4	5	4	4	6	4	4	5	4	4	6	4	4	5	4	7	4	25	25	22	19	30	90
22	7	4	5	5	7	4	6	4	4	7	4	4	5	4	4	7	4	4	7	4	32	33	23	25	32	100
23	5	5	6	5	5	4	4	5	5	5	6	3	6	4	5	4	6	5	4	6	31	29	24	18	28	98
24	6	2	6	6	1	2	2	7	7	4	2	2	6	6	6	2	7	6	6	7	31	24	27	20	26	93
25	4	4	4	6	4	4	5	4	4	7	4	4	5	4	4	6	4	4	5	4	31	27	23	19	29	90
26	4	4	5	4	3	6	7	4	5	6	3	4	5	6	2	7	4	5	6	3	31	27	22	19	33	93
27	5	5	5	5	5	7	2	6	6	6	3	3	7	6	5	5	7	5	6	5	33	28	26	21	28	104
28	6	2	6	7	2	7	6	6	7	6	2	6	6	6	4	4	4	6	6	7	33	30	32	20	32	106
Середнє значення																				34	31	28	22	30, 9	10 8	

ЦЖ- цілі життя: 3,4,10,16,17,18

Пр- процес: 1,2,4,5,7,9

Рез- результат: 8,9,10,12,20

ЛК-Я- локус контролю "Я": 1,15,16,19

ЛК-Ж-локус контролю життя: 7,10,11,14,18,19

Разом

від 6 до 42

від 6 до 42

від 5 до 35

від 4 до 28

від 6 до 42

від 20 до 140

Додаток К

Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена

К.1 Встановлення взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму та інтолерантністю до невизначеності

№ респ-нт	ДО	ІН	Rx	Ry	di=Rx-Ry	di^2
1	16	36	16	16	0	0
2	13	46	23,5	13	10,5	110,25
3	18	39	7,5	18	-10,5	110,25
4	20	38	3	20	-17	289
5	18	53	7,5	18	-10,5	110,25
6	18	47	7,5	18	-10,5	110,25
7	22	29	1,5	22	-20,5	420,25
8	15	44	19,5	15	4,5	20,25
9	9	36	28	9	19	361
10	18	42	7,5	18	-10,5	110,25
11	15	52	19,5	15	4,5	20,25
12	18	38	7,5	18	-10,5	110,25
13	18	45	7,5	18	-10,5	110,25
14	16	51	16	16	0	0
15	16	34	16	16	0	0
16	17	28	12,5	17	-4,5	20,25
17	22	20	1,5	22	-20,5	420,25
18	12	50	25	12	13	169
19	18	18	7,5	18	-10,5	110,25
20	18	37	7,5	18	-10,5	110,25
21	11	49	26	11	15	225
22	14	32	21,5	14	7,5	56,25
23	16	43	16	16	0	0
24	16	44	16	16	0	0
25	13	48	23,5	13	10,5	110,25
26	10	42	27	10	17	289
27	14	31	21,5	14	7,5	56,25
28	17	45	12,5	17	-4,5	20,25
						3469,5

ДО Диспозиційний оптимізм
 ІН Інтолерантність до невизначеності
 кількість
 n=28 респондентів

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

ρ=0,05049	коефіцієнт рангової кореляції Спірмена
α=0,05	рівень значущості
<u>ρ крит=0,378</u>	критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена

К.2 Встановлення взаємозв'язку між показником оптимістичного стану та інтолерантністю до невизначеності

№ респ-нт	ПОС	ІН	Rx	Ry	di=Rx-Ry	di^2
1	29	36	4	16	-12	144
2	27	46	9,5	13	-3,5	12,25
3	25	39	17,5	18	-0,5	0,25
4	27	38	9,5	20	-10,5	110,25
5	30	53	3	18	-15	225
6	31	47	2	18	-16	256
7	27	29	9,5	22	-12,5	156,25
8	27	44	9,5	15	-5,5	30,25
9	11	36	28	9	19	361
10	25	42	17,5	18	-0,5	0,25
11	24	52	21,5	15	6,5	42,25
12	28	38	5,5	18	-12,5	156,25
13	25	45	17,5	18	-0,5	0,25
14	24	51	21,5	16	5,5	30,25
15	26	34	14	16	-2	4
16	28	28	5,5	17	-11,5	132,25
17	35	20	1	22	-21	441
18	22	50	25	12	13	169
19	27	18	9,5	18	-8,5	72,25
20	26	37	14	18	-4	16
21	21	49	26	11	15	225
22	27	32	9,5	14	-4,5	20,25
23	24	43	21,5	16	5,5	30,25
24	23	44	24	16	8	64
25	24	48	21,5	13	8,5	72,25
26	26	42	14	10	4	16
27	19	31	27	14	13	169
28	25	45	17,5	17	0,5	0,25

ПОС Показник оптимістичного стану

ІН Інтолерантність до невизначеності

n=28 кількість респондентів

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

$\rho=0,191$ коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

$\alpha=0,05$ рівень значущості

ρ крит=0,378 критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена

К.3 Встановлення взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму і екзистенційною тривогою

№ респ-нт	ДО	ЕТ	Rx	Ry	di=Rx-Ry	di^2
1	16	37	16	19	-3	9
2	13	30	23,5	24	-0,5	0,25
3	18	32	7,5	23	-15,5	240,25
4	20	53	3	7	-4	16
5	18	47	7,5	11,5	-4	16
6	18	45	7,5	14	-6,5	42,25
7	22	36	1,5	20	-18,5	342,25
8	15	38	19,5	18	1,5	2,25
9	9	33	28	21,5	6,5	42,25
10	18	47	7,5	11,5	-4	16
11	15	68	19,5	1	18,5	342,25
12	18	26	7,5	26	-18,5	342,25
13	18	51	7,5	8,5	-1	1
14	16	57	16	5,5	10,5	110,25
15	16	25	16	27	-11	121
16	17	33	12,5	21,5	-9	81
17	22	22	1,5	28	-26,5	702,25
18	12	60	25	3	22	484
19	18	27	7,5	25	-17,5	306,25
20	18	43	7,5	16,5	-9	81
21	11	59	26	4	22	484
22	14	44	21,5	15	6,5	42,25
23	16	57	16	5,5	10,5	110,25
24	16	51	16	8,5	7,5	56,25
25	13	63	23,5	2	21,5	462,25
26	10	43	27	16,5	10,5	110,25
27	14	48	21,5	10	11,5	132,25
28	17	46	12,5	13	-0,5	0,25

ДО Диспозиційний оптимізм
 Екзистенційна
 ЕТ тривога
 кількість
 n=28 респондентів

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

ρ=-0,285 коефіцієнт рангової кореляції Спірмена
 α=0,05 рівень значущості
ρ крит=0,378 критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена

К.4 Встановлення взаємозв'язку між показником оптимістичного стану і екзистенційною тривогою

№ респ-нт	ПОС	ЕТ	Rx	Ry	di=Rx-Ry	di^2
1	29	37	4	19	-15	225
2	27	30	9,5	24	-14,5	210,25
3	25	32	17,5	23	-5,5	30,25
4	27	53	9,5	7	2,5	6,25
5	30	47	3	11,5	-8,5	72,25
6	31	45	2	14	-12	144
7	27	36	9,5	20	-10,5	110,25
8	27	38	9,5	18	-8,5	72,25
9	11	33	28	21,5	6,5	42,25
10	25	47	17,5	11,5	6	36
11	24	68	21,5	1	20,5	420,25
12	28	26	5,5	26	-20,5	420,25
13	25	51	17,5	8,5	9	81
14	24	57	21,5	5,5	16	256
15	26	25	14	27	-13	169
16	28	33	5,5	21,5	-16	256
17	35	22	1	28	-27	729
18	22	60	25	3	22	484
19	27	27	9,5	25	-15,5	240,25
20	26	43	14	16,5	-2,5	6,25
21	21	59	26	4	22	484
22	27	44	9,5	15	-5,5	30,25
23	24	57	21,5	5,5	16	256
24	23	51	24	8,5	15,5	240,25
25	24	63	21,5	2	19,5	380,25
26	26	43	14	16,5	-2,5	6,25
27	19	48	27	10	17	289
28	25	46	17,5	13	4,5	20,25

ПОС Показник оптимістичного стану

ЕТ Екзистенційна тривога

n=28 кількість респондентів

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

ρ=-0,5646

коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

α=0,05

рівень значущості

ρ крит=0,378

критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена

К.5 Встановлення взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму і рівнем суб'єктивного відчуття самотності

№ респ-нт	ДО	САМ	Rx	Ry	di=Rx-Ry	di^2
1	16	1	16	26,5	-10,5	110,25
2	13	23	23,5	9	14,5	210,25
3	18	6	7,5	21	-13,5	182,25
4	20	9	3	19	-16	256
5	18	13	7,5	17	-9,5	90,25
6	18	15	7,5	16	-8,5	72,25
7	22	8	1,5	20	-18,5	342,25
8	15	5	19,5	22,5	-3	9
9	9	31	28	5	23	529
10	18	22	7,5	10	-2,5	6,25
11	15	29	19,5	6	13,5	182,25
12	18	4	7,5	24,5	-17	289
13	18	40	7,5	1,5	6	36
14	16	16	16	14	2	4
15	16	5	16	22,5	-6,5	42,25
16	17	4	12,5	24,5	-12	144
17	22	0	1,5	28	-26,5	702,25
18	12	25	25	8	17	289
19	18	1	7,5	26,5	-19	361
20	18	20	7,5	11	-3,5	12,25
21	11	36	26	4	22	484
22	14	16	21,5	14	7,5	56,25
23	16	40	16	1,5	14,5	210,25
24	16	16	16	14	2	4
25	13	18	23,5	12	11,5	132,25
26	10	28	27	7	20	400
27	14	37	21,5	3	18,5	342,25
28	17	10	12,5	18	-5,5	30,25

ДО Диспозиційний оптимізм
САМ Рівень суб'єктивного відчуття самотності
 кількість
n=28 респондентів

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

ρ=-0,5131 коефіцієнт рангової кореляції Спірмена
α=0,05 рівень значущості
ρ крит=0,378 критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена

К.6 Встановлення взаємозв'язку між показником оптимістичного стану і рівнем суб'єктивного відчуття самотності

№ респ-нт	ПОС	САМ	Rx	Ry	di=Rx-Ry	di^2
1	29	1	4	26,5	-22,5	506,25
2	27	23	9,5	9	0,5	0,25
3	25	6	17,5	21	-3,5	12,25
4	27	9	9,5	19	-9,5	90,25
5	30	13	3	17	-14	196
6	31	15	2	16	-14	196
7	27	8	9,5	20	-10,5	110,25
8	27	5	9,5	22,5	-13	169
9	11	31	28	5	23	529
10	25	22	17,5	10	7,5	56,25
11	24	29	21,5	6	15,5	240,25
12	28	4	5,5	24,5	-19	361
13	25	40	17,5	1,5	16	256
14	24	16	21,5	14	7,5	56,25
15	26	5	14	22,5	-8,5	72,25
16	28	4	5,5	24,5	-19	361
17	35	0	1	28	-27	729
18	22	25	25	8	17	289
19	27	1	9,5	26,5	-17	289
20	26	20	14	11	3	9
21	21	36	26	4	22	484
22	27	16	9,5	14	-4,5	20,25
23	24	40	21,5	1,5	20	400
24	23	16	24	14	10	100
25	24	18	21,5	12	9,5	90,25
26	26	28	14	7	7	49
27	19	37	27	3	24	576
28	25	10	17,5	18	-0,5	0,25

ПОС Показник оптимістичного стану
 САМ Рівень суб'єктивного відчуття самотності
 кількість
 n=28 респондентів

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

ρ=-0,7099 коефіцієнт рангової кореляції Спірмена
 α=0,05 рівень значущості
ρ крит=0,378 критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена

К.7 Встановлення взаємозв'язку між рівнем диспозиційного оптимізму і рівнем смисложиттєвої орієнтації

№ респ-нт	ДО	СМОР	Rx	Ry	di=Rx-Ry	di^2
1	16	122	16	9	7	49
2	13	98	23,5	18,5	5	25
3	18	91	7,5	24	-16,5	272,25
4	20	109	3	13	-10	100
5	18	117	7,5	11	-3,5	12,25
6	18	123	7,5	8	-0,5	0,25
7	22	113	1,5	12	-10,5	110,25
8	15	130	19,5	1,5	18	324
9	9	107	28	14	14	196
10	18	124	7,5	7	0,5	0,25
11	15	125	19,5	6	13,5	182,25
12	18	120	7,5	10	-2,5	6,25
13	18	129	7,5	3	4,5	20,25
14	16	97	16	20	-4	16
15	16	93	16	22	-6	36
16	17	126	12,5	5	7,5	56,25
17	22	128	1,5	4	-2,5	6,25
18	12	75	25	28	-3	9
19	18	130	7,5	1,5	6	36
20	18	90	7,5	26	-18,5	342,25
21	11	90	26	26	0	0
22	14	100	21,5	17	4,5	20,25
23	16	98	16	18,5	-2,5	6,25
24	16	93	16	22	-6	36
25	13	90	23,5	26	-2,5	6,25
26	10	93	27	22	5	25
27	14	104	21,5	16	5,5	30,25
28	17	106	12,5	15	-2,5	6,25

ДО Диспозиційний оптимізм

СМОР Смисложиттєві орієнтації

кількість

респондентів

n=28

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

ρ=0,4718

коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

α=0,05

рівень значущості

ρ крит=0,378

критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена

К.8 Встановлення взаємозв'язку між показником оптимістичного стану і рівнем смисложиттєвої орієнтації

№ респ-нт	ПОС	СМОР	Rx	Ry	di=Rx-Ry	di^2
1	29	122	4	9	-5	25
2	27	98	9,5	18,5	-9	81
3	25	91	17,5	24	-6,5	42,25
4	27	109	9,5	13	-3,5	12,25
5	30	117	3	11	-8	64
6	31	123	2	8	-6	36
7	27	113	9,5	12	-2,5	6,25
8	27	130	9,5	1,5	8	64
9	11	107	28	14	14	196
10	25	124	17,5	7	10,5	110,25
11	24	125	21,5	6	15,5	240,25
12	28	120	5,5	10	-4,5	20,25
13	25	129	17,5	3	14,5	210,25
14	24	97	21,5	20	1,5	2,25
15	26	93	14	22	-8	64
16	28	126	5,5	5	0,5	0,25
17	35	128	1	4	-3	9
18	22	75	25	28	-3	9
19	27	130	9,5	1,5	8	64
20	26	90	14	26	-12	144
21	21	90	26	26	0	0
22	27	100	9,5	17	-7,5	56,25
23	24	98	21,5	18,5	3	9
24	23	93	24	22	2	4
25	24	90	21,5	26	-4,5	20,25
26	26	93	14	22	-8	64
27	19	104	27	16	11	121
28	25	106	17,5	15	2,5	6,25

ПОС Показник оптимістичного стану

СМОР Смисложиттєві орієнтації

кількість

n=28 респондентів

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

ρ=0,5399

коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

α=0,05

рівень значущості

ρ крит=0,378

критичне значення коефіцієнта кореляції Спірмена

Додаток Л

Методика ведення щоденника вдячності та успіху

Щоденник вдячності та успіху

Позитивне мислення та оптимізм сприяють загальному благополуччю та покращенню якості життя людини. Позитивне мислення допомагає краще управляти стресом, оскільки оптимісти схильні інтерпретувати стресові ситуації як тимчасові та розв'язувані проблеми. Оптимісти отримують більше задоволення від життя, навіть стикаючись із труднощами, оскільки вони зосереджуються на можливостях, а не на перешкодах. Оптимізм також зменшує симптоми депресії та тривоги, сприяючи емоційній стійкості та загальному психічному здоров'ю.

Відповідно до наявних досліджень підтверджено, що оптимізм і позитивне мислення можливо розвивати. І одним із перевірених інструментів для цього є ведення щоденника вдячності і успіху.

Вдячність – це почуття, що є цілющим та ресурсним для нашої психіки. Відчуття вдячності свідчить про задоволеність життям, усвідомленість, здатність бути в моменті, рівень психологічної зрілості особистості. Здатність відчувати вдячність впливає на рівень щастя людини, на гормональний стан та загальний рівень самопочуття, підвищує стресостійкість, покращує стосунки з оточуючими, допомагає знайти сенси та відчуті палітру усіх смаків життя. Ось така магія вдячності. Вміння помічати причини для вдячності у своєму житті може стати не лише доброю і корисною звичкою, а й потужним інструментом для змін на краще, революційним кроком трансформації світогляду та способу мислення.

Позитивне мислення та орієнтація на власні успіхи - це потужний інструмент самомотивації, підтримка на шляху досягнення цілей, а також ефективний спосіб зосередитися на позитивних моментах вашого життя.

Щоденник вдячності та успіху - це один з видів особистого щоденника, в якому людина записує, за що вона відчуває почуття подяки, свої успіхи та досягнення. Це психологічний інструмент, що допомагає скорегувати

самооцінку, сприйняття світу. Такий щоденник є своєрідним приймачем, що допомагає налаштувати життя на правильну позитивну хвилю, це один з інструментів, щоб навчитися практикувати вдячність та використовувати магію вдячності для покращення свого життя. Багато успішних людей ведуть такі щоденники.

Що ми отримуємо від ведення щоденника вдячності та успіху:

- прокачка усвідомленості;
- переоцінка цінностей;
- вміння фокусуватись на моменті;
- подолання пригніченого настрою;
- вміння цінувати і радіти тому, що є;
- підвищення рівня оптимізму;
- зростання рівня задоволеності життям;
- підвищення стресостійкості та емоційної стабільності;
- підвищення ресурсності;
- формування позитивного мислення;
- зростання самооцінки;
- кроки до прощення та покращення стосунків;
- покращення фізичного й емоційного стану;
- ефективний інструмент самомотивації;
- нагадування про те, що є важливим в житті;
- цілі завжди в актуальному стані, що допомагає в їх досягненні;
- гарний настрій «на замовлення».

Правила ведення щоденника

1. Придбайте зошит/блокнот/щоденник зручного вам формату
2. Писати щодня 5 подяк (можна більше, ніж 5):
 - бути щирим;
 - писати максимально конкретно;

- дякувати близьким, друзям, співробітникам, речам, подіям, погоді, почуттям тощо
- дякувати за дрібниці;
- бути вдячним негативному досвіду чи подіям (роблячи висновки, уроки, аналіз ситуації)
- не забувати дякувати собі.

3. Писати щодня 5 успіхів/досягнень дня (можна більше, ніж 5)

- Не оцінюйте при цьому, наскільки значимий той чи інший успіх. **Головне, що він приніс вам позитивні емоції**

4. Робити записи в щоденнику краще ввечері, перед тим, як ви лягаєте спати.

Нехай позитивне завершення дня стане для вас гарною звичкою!

5. Намагайтеся не пропускати жодного дня, поповнюйте скарбничку вдячності та своїх успіхів щодня. При цьому

Помилки ведення щоденника вдячності

- Нещирість. Записування того, за що ви відчуваєте, що “повинні” бути вдячними, замість того, що дійсно викликає в вас відчуття вдячності.
- Примусовість. Відчуття, що ви “мусите” вести щоденник вдячності, може зменшити його користь. Важливо, щоб це було ваше свідоме бажання.
- Повторення. Щоденне повторення одних і тих самих пунктів може призвести до того, що ведення щоденника стане рутинною задачею, а не значущою практикою. Це певною мірою може знецінити оці повторювані “об’єкти” вдячності.
- Зосередження на матеріальному. Хоча вдячність за матеріальні блага є важливою, виключне зосередження на них може призвести до ігнорування глибших, емоційних або міжособистісних аспектів вдячності.
- Ігнорування негативних емоцій. Спроби приховати негативні емоції або проблеми веденням щоденника вдячності без роботи з ними може

призвести до нездорового придушення емоцій та негативних наслідків для фізичного й ментального здоров'я.

- Нерегулярність. Нерегулярне ведення щоденника може зменшити його ефективність. Регулярна практика важлива.
- Зосередження на загальному. Записування загальних фраз вдячності замість конкретних подій, моментів або людей може зробити ведення щоденника менш особистісним і значущим.

Щоденник вдячності найефективніший, коли вдячність стає частиною вашого повсякденного життя, а не лише практикою, обмеженою записами в щоденнику. Практики вдячності – це пригадування когось або чогось, що викликає в нас почуття подяки. Величезний масив досліджень доводить, що практики вдячності покращують ментальний, емоційний і фізичний стан. Особливо важливо практикувати вдячність у кризові часи та моменти стресу, адже саме в цей час наше тіло і розум фокусуються на тому, що є поганого чи неправильного довкола. А практики вдячності допомагають нашому мозку виробляти хімічні речовини, що дають нам відчуття безпеки, спокою і контролю!

Ведучи щоденник вдячності та успіху, Ви берете відповідальність за власний емоційний стан і свідомо обираєте фокусуватися на позитивних аспектах свого життя. Пам'ятайте, що кожна думка, кожне відчуття – це ваш вибір, і цей вибір формує ваше майбутнє!

Додаток М
Результати тестування. Етап II

М.1 Тест життєвих орієнтацій (LOT-R)

№ респ-нт	Твердження, бали										(0-12)	(0-12)	(0-24)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	МО	МП	ДО
1	4	3	2	4	4	4	2	3	2	3	11	6	17
2	3	2	2	3	4	4	2	2	2	4	10	6	16
3	3	4	2	3	4	4	2	3	1	4	10	5	17
4	4	0	0	4	4	4	1	2	0	4	12	1	23
5	4	2	3	4	4	4	0	2	0	4	12	3	21
6	4	4	3	4	4	4	3	3	0	4	12	6	18
7	3	2	0	4	4	4	3	2	0	4	11	3	20
8	4	3	2	4	4	4	2	3	2	4	12	6	18
9	3	0	2	0	4	4	1	2	1	1	4	4	12
10	3	3	3	3	4	4	2	2	1	4	10	6	16
11	3	4	2	4	4	4	2	1	2	3	10	6	16
12	3	2	2	3	4	4	1	3	0	4	10	3	19
13	3	2	2	3	4	4	2	2	0	4	10	4	18
14	4	2	3	4	3	3	1	2	0	0	8	4	16
15	4	2	1	3	3	3	2	2	1	3	10	4	18
16	3	1	1	4	4	4	4	4	0	4	11	5	18
17	4	2	2	4	4	4	0	2	0	4	12	2	22
18	4	2	2	3	3	4	2	2	3	4	11	7	16
19	4	1	0	4	4	2	3	4	2	4	12	5	19
20	4	2	2	4	4	4	1	2	1	4	12	4	20
21	4	1	2	3	4	4	3	3	2	3	10	7	15
22	3	2	2	4	4	4	2	2	2	4	11	6	17
23	3	2	2	3	3	3	2	1	2	4	10	6	16
24	4	2	2	3	4	4	2	2	2	3	10	6	16
25	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	12	6	18
26	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	7	8	11
27	2	1	2	2	4	4	3	2	2	3	7	7	12
28	3	1	1	3	3	4	1	2	1	3	9	3	18
Середнє значення											10,21	4,964	17,25

М.2 Шкала оптимістичного стану

№ респ- нт	Твердження, бали (1-5)							(5-35)
	1	2	3	4	5	6	7	ПОС
1	3	4	4	3	4	4	4	26
2	4	4	3	4	4	4	4	27
3	3	3	3	5	3	3	4	24
4	4	4	3	3	4	4	4	26
5	4	4	4	4	4	4	4	28
6	4	5	5	4	3	4	4	29
7	4	4	4	3	4	4	4	27
8	4	5	4	4	4	5	4	30
9	2	1	1	1	1	1	1	8
10	3	3	3	3	3	3	3	21
11	5	5	5	3	3	4	5	30
12	4	4	4	4	4	4	4	28
13	4	4	4	5	4	4	4	29
14	5	5	5	4	4	4	5	32
15	4	4	4	4	4	5	4	29
16	4	4	4	4	4	4	4	28
17	5	5	5	5	5	5	5	35
18	3	5	4	4	5	3	3	27
19	5	4	3	4	4	4	4	28
20	4	4	4	5	4	4	5	30
21	3	4	3	3	4	3	4	24
22	4	4	5	4	4	4	4	29
23	4	3	3	3	3	4	4	24
24	3	4	4	4	4	4	4	27
25	3	4	4	3	5	3	4	26
26	3	3	3	3	3	4	4	23
27	4	2	3	3	3	3	3	21
28	3	4	4	4	3	4	4	26
	Середнє значення							26,5

М.3 Шкала інтолерантності до невизначеності

№ респ-нт	Твердження, бали (1-5)												(7-35)	(5-25)	(12-60)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ПрТ	ГнТ	ІнН
1	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	25	14	39
2	4	5	5	5	4	3	5	5	3	1	5	5	32	18	50
3	4	4	2	5	3	1	4	3	3	3	4	5	27	14	41
4	1	3	4	4	1	1	3	4	3	1	5	2	22	10	32
5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	33	21	54
6	4	5	5	5	2	1	5	5	4	2	5	5	31	17	48
7	3	4	2	4	4	3	4	2	2	3	4	4	24	15	39
8	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	24	15	39
9	3	5	1	5	2	3	2	3	3	2	5	4	27	11	38
10	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	24	16	40
11	5	4	5	5	4	3	5	5	5	3	5	5	33	21	54
12	3	3	3	5	4	3	3	4	4	3	3	3	26	15	41
13	4	5	5	5	2	2	4	3	3	2	3	3	24	17	41
14	3	5	5	5	3	2	3	4	4	2	5	4	30	15	45
15	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	4	3	19	11	30
16	2	3	3	5	2	1	1	2	2	1	4	2	20	8	28
17	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	15	5	20
18	4	5	5	4	5	5	3	5	5	4	4	5	33	21	54
19	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	4	2	14	6	20
20	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	18	15	33
21	4	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	2	24	19	43
22	2	3	3	2	4	2	2	1	4	1	1	3	18	10	28
23	4	4	5	3	3	3	2	3	4	4	3	4	24	18	42
24	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	27	20	47
25	5	5	5	3	5	1	5	3	3	5	3	5	27	21	48
26	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	22	15	37
27	3	4	4	4	2	2	3	2	3	2	4	3	22	14	36
28	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	24	17	41
Середнє значення													24,61	14,96	39,571

ПрТ - прогностична тривога: 2,4,5,8,9,11,12

ГнТ - гнітюча тривога: 1,3,6,7

ІнН - інтолерантність до невизначеності

М.4 Опитувальник «Види екзистенційної тривоги»

№ р-т	Твердження, бали (1-5)																								СС	СЖ	Ід	Пр	Сам	Заг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22								
1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	11	9	8	2	6	36		
2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	13	6	6	1	4	30		
3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	8	5	1	6	30		
4	3	1	1	1	2	3	4	2	4	3	2	3	1	3	4	2	1	3	1	2	3	1	19	10	8	4	9	50		
5	2	1	2	1	1	4	2	2	1	1	2	2	2	1	5	2	2	1	1	1	1	1	14	10	7	2	5	38		
6	2	1	1	2	2	5	3	2	3	3	1	2	3	2	1	5	4	1	1	4	5	5	20	13	12	3	10	58		
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	1	3	1	1	15	4	5	1	4	29		
8	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	13	8	6	2	4	33		
9	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	9	6	5	3	4	27		
10	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	12	12	11	3	6	44		
11	3	2	1	2	1	2	2	3	4	3	5	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	4	19	12	16	2	12	61		
12	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	13	7	7	1	5	33		
13	1	3	2	3	1	3	2	3	3	1	1	3	3	1	1	2	3	1	2	2	1	3	15	7	13	2	8	45		
14	2	1	2	2	1	3	2	1	1	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	1	3	17	10	8	2	6	43		
15	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	5	5	1	4	24		
16	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	12	6	6	2	4	30		
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	4	5	1	4	22		
18	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	21	14	12	2	8	57		
19	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10	6	5	2	4	27		
20	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	14	8	9	2	5	38		
21	2	2	1	1	1	4	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	2	4	2	5	1	1	20	12	13	3	7	55		
22	2	3	1	1	1	2	3	3	3	2	4	2	3	1	1	2	3	1	1	3	1	1	14	10	11	3	6	44		
23	4	3	3	4	2	4	1	1	3	3	2	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2	1	24	11	8	1	11	55		
24	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	14	6	9	2	10	41		
25	4	3	1	2	1	3	2	1	5	5	3	5	4	3	2	3	5	3	1	2	2	3	25	13	14	2	9	63		
26	1	4	2	2	1	1	2	4	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	1	2	1	1	15	6	14	2	6	43		
27	3	2	2	2	2	4	2	1	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	21	13	10	2	11	57		
28	3	2	1	1	3	2	2	1	1	3	4	3	1	1	3	2	3	1	1	2	3	3	19	11	8	2	6	46		
Середнє значення																						15	8,8	9	2	7	41			

СС - страх смерті: 4,5,10,12,14,15,17,20	(8-40)
Сж - Сенс життя: 1,6,11,16	(4-20)
Ід - ідентичність: 2,8,13,18,22	(5-25)
Пр - провини: 7	(1-5)
Сам - самотність: 3,9,19,21	(4-20)
Загальний	(22-110)

М.5 Опитувальник «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності»

№ р-т	Твердження, бали (3-0)																				ПСам (0-60)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2	1	0	0	0	11
2	1	0	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	2	0	0	0	1	23
3	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	6
4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	0	1	0	0	1	4	0	0	0	0	1	0	1	2	1	0	0	1	0	0	12
7	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	6
8	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
9	2	2	2	2	1	2	0	1	1	1	3	2	1	1	1	0	0	0	0	1	23
10	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
11	1	2	3	2	2	3	0	1	2	1	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	40
12	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	2	1	0	0	0	0	1	1	8
13	1	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	37
14	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	9
15	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	1	2	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	11
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
20	1	1	1	1	2	1	0	1	2	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	17
21	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	0	1	2	1	2	0	2	31
22	0	1	1	0	1	1	0	1	2	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	13
23	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	3	2	3	36
24	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	0	3	2	1	2	1	3	33
25	1	1	0	2	1	1	1	2	1	0	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	18
26	1	2	2	1	2	2	0	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	26
27	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	37
28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	0	1	0	2	7
Середнє значення																				15,14	

М.6 Тест смисложиттєвих орієнтацій

№ р-т	Твердження, бали (1-7)																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	ЦЖ	Пр	Рт	ЛК-Я	ЛК-Ж	Заг.
1	7	1	6	7	3	7	6	6	7	6	2	2	6	6	4	7	7	7	7	7	40	31	28	25	34	111
2	4	5	5	4	5	6	4	6	6	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	26	28	25	17	27	95
3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	4	6	4	4	4	7	6	4	6	29	23	23	16	24	88
4	6	5	6	6	6	6	4	6	4	6	4	4	6	6	6	6	6	6	5	6	36	31	26	23	31	110
5	7	7	6	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	41	42	34	28	42	138
6	7	7	7	7	7	7	4	6	7	7	3	7	7	7	7	6	7	6	7	7	40	39	34	27	34	130
7	6	7	6	6	1	7	7	6	6	7	6	3	7	2	7	7	7	6	5	7	39	33	29	25	33	116
8	6	7	7	7	7	7	7	6	7	7	5	7	6	7	7	6	7	7	7	7	41	41	34	26	40	134
9	5	3	7	3	6	4	4	6	5	3	4	4	7	5	5	5	4	6	6	6	28	26	24	21	28	98
10	5	6	6	5	6	6	5	5	7	6	6	5	6	6	6	6	7	6	7	6	36	34	29	24	36	118
11	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	6	7	5	7	7	7	7	7	6	7	41	40	35	27	40	134
12	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36	36	30	24	36	120
13	7	6	7	7	6	7	6	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	41	38	31	27	38	131
14	6	6	5	6	6	7	6	4	5	6	3	7	7	6	5	6	6	6	6	6	35	35	28	23	33	115
15	5	5	4	5	7	5	7	5	5	7	6	5	7	6	7	5	7	5	6	7	33	34	29	23	37	116
16	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	42	41	31	28	42	135
17	7	7	7	7	7	7	2	7	7	7	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	42	37	35	28	32	130
18	6	2	6	6	2	7	2	2	6	3	2	2	7	3	5	4	3	3	6	7	25	24	20	21	19	84
19	7	6	5	7	6	7	7	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	37	40	34	25	39	128
20	4	4	6	4	5	7	4	4	7	6	4	5	7	5	4	4	5	6	7	7	31	28	29	19	32	105
21	4	6	4	4	5	5	4	6	4	4	6	4	5	6	4	5	5	5	7	4	27	27	22	20	32	97
22	7	4	5	5	7	4	6	5	5	7	5	6	5	6	4	7	6	4	7	6	34	34	29	25	35	111
23	4	4	5	6	7	5	6	4	4	5	4	3	6	5	5	4	4	5	4	6	29	31	22	17	29	96
24	6	3	6	6	3	2	3	7	7	4	2	4	6	6	6	5	7	6	6	7	34	28	29	23	27	102
25	4	4	4	6	4	4	5	4	4	7	4	4	5	4	4	6	4	4	5	4	31	27	23	19	29	90
26	4	4	5	4	3	6	7	4	5	6	4	4	5	6	4	7	4	5	6	3	31	27	22	21	34	96
27	5	3	4	4	5	7	3	5	6	6	3	3	7	7	5	5	7	5	5	7	31	26	27	20	29	102
28	6	2	6	7	4	7	6	6	7	6	2	6	6	6	4	4	4	6	6	7	33	32	32	20	32	108
Середнє значення																					35	33	28	23	33	112

ЦЖ- цілі життя: 3,4,10,16,17,18

Пр- процес: 1,2,4,5,7,9

Рез- результат: 8,9,10,12,20

ЛК-Я- локус контролю "Я": 1,15,16,19

ЛК-Ж-локус контролю життя: 7,10,11,14,18,19

Разом

від 6 до 42

від 6 до 42

від 5 до 35

від 4 до 28

від 6 до 42

від 20 до 140

Додаток Н

Розрахунок t-критерію Стюдента експерименту

Н.1 Щодо диспозиційного оптимізму

№ респ	Група	1 етап	2 етап		$\Delta X(E;K)$		квадр.відх.
1	Контр.	16	17		1		0,0459245
2	Контр.	13	16		3		4,9031245
3	Контр.	18	17		-1		3,1887245
4	Експер.	20	23		3		1,653796
5	Експер.	18	21		3		1,653796
6	Експер.	18	18		0		2,937796
7	Експер.	22	20		-2		13,793796
8	Контр.	15	18		3		4,9031245
9	Експер.	9	12		3		1,653796
10	Контр.	18	16		-2		7,7601245
11	Експер.	15	16		1		0,509796
12	Контр.	18	19		1		0,0459245
13	Контр.	18	18		0		0,6173245
14	Експер.	16	16		0		2,937796
15	Експер.	16	18		2		0,081796
16	Експер.	17	18		1		0,509796
17	Експер.	22	22		0		2,937796
18	Експер.	12	16		4		5,225796
19	Контр.	18	19		1		0,0459245
20	Експер.	18	20		2		0,081796
21	Експер.	11	15		4		5,225796
22	Експер.	14	17		3		1,653796
23	Контр.	16	16		0		0,6173245
24	Контр.	16	16		0		0,6173245
25	Контр.	13	18		5		17,760324
26	Контр.	10	11		1		0,0459245
27	Контр.	14	12		-2		7,7601245
28	Контр.	17	18		1		0,0459245
		16	17,25				
	Експер.	16,28571	18	$\Delta X(E)_{сер}$	1,714286	сум.кв.відх	40,857144
	Контр.	15,71429	16,5	$\Delta X(K)_{сер}$	0,785714	сум.кв.відх	48,357143
	Відс.зм.Е	10,52632	%				
	Відс.зм.К	5	%				

SE= 0,700135 стандартна помилка

темп. 1,326276

$c_{експ}^2$ 3,1428572

$c_{контр}^2$ 3,7197802

$$SE = \sqrt{\frac{c_{експ}^2}{n_{експ}} + \frac{c_{контр}^2}{n_{контр}}}$$

$$c^2 = \sum (\Delta - \bar{\Delta})^2$$

Н.2 Щодо показника оптимістичного стану

№ респ	Група	1 етап	2 етап		$\Delta X(E;K)$		квадр.відх.
1	Контр.	29	26		-3		11,751184
2	Контр.	27	27		0		0,183184
3	Контр.	25	24		-1		2,039184
4	Експер.	27	26		-1		9,431041
5	Експер.	30	28		-2		16,573041
6	Експер.	31	29		-2		16,573041
7	Експер.	27	27		0		4,289041
8	Контр.	27	30		3		6,615184
9	Експер.	11	8		-3		25,715041
10	Контр.	25	21		-4		19,607184
11	Експер.	24	30		6		15,437041
12	Контр.	28	28		0		0,183184
13	Контр.	25	29		4		12,759184
14	Експер.	24	32		8		35,153041
15	Експер.	26	29		3		0,863041
16	Експер.	28	28		0		4,289041
17	Експер.	35	35		0		4,289041
18	Експер.	22	27		5		8,579041
19	Контр.	27	28		1		0,327184
20	Експер.	26	30		4		3,721041
21	Експер.	21	24		3		0,863041
22	Експер.	27	29		2		0,005041
23	Контр.	24	24		0		0,183184
24	Контр.	23	27		4		12,759184
25	Контр.	24	26		2		2,471184
26	Контр.	26	23		-3		11,751184
27	Контр.	19	21		2		2,471184
28	Контр.	25	26		1		0,327184
	Середнє	25,46429	26,5				
	Експер.	25,64286	27,28571	$\Delta X(E)_{сер}$	1,642857	сум.кв.відх	145,78057
	Контр.	25,28571	25,71429	$\Delta X(K)_{сер}$	0,428571	сум.кв.відх	83,428576
	Відс.зм.Е	6,406685	%				
	Відс.зм.К	1,694915	%				
	SE=	1,122226	стандартна помилка			$c_{експ}^2$	11,21389
	текст.	1,082033				$c_{контр}^2$	6,4175828

$$SE = \sqrt{\frac{c_{експ}^2}{n_{експ}} + \frac{c_{контр}^2}{n_{контр}}}$$

$$c^2 = \sum (\Delta - \bar{\Delta})^2$$

Н.3 Щодо рівня інтолерантності до невизначеності

№ респ	Група	1 етап	2 етап		$\Delta X(E;K)$		квадр.відх.
1	Контр.	36	39		3		8,576698
2	Контр.	46	50		4		15,433898
3	Контр.	39	41		2		3,719498
4	Експер.	38	32		-6		27,941796
5	Експер.	53	54		1		2,937796
6	Експер.	47	48		1		2,937796
7	Експер.	29	39		10		114,7898
8	Контр.	44	39		-5		25,719098
9	Експер.	36	38		2		7,365796
10	Контр.	42	40		-2		4,290698
11	Експер.	52	54		2		7,365796
12	Контр.	38	41		3		8,576698
13	Контр.	45	41		-4		16,576298
14	Експер.	51	45		-6		27,941796
15	Експер.	34	30		-4		10,797796
16	Експер.	28	28		0		0,509796
17	Експер.	20	20		0		0,509796
18	Експер.	50	54		4		22,221796
19	Контр.	18	20		2		3,719498
20	Експер.	37	33		-4		10,797796
21	Експер.	49	43		-6		27,941796
22	Експер.	32	28		-4		10,797796
23	Контр.	43	42		-1		1,147898
24	Контр.	44	47		3		8,576698
25	Контр.	48	48		0		0,005098
26	Контр.	42	37		-5		25,719098
27	Контр.	31	36		5		24,291098
28	Контр.	45	41		-4		16,576298

Середнє	39,89286	39,57143				
Експер.	39,71429	39	$\Delta X(E)_{сер}$	-0,71429		274,85714
Контр.	40,07143	40,14286	$\Delta X(K)_{сер}$	0,071429		162,92857
Відс.зм.Е	-1,79856	%				
Відс.зм.К	0,178253	%				
$SE=$	1,55094	стандартна помилка				
тексп.	-0,50661					
					$c_{експ}^2$	21,142857
					$c_{контр}^2$	12,532967

$$SE = \sqrt{\frac{c_{експ}^2}{n_{експ}} + \frac{c_{контр}^2}{n_{контр}}}$$

$$c^2 = \sum (\Delta - \bar{\Delta})^2$$

Н.4 Щодо рівня екзистенційної тривоги

№ респ	Група	1 етап	2 етап		$\Delta X(E;K)$		квадр.відх.
1	Контр.	37	36		-1		0,005184
2	Контр.	30	30		0		0,861184
3	Контр.	32	30		-2		1,149184
4	Експер.	53	50		-3		0,25
5	Експер.	47	38		-9		30,25
6	Експер.	45	58		13		272,25
7	Експер.	36	29		-7		12,25
8	Контр.	38	33		-5		16,581184
9	Експер.	33	27		-6		6,25
10	Контр.	47	44		-3		4,293184
11	Експер.	68	61		-7		12,25
12	Контр.	26	33		7		62,853184
13	Контр.	51	45		-6		25,725184
14	Експер.	57	43		-14		110,25
15	Експер.	25	24		-1		6,25
16	Експер.	33	30		-3		0,25
17	Експер.	22	22		0		12,25
18	Експер.	60	57		-3		0,25
19	Контр.	27	27		0		0,861184
20	Експер.	43	38		-5		2,25
21	Експер.	59	55		-4		0,25
22	Експер.	44	44		0		12,25
23	Контр.	57	55		-2		1,149184
24	Контр.	51	41		-10		82,301184
25	Контр.	63	63		0		0,861184
26	Контр.	43	43		0		0,861184
27	Контр.	48	57		9		98,565184
28	Контр.	46	46		0		0,861184
	Середнє	43,60714	41,39286				
	Експер.	44,64286	41,14286	$\Delta X(E)_{сер}$	-3,5		477,5
	Контр.	42,57143	41,64286	$\Delta X(K)_{сер}$	-0,92857		296,92858
	Відс.зм.Е	-7,84	%				
	Відс.зм.К	-2,18121	%				
						$c_{експ}^2$	36,730769
						$c_{контр}^2$	22,84066

SE= 2,06279 стандартна помилка

текср. -1,24658

$$SE = \sqrt{\frac{c_{експ}^2}{n_{експ}} + \frac{c_{контр}^2}{n_{контр}}}$$

$$c^2 = \sum (\Delta - \bar{\Delta})^2$$

Н.5 Щодо рівня суб'єктивного відчуття самотності

№ респ	Група	1 етап	2 етап		$\Delta X(E;K)$		квадр.відх.
1	Контр.	1	11		10		102,88045
2	Контр.	23	23		0		0,020449
3	Контр.	6	6		0		0,020449
4	Експер.	9	5		-4		0,081796
5	Експер.	13	0		-13		86,229796
6	Експер.	15	12		-3		0,509796
7	Експер.	8	6		-2		2,937796
8	Контр.	5	4		-1		0,734449
9	Експер.	31	23		-8		18,369796
10	Контр.	22	1		-21		435,01445
11	Експер.	29	40		11		216,5018
12	Контр.	4	8		4		17,164449
13	Контр.	40	37		-3		8,162449
14	Експер.	16	9		-7		10,797796
15	Експер.	5	4		-1		7,365796
16	Експер.	4	4		0		13,793796
17	Експер.	0	0		0		13,793796
18	Експер.	25	11		-14		105,8018
19	Контр.	1	2		1		1,306449
20	Експер.	20	17		-3		0,509796
21	Експер.	36	31		-5		1,653796
22	Експер.	16	13		-3		0,509796
23	Контр.	40	36		-4		14,876449
24	Контр.	16	33		17		293,88245
25	Контр.	18	18		0		0,020449
26	Контр.	28	26		-2		3,448449
27	Контр.	37	37		0		0,020449
28	Контр.	10	7		-3		8,162449
	Середнє	17,07143	15,14286				
	Експер.	16,21429	12,5	$\Delta X(E)_{сер}$	-3,71429		478,85714
	Контр.	17,92857	17,78571	$\Delta X(K)_{сер}$	-0,14286		885,71429
	Відс.зм.Е	-22,9075	%				
	Відс.зм.К	-0,79681	%				

$c_{експ}^2$ 36,835165

$c_{контр}^2$ 68,131868

SE= 2,738183 стандартна помилка

тексп. -1,30431

$$SE = \sqrt{\frac{c_{експ}^2}{n_{експ}} + \frac{c_{контр}^2}{n_{контр}}}$$

$$c^2 = \sum (\Delta - \bar{\Delta})^2$$

Н.6 Щодо рівня смисложиттєвих орієнтацій

№ респ	Група	1 етап	2 етап		$\Delta X(E;K)$		квадр.відх.
1	Контр.	122	111		-11		107,26745
2	Контр.	98	95		-3		5,555449
3	Контр.	91	88		-3		5,555449
4	Експер.	109	110		1		64
5	Експер.	117	138		21		144
6	Експер.	123	130		7		4
7	Експер.	113	116		3		36
8	Контр.	130	134		4		21,557449
9	Експер.	107	98		-9		324
10	Контр.	124	118		-6		28,697449
11	Експер.	125	134		9		0
12	Контр.	120	120		0		0,413449
13	Контр.	129	131		2		6,985449
14	Експер.	97	115		18		81
15	Експер.	93	116		23		196
16	Експер.	126	135		9		0
17	Експер.	128	130		2		49
18	Експер.	75	84		9		0
19	Контр.	130	128		-2		1,841449
20	Експер.	90	105		15		36
21	Експер.	90	97		7		4
22	Експер.	100	111		11		4
23	Контр.	98	96		-2		1,841449
24	Контр.	93	102		9		92,987449
25	Контр.	90	90		0		0,413449
26	Контр.	93	96		3		13,271449
27	Контр.	104	102		-2		1,841449
28	Контр.	106	108		2		6,985449
	Середнє	107,8929	112				
	Експер.	106,6429	115,6429	$\Delta X(E)_{сер}$	9		942
	Контр.	109,1429	108,5	$\Delta X(K)_{сер}$	-0,64286		295,21429
	Відс.зм.Е	8,439384	%			$c_{експ}^2$	72,461538
	Відс.зм.К	-0,58901	%			$c_{контр}^2$	22,708791
	SE=	2,607275	стандартна помилка				
	тексп.	3,698443					

$$SE = \sqrt{\frac{c_{експ}^2}{n_{експ}} + \frac{c_{контр}^2}{n_{контр}}}$$

$$c^2 = \sum (\Delta - \bar{\Delta})^2$$