

## **ЖИТТЄВА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЯК ФАКТОР, ЩО ВПЛИВАЄ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК**

**Ткач Іванна**

*студентка 2-го року навчання освітньо-професійного рівня магістр  
кафедри психології філософського факультету  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Задоволеність життям є важливим аспектом психологічного добробуту та одним із ключових факторів, що впливають на самореалізацію особистості. Поняття самореалізації зокрема актуальне для жінок, адже саме вони часто стикаються з високими соціальними очікуваннями, що вимагають поєднання професійної успішності, сімейних обов'язків та особистісного розвитку. Рівень задоволеності життям може виступати джерелом мотивації, внутрішнього ресурсу та стійкості, необхідних для досягнення цілей, особливо у сучасному суспільстві, де жінки все частіше прагнуть досягти гармонії у різних сферах життя.

Високий рівень задоволеності життям часто називають щастям або психологічним (суб'єктивним) благополуччям [1].

Сучасний розвиток західного типу цивілізації все більше орієнтується на те, щоб мати можливість кожному індивіду отримувати задоволення за різними аспектами життя, що все більше й більше набуває статусу однієї з провідних умов повноцінного функціонування особистості в соціальному середовищі. Так, на даний час виникають запити, що межують зі зростаннями стресів, ускладненнями за конструюванням особистого життя, можливості вибору за життєвими орієнтирами, а ще за труднощами самоактуалізації та адаптації [2, с. 31–42].

Відомий американський психолог Е.Л. Торндайк на початку 40-х років створив перелік чинників задоволеності життям і дав їм назву «умови хорошого життя»:

1. Задоволеність фізичними потребами.
2. Задоволеність потребами психічної та фізичної активності.
3. Задоволеність соціальними потребами (дружніми стосунками, належність до організованих груп тощо).
4. Задоволеність особистими успіхами (рейтинг авторитетності, самоповага).

Слід підкреслити, що задоволеність життям в більшості спирається на оцінки від задоволення потреб і менш пов'язана з оцінками

важливості самих потреб. Однак кількість задоволених потреб за поглядами автора, тільки опосередковано впливають на задоволеність життям.

Оцінка якості життя особистості ґрунтується на індивідуальних та суб'єктивних поняттях, які узагальнюють по своїй суті найактуальніші питання її життя. Якщо більшість сфер життя задоволені, то це свідчить про позитивну оцінку якості життя, а не задоволення власним життям свідчить про його негативну оцінку [3, с. 62–68].

Отже, визначення задоволеність життям, з точки зору психології, трактується в розрізі емоційно-оцінювального відношення до себе та інших, потреб, самоактуалізації, прагнень і досягнень, суб'єктивного благополуччя і щастя. Найбільш оптимальний спосіб вивчення задоволеності життям людини полягає у дослідженні його в контексті суб'єктивного оцінювання якості здоров'я і життя та соціального самопочуття особистості.

Показники задоволеності життям, як правило, суб'єктивні або базуються на змінних, які людина вважає особисто важливими у своєму житті. Ваша задоволеність життям не буде визначатися на основі фактора, який насправді для вас не є значущим [5, с. 23–27].

Ви також можете почути ще один термін, пов'язаний із задоволеністю життям і щастям: якість життя. Якість життя є ще одним показником задоволеності чи благополуччя, але вона пов'язана з такими умовами життя, як кількість і якість їжі, стан здоров'я та якість житла.

Знову ж таки, різниця між цією пов'язаною змінною та задоволеністю життям полягає в тому, що задоволеність життям є суб'єктивною та більшою мірою емоційною. Людина, яка є бездомним або невиліковно хворою, цілком може мати вищу задоволеність життям, ніж заможна людина з хорошим здоров'ям, оскільки вони можуть надавати значення зовсім іншому набору змінних, ніж ті, що стосуються якості життя.

Існує два основних фактори задоволеності життям:

– Фактор «знизу вгору»: задоволеність життям як результат задоволеності багатьма сферами життя.

– Фактор «зверху вниз»: задоволеність життям як фактор, що впливає на задоволеність у певній сфері.

Фактор «знизу вгору» стверджує, що ми відчуваємо задоволення в багатьох сферах життя, таких як робота, стосунки, сім'я та друзі, особистий розвиток, здоров'я та фізична форма. Наше задоволення життям у цих місцях створює наше загальне задоволення життям.

З іншого боку, фактор «зверху вниз» стверджує, що наша загальна задоволеність життям впливає (або навіть визначає) нашу задоволеність життям у багатьох різних сферах. Ця дискусія триває, але для більшості

людей достатньо знати, що загальна задоволеність життям і задоволеність у багатьох сферах життя тісно пов'язані [6, с. 186–188].

На підставі існуючої літератури виявляється, що мережі соціальної підтримки та, зокрема, дружба, важливі для благополуччя жінок середнього віку. Однак типи стосунків і те, якою мірою вони впливають на задоволеність життям, досі невідомі, як і роль інших факторів, які можуть впливати на загальний добробут жінок.

Серед інших факторів, які потенційно можуть підвищити благополуччя або задоволеність життям жінок середнього віку, є широкий діапазон змінних, таких як дохід, статус стосунків і освіта. Окрім наявності довіреної особи чи групи друзів, річний дохід вище середнього рівня заробітку та позитивне ставлення до зовнішнього вигляду вказують на добробут жінки середнього віку. Змінні доходу, освіти та добробуту зазвичай мають пряму кореляцію із задоволеністю життям [4, с. 140–144].

Отже, задоволеність життям є важливим виміром життя. Його оцінюють на основі суб'єктивної оцінки, яка відіграє вирішальну роль у житті підлітків і дорослих жінок. Суб'єктивні уявлення людей про доходи, багатство та стан здоров'я суттєво впливають на їхнє життя, впливаючи на відчуття задоволеності життям. На думку деяких дослідників, задоволеність життям залежить від таких детермінант, як соціально-економічний статус, стан здоров'я та соціальні відносини, які є нематеріальними. Навпаки, інші запевняють, що задоволеність життям пов'язана з суттєвими факторами, такими як робочий статус, фактичний дохід і місце проживання. Суспільство з менш освіченими жінками має низькі доходи та обмежені можливості торгуватися та приймати рішення, і багато жінок не дуже задоволені своїм життям. Крім того, щастя і благополуччя молоді та дорослих жінок тісно пов'язані із задоволеністю життям.

### Література:

1. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. № 1(4).
2. Даценко, О. А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Вип. 10. С. 31–42.
3. Дудніцька С., Медвідь А., Ячнюк М., Хрипко І. Задоволеність та якість життя жінок похилого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 3(55). С. 62–68.
4. Каргіна Н. В., Цибух Л. М., Мельничук І. В. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 140–144.

5. Кузьменко А. О., Власова Д. А. Вплив гендеру на задоволеність життям. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 23–27.

6. Лісневська А. О. Психологічні чинники задоволеності життям у період нормативної кризи 30-ти років. *Розвиток професіонала і професіоналізму: теорія і практика* : зб. наук. пр. (Україна, Болгарія, 2014). Черкаси, 2014. С. 186–188.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-27>

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ «ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР ОСОБИСТОСТІ»

**Томаржевська Інна**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології*

*Український державний університет імені М. П. Драгоманова  
м. Київ, Україна*

Феномен психологічних бар'єрів не обійшов увагою зарубіжних та вітчизняних вчених-психологів і розкривається у працях у межах основних теоретичних напрямів та наукових шкіл психології (психоаналітичної теорії, когнітивно-поведінкової, гуманістичної психології, тощо).

Внаслідок виникнення психологічних бар'єрів у діяльності особистості може статися як зупинка, так і навпаки, мобілізація ресурсів для подолання, що сприятиме якісно новому рівню розвитку особистості. Також вчені акцентують увагу на суперечливій ролі психологічних бар'єрів у діяльності людини. Саме ці положення викликають інтерес до цієї проблематики досліджень.

У зарубіжній психологічній науці категорія психологічного бар'єру та його функції розглядається в рамках психоаналітичного, біхевіорального, когнітивного та гуманістичного підходів.

Представники психоаналітичного підходу вважають, що зіткнення з бар'єром призводить до інстинктивного включення захисних механізмів, які дозволяють захистити внутрішнє «Я» від зовнішньої чи внутрішньої загрози. Відповідно до психоаналітичної теорії особистості З. Фрейда, поведінка людини, всі психодинамічні процеси розгортаються внаслідок взаємодії інстинктивних потягів та бар'єрів –