

Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьков  
факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
кафедра практичної психології

**Психологічні особливості взаємозв'язку тимчасової перспективи та  
життєстійкості осіб похилого віку**

Дипломна робота  
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:  
студентка 6 курсу, групи 622  
спеціальності 053 «Психологія»  
спеціалізації «Практична психологія»  
Безручак Ірина Ярославівна  
Керівник: канд. політ. наук, доцент:  
Фесун Г. С.

до захисту допущено:  
протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2022р.

Чернівці – 2022

## Зміст

<b>Вступ</b>	3
<b>Розділ I. Теоретичні основи вивчення часової перспективи та життєстійкості людей похилого віку</b>	7
1.1. Психологічний аналіз проблеми часової перспективи у вітчизняній та зарубіжній психології	7
1.2. Психологічні особливості людей похилого віку	15
1.3. Основні підходи до розуміння життєстійкості особистості	22
<b>Розділ II. Емпіричне дослідження особливостей тимчасової перспективи людей похилого віку з різним рівнем життєстійкості</b>	31
2.1. Організація та методи дослідження	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	38
2.3. Програма тренінгових занять для людей похилого віку	61
<b>Висновки</b>	62
<b>Список використаних джерел</b>	65
<b>Додатки</b>	73



## Вступ

**Актуальність дослідження.** Тимчасова перспектива відображає певний проміжок життя людини і має багатовимірну структуру, що включає певний зміст та ряд динамічних параметрів: протяжність, спрямованість, узгодженість, має емоційне забарвлення тощо. Тимчасова перспектива визначає різною мірою усвідомлені надії, плани, проекти, прагнення, побоювання, домагання, які пов'язані з більшменш віддаленим майбутнім. Звернення до майбутнього дозволяє людині правильно зрозуміти цінності сьогодення, зберегти справжнє значущє з минулого заради майбутнього, уявляти майбутнє як реалізовану мету одиничної дії або цілого комплексу дій. Теперішнє може бути найважливішою точкою у плануванні майбутнього. І саме тому потрібно навчитися отримувати задоволення від сьогодення для щасливого перебування у сьогоденні, щоб мати чітке уявлення про позитивне майбутнє.

Психологічний час особистості є сполучною ланкою між усіма структурами реальності, пронизує всі сфери життєдіяльності людини, оскільки зовнішні (природні, соціальні, економічні) і внутрішні (психічні) процеси відбуваються і розгортаються у часі.

Особливо актуальним є розуміння особливостей тимчасової перспективи у період старіння людини. У цей період в усвідомленні тимчасової перспективи відбуваються достатньо суттєві зміни: подовжується минуле і скорочується сьогодення. Майбутнє сприймається коротко або зовсім відсутнє. Чим далі розглядається подія у тимчасовій перспективі, тим яскравіше вона забарвлена емоційно. Минуле як би присутнє у теперішньому. Плинність часу сповільнюється, тому відбувається гіпертрофованість, розтягування подій. Як правило, життя людини похилого віку небагате подіями, проте вони заповнюють собою весь її індивідуальний простір та час. Подія, яка сприймається молоддю, як незначний епізод для літньої людини стає справою цілого дня.

У психології інтерес до проблем, що пов'язані з тимчасовими аспектами існування, зростав протягом усього ХХ століття, але особливо стрімко – в останні десятиліття. Різні аспекти проблеми «людина та час» стали предметом досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, що належать до різних наукових шкіл та напрямів (Т. Березіна, Є. Головаха, В. Ковальов, Е. Крайніков, М. Кухта, Л. Міщиха, Н. Паніна, А. Адлер, Ф. Зімбардо, К. Левін; Ж. Нюттен та інші) [7; 15; 20; 24; 40]. Один із цих аспектів – ставлення до майбутнього, тимчасова перспектива майбутнього.

Дослідники вказують, що тимчасова орієнтація індивіда може мати сильний вплив на його думки та поведінку (Ф. Зімбардо, К. Левін, Ж. Нюттен та інші) [62; 65; 66]. Прийнято вважати, що тимчасова перспектива має когнітивний, емоційний та соціальний компоненти. На формування тимчасової перспективи впливає велика кількість факторів, деякі з яких пов'язані з процесом соціалізації (культурні цінності, віра в Бога, рівень освіти, соціально-економічний статус та особливості сімейної моделі), інші пов'язані з особистісними особливостями, наприклад, з рівнем життєстійкості.

Життєстійкі люди похилого віку сприймають тривогу майбутнього, але активно діють їй всупереч задля реалізації своїх задумів та цінностей.

Незважаючи на важливість конструкту тимчасової перспективи особистості та факторів, що впливають на її формування, досліджень у цій галузі проводиться небагато. У науці не існує теоретичної єдності, а також основні методи, що використовуються для оцінки тимчасової перспективи, або складні у використанні, або мають низькі показники надійності, або недостатньо формалізовані. Зазначені протиріччя зумовили проблему нашого дослідження: «Психологічні особливості тимчасової перспективи людей похилого віку з різним рівнем життєстійкості».

**Мета нашого дослідження:** виявити особливості тимчасової перспективи людей похилого віку з різним рівнем життєстійкості.

**Об'єктом дослідження** є тимчасова перспектива людей похилого віку.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок тимчасової перспективи та життєстійкості осіб похилого віку.

**Гіпотезадослідження:** існує взаємозв'язок між оцінкою тимчасової перспективи та рівнем життєстійкості, а саме: у людей похилого віку з низьким і нижчим від середнього рівнями життєстійкості спостерігається загальне песимістичне, негативне ставлення до минулого, безпорадне та безнадійне ставлення до майбутнього. А людям похилого віку з високими показниками життєстійкості характерні: позитивне сприйняття сьогодення та більш позитивний образ майбутнього.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття тимчасової перспективи, життєстійкості та психологічних особливостей людей похилого віку у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Вивчити ступінь розробленості особливостей тимчасової перспективи людей похилого віку з різним рівнем життєстійкості.

3. Провести емпіричне дослідження з метою виявити особливості тимчасової перспективи людей похилого віку з різним рівнем життєстійкості.

4. Розробити програму формування позитивного ставлення людей похилого віку до життя.

Дослідженнями проблеми тимчасової перспективи займалися відомі вітчизняні та зарубіжні психологи (С. Бабенко, О. Березіна, О. Васильєв, Є. Головаха, А. Кронік, М. Кухта, Р. Гобенс, В. Ленс, Л. Лучено-Морено, С. Мадді, В. Річардсон, І. Торностонта інші) [6; 8; 10; 16; 24; 25; 26; 58; 59; 60; 64; 66], життєстійкості (С. Архипова, Є. Головаха, М. Кухта, І. Мартинюк, Т. Титаренко, В. Ленс, Г. Мазетті, А. Волкер, Т. Малтбі та інші) [4; 15; 26; 27; 33; 49; 63; 67].

У процесі дослідження були використані такі методи: порівняльний, методи збирання емпіричних даних – тестування, опитувальний метод, бесіда; методи обробки даних – кількісний та якісний аналіз даних; інтерпретаційно-структурний метод; обробки даних – кількісний та якісний аналіз даних, коефіцієнт кореляції r-Спірмена.

Щоб досягти мети нашого дослідження, ми використали наступні **діагностичні методики:**

➤ тест з «Вивчення тимчасової перспективи», Ф. Зімбардо (ZTPI) (в адаптації А. Сирцової).

➤ проєктивна методика «Я в минулому, теперішньому, майбутньому», С. Меджидова.

➤ методика «Метод мотиваційної індукції», Ж. Нюттена.

➤ тест «Життєстійкості особистості», З. Мадді (в адаптації Д. Леонтєва).

**База дослідження:** дослідження проводилося з людьми похилого віку (вікові межі вибірки від 75 до 85 років) в індивідуальній формі на базі Будинку довгострокового догляду «WesburnManor» для людей похилого віку. Загалом у дослідженні взяло участь 50 осіб.

**Структура роботи:** робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **Розділ I. Теоретичні основи вивчення часової перспективи та життєстійкості людей похилого віку**

### **1.1. Психологічний аналіз проблеми часової перспективи у вітчизняній та зарубіжній психології**

Поняття «часова перспектива» вперше запропонував К. Левін. Введена нова категорія йшла доповненням до поняття «життєвого простору», що становить одиницю людської особистості. Спочатку К. Левін поняттям «часової перспективою» намагався підкреслити той факт, що «психологічне поле», яке існувало на той момент, включало уявлення про минуле і майбутнє [59, с. 2096-2118]. Отже, коли індивід сприймає, переживає своє теперішнє становище, це переживання переплітається з очікуванням і тісно взаємодіє з ним; бажанням, а також відповідно до його уявлень про минуле та майбутнє. Цей термін вперше ввів у науковий обіг Л. Франк. Він намагався охарактеризувати взаємозв'язок і взаємозалежність кількох складових у поведінці людини: минулого, сьогодення та майбутнього.

К. Левін був тим, хто першим серед психологів заявив про створення просторово-часової моделі. Саме у ній свідомість та поведінка людини розглядалися з погляду «довготривалої перспективи та різнобічних характеристик індивідуального життєвого простору» [59, с. 2096-2118]. Згідно з його переконаннями, у часі розрізняються кілька зон: сьогодення, найближче та віддалене минуле та майбутнє, а у просторі кілька рівнів: рівні реального і того, що засноване на фантазії, ірреального. На думку, К. Левіна, якщо розглядати розвиток різних вимірів психологічного поля в онтогенезі, то життєвий простір новонародженого немає тимчасових вимірів, з раннього дитинства відбувається поділ на складові минулого та майбутнього. Але водночас рівні реального та ірреального практично невіддільні одні від одних. Далі має йти поділ на психологічному рівні минулого та майбутнього. Після цього поділ різних зон (найближчих та



віддалених) можливий лише у фантазії подій минулого та майбутнього [59, с. 2096-2118].

Приблизно у цей же час, П. Фресс вводить термін «часовий світогляд». Вчений розглядає його як «інтегративну характеристику розвитку тимчасових уявлень особистості, що формуються у процесі соціальної діяльності» [87, с. 56]. Згідно з цією точкою зору, це поняття «часовий світогляд» – показник дії особистістю часових відносин.

Ж. Ньюттен розмежував «часову перспективу, часову орієнтацію та часовий аттитюд, тобто ставлення до часу» [65, с. 124]. Автор вважав, що часова перспектива – певні події з деякими інтервалами, які представлені у свідомості людини у певний момент часу. Автор звернув увагу на перспективу майбутнього, складаючи плани, завдання, наміри особистості, які репрезентують її потребнісну та мотиваційну сфери. Найближча часова перспектива сприймається як когнітивно-мотиваційне поняття. При порівнянні часової та просторової перспектив, з'ясовується, що перша репрезентована лише «ментально», «когнітивно». Створення розділеного майбутнього може бути, можливо, лише за участі розумових психічних конструкцій, що саме становлення тимчасової перспективи може бути здійснене через розумове перетворення потреб у плани, наміри та завдання суб'єкта, через становлення у суб'єкта низки конструкцій «засіб-ціль». Ж. Ньюттен припускав, що «події зі своїми часовими знаками перебувають у часовій перспективі подібно до того, як об'єкти, що існують у просторі, перебувають у просторовій перспективі: присутність у внутрішньому плані цих різновіддалених об'єктів і створює часову перспективу» [65, с. 187]. Вчений припускав, що часова перспектива може бути функцією, які складуть її глибину, будову, реальність, змістовні характеристики тощо.

Згідно з В. Ленсом було кілька аспектів часової перспективи майбутнього життя – когнітивний, пов'язаний із передбаченням майбутніх подій та плануванням діяльності, і афективний, що відображає емоційну установку стосовно свого майбутнього [58, с. 321-333].

М. Кухта називає «психологічну, особистісну та життєву перспективи, як три різні явища» [27, с. 57-66].

*Психологічна перспектива* репрезентується, як свідомо здатність індивіда осмислено передбачати, проектувати майбутнє і подумки уявляти себе у ньому. *Особистісна перспектива* – це готовність майбутнього у сьогоднішній, встановлення реальної особистісної можливості для реалізації намічених планів. *Життєва перспектива* – єднання обставин та умов життя. За інших обставин саме вони створюють особистості ймовірність оптимального життєвого просування. Ця перспектива може створюватися переважно у взаємозв'язку з минулим життям і знаходить вираження у життєвій позиції особистості.

Деякі автори, зокрема Е. Головаха, А. Кронік, О. Злобіна, В. Тихонович розглядають життєву перспективу з позиції планування майбутнього. Вчений наголошує, що «життєвий план є відображенням минулого, сьогоднішнього та майбутнього у життєдіяльності особистості, у їхній діалектичній єдності та спадкоємності» [16, с. 82; 22, с. 25].

І. Мартинюк, М. Кухта вважають, що «життєвий план виникає, з одного боку, у результаті узагальнення цілей, які ставить перед собою особистість, як наслідок побудови піраміди її мотивів, з іншого боку, коли предметом роздумів стає не лише кінцевий результат, а й способи його досягнення, шлях, яким людина має намір рухатись, і ті об'єктивні та суб'єктивні ресурси, які їй для цього знадобляться» [36, с. 68]. Тобто, на думку І. Кона, «йде процес конкретизації та диференціації цілей та мотивів» [34, с. 139-150].

Цікавою є спроба визначення специфіки тимчасової структури свідомості особистості за допомогою поняття «тимчасова транспектива», яка знайшла відображення у взаємозв'язку фундаментальних та перспективних моментів індивідуального буття, особливості «наскрізного бачення» із сьогоднішнього у минуле та майбутнє. Особливий інтерес може викликати процес розкручування, здійснення тимчасової перспективи

особистості у формі життєвої стратегії суб'єкта. Проаналізувавши часову перспективу особистості, можна назвати її стратегічну думку – побудова глобальних життєвих планів, масштабність яких має індивідуальний характер і пов'язані з мотиваційною спрямованістю особистості; та операційну точку зору – походження та планування суб'єктом власної діяльності, її результатів та наслідків у конкретній життєвій ситуації [36].

Конкретними та ситуаційними підвалинами часової перспективи особистості є: цілі та наміри. Найчастіше намір визначається з погляду свідомого прагнення завершення конкретної дії за окресленою раніше програмою, спрямованою безпосередньо на досягнення запланованого результату, тобто є особливим працездатним утворенням психічної діяльності в результаті основної мети і має вибір різних засобів у досягненні поставленої мети. Намір має власну внутрішню динаміку і має важливий параметр – стійкість до факторів, що перешкоджають. Намір – мультиплікація мотивації та розумових сторін, які зумовлюють певну лінію поведінки у конкретній ситуації: з одного боку, намір спонукає потреби і орієнтований, з іншого – намір пов'язаний з певною ланкою діяльності, і навіть, містить у собі деякі оціночні частини. У намірі тісно переплітаються мотиваційна привабливість мети та прогноз реалізації програми дії, що може призвести до конкретного цільового вибору. Стійкість наміру нерозривно пов'язана з особистісними диспозиціями різних рівнів (наприклад, ригідність, особливість каузальної атрибуції) [33].

За О. Бакаленко, іншу точку зору досліджень певної етимології слід безпосередньо пов'язувати з аналізом процесів перспективного походження [7]. Часова перспектива особистості – певна послідовність цілей, які мають різний рівень життєвої значущості. Високий результат намірів, з одного боку, може говорити про їхню структуровану роль у поведінці суб'єкта, з іншого боку – про перехід від емоційної та ситуаційної складової – до більш опосередкованої її форми. Мотивація безпосередньо пов'язана з самооцінкою і самоствердженням, то ж як результат можливі – деформація

наміру різноманітними емоціями та втратою у тимчасовій перспективі структурного та спрямовуючого впливу на особистість. Побудова та ситуаційна корекція часової перспективи може бути лише складовою загальної стратегії у поведінці людини [7].

Динаміка у реалізованості намірів суб'єкта може говорити на користь її структурної функції у поведінці. Реалізація наміру проявляється залежно від змісту мотивації суб'єкта. Подібна мотивація може бути засобом взаємодії різних єдностей цілепокладання – розумової, безпосередньої та емоційної. Мотив, орієнтований на самооцінку та захист свого «Я», сприятиме переважанню безпосередніх та емоційних єдностей корекції намірів, які мають вплив на глибину тимчасової перспективи та у вираженні деформації намірів, що відіграє особливе значення при провалі. Мотиваційні тенденції, які аж ніяк не пов'язані з самоствердженням, значною мірою сприяють від безпосередньої та емоційної єдності поведінки до опосередкованої, що проявляється більш глибокою часовою перспективою. Сьогодні має переживатися людиною, як розуміння її діяльності та внутрішнього прагнення до подібної діяльності. Майбутнє має здаватися відкритим, минуле ми повинні залишити позаду не замислюючись, як щось незначне й несуттєве. Разом з тим минуле має залишитись для нас минулою реальністю з певними особливостями: доступністю, цінністю та мінливістю.

Згідно М. Кухти, тимчасова перспектива поділяється на наступні категорії: найближче майбутнє; актуальний період; близьке майбутнє; віддалене майбутнє; все життя; відкрите сьогодні; історичне майбутнє; минуле [29, с. 72-81].

М. Кухта дає таке визначення структури часової перспективи: «найближче майбутнє є метою, що перебуває у перспективі теперішнього дня, тижня чи місяця» [29, с. 72-81]. Найближче майбутнє – цілі, реалізація яких займе деякий час (найближчі кілька років); віддалене майбутнє – на реалізацію подібних цілей може піти чимало часу, іноді все життя. Все

життя – цілі, які належать до якогось конкретного періоду майбутнього життя. Не можна назвати точний час їх реалізації; відкрите сьогодні не обмежене у часі, сьогодні та щоденно; історичне майбутнє – цілі, пов'язані з життями кількох конкретних людей, можливо навіть всього людського роду; минуле – згадка про минуле.

Подія – головна одиниця історичного процесу, зокрема й у біографії людини. Події пов'язані між собою та з перебудовами характеру людини, у тому числі можлива зміна напряму темпу розвитку особистості. Сутність подій багато у чому визначається самим розумінням природи життєвого шляху. З погляду психології: «Події життя – це вузлові моменти, поворотні етапи життєвого шляху індивіда, коли з прийняттям того чи іншого рішення більш-менш тривалий період визначається подальший життєвий шлях людини» [29, с. 72-81].

Під подією мають на увазі точну зміну, яка відбувається миттєво. Н. Лавріненко поділяв події навколишнього середовища та поведінку людини в цьому самому середовищі [32, с. 439-450]. Можна додати третю групу – події внутрішнього життя. Психологи Є. Головаха та А. Кронік пропонують класифікацію за подіями з різними видами змін: 1) суспільство; 2) природа; 3) сім'я та побут; 4) почуття та цінності; 5) здоров'я; 6) зміни, пов'язані з роботою чи навчанням; 7) сфера дозвілля [17, с. 102].

Відмінністю цих подій є обмеження у часі. Час, послідовність та спосіб здійснення життєвої події настільки ж важливі, як і сам факт того, що конкретна подія мала місце. Залучення певного типу події у суб'єктивну мережу міжподійних зв'язків, знаходить свій відбиток у свідомості індивіда у переживанні. Значимість – визначається сукупністю його зв'язків з іншими подіями. І чим більший вплив воно має на людину та інші події та має від них певну частку залежності. Незначні події пов'язані з іншими подіями, можуть бути просто випадковими (ізольованими) [17, с. 115].

Залежно від культури або соціальних умов домінування орієнтації може припадати на минуле, сучасне чи майбутнє. З погляду психології

особистості виділяють людей, які орієнтовані на минуле, сучасне чи майбутнє.

В. Ковальов виявив типи (теоретичний, феномологічний та емпіричний), які на переконання є особистісними типами організації життя [21, с. 4-18]. Окремі особистості повністю повторюються у своєму ставленні до життя та часу; в їхній організації існують деякі ідентичні варіанти цих відносин і способів організації часу життя. Типологія отримала наступне вираження:

*I. Стихійно-звичайний тип. Основні характеристики:*

1. Залежність особистості від подій та зобов'язань.
2. Особа неспроможна самостійно організувати послідовність певних дій, і навіть запобігти їх здійсненню.

*II. Функціонально-дієвий тип. Основні характеристики:*

1. Активна участь у ході подій.
2. Ініціативність певних періодів життя.
3. Відсутність пролонгованої спрямованості життя.

*III. Споглядальний тип. Основні характеристики:*

1. Пасивність.
2. Духовно-інтелектуальне, творче життя.
3. Пролонговані тенденції.
4. Творчо-перетворюючий тип [21, с. 4-18].

Пролонгована організація часу, що співвідноситься зі змістом життя та суспільними тенденціями. Проблема цього дослідження полягала у тому, що поза лонгітюдним дослідженням було б неможливо судити про характер регуляції та організації особистістю її життєвого шляху лише за одержуваними зараз рефлексивно визначеними ознаками її активності. Згідно з домінуючими тимчасовими орієнтаціями, було виявлено, що при орієнтації на сьогодні вона не має на увазі проблем поточного моменту, але визначає турботу про минуле і майбутнє рівною мірою.

Отже, розгляд подій, які ще не трапилися, спрямовані навивчення тісних взаємозв'язків у складі психологічного часу. За останніми даними досліджень, які стосуються психологічного часу та тимчасової перспективи, як його компонента, пов'язують із становленням самої особистості.

У працях О. Коваленко з цієї проблеми розглядається:

1. Типологія тимчасової перспективи особистості.
2. Особливість використання часу особистістю (норма та патологія).
3. Психологічний час, є свого роду, чинником становлення відносин особистості соціумі [22].

З огляду на це, з'ясувалося, що психологічний час бере активну участь у регуляції свідомості та поведінки особистості.

Відсутність узгодженості перспектив з'являється «тимчасовою некомпетентністю», що вкрай негативно позначається на адаптації конкретної особи до умов, що відбуваються у житті. Неузгодженість зазвичай пов'язують із низькою суб'єктивною необхідністю подій життєдіяльності. Дані досліджень говорять про те, що існує прямий, або опосередкований взаємозв'язок параметрів тимчасової перспективи у майбутньому з особистісними характеристиками: самооцінка, я-концепція, мотивація досягнень, тривога, імпульсивність.

Рівень розвитку часової перспективи майбутнього безпосередньо пов'язаний із психічним і соціальним розвитком особистості.

Саме тому більшість авторів (О. Бакаленко, Е. Головаха, А. Кронік, О. Коваленко, Т. Коленіченко, М. Кухта, І. Мартинюк) вважають, що перспектива у часі відображає тимчасову межу життя індивіда та має певну структуру, що включає зміст та певні параметри: 1) протяжність; 2) спрямованість; 3) узгодженість; 4) емоційне тло [7; 17; 22; 23; 29, 34].

Підбиваючи загальний підсумок, хочеться виділити основні моменти:

1. Часова перспектива є послідовністю певних подій, з однаковими інтервалами часу та відображенням свідомості людини у певній конкретній ситуації часу.

2. Часова перспектива складається з наступних компонентів: психологічне минуле, психологічне сьогодні та психологічне майбутнє.

3. Головною характеристикою і водночас характерною рисою часової перспективи є її протяжність, насиченість, структура та реалістичність.

4. Одиницею часової перспективи є конкретна зміна, яка відбувається досить швидко.

5. Класифікація подій: 1) події свого народження та дитинства; 2) події, пов'язані з навчанням у школі, чи вступом; 3) події, пов'язані з відносинами усередині сім'ї; 4) події, пов'язані з роботою; 5) події, пов'язані із «заміною» відпочинку (дозвілля); 6) події, пов'язані із зміною цінностей; 7) події, пов'язані з матеріальними цінностями (поїздки); 8) події втрати (смерть).

Хотілося б звернути увагу на те, що розуміння особливостей часової перспективи набуває особливої значущості у період старіння людини. У такий період у розумінні тимчасової перспективи виходить сильне зрушення: минуле подовжується, а нинішнє скорочується. Власне майбутнє не сприймається так, як раніше. За рівнем емоційності минуле більш виражене, ніж раніше. Минуле як би нашаровується на сьогодні. Час уповільнює свій хід і тому відбувається як би «розтягування» подій. Життя людей похилого віку і старих сприймається зовсім по-іншому: будь-яка незначна подія повністю заповнює їхній час і простір. Якщо у молодому віці це здавалося зовсім незначним, то у цьому віці незначний епізод для літньої людини стає справою цілого дня. Тому психологічні особливості людей похилого віку ми розглянемо у наступному параграфі.

## **1.2. Психологічні особливості людей похилого віку**

На сьогоднішній день визнано, що старість вважається повноцінним етапом формування, такого ж порядку, як і молодість або зрілість, що мають свої вікові проблеми та можливість самоактуалізації (О. Білоусов, Т. Гришина, Х. Порсева, М. Садова, О. Штепа та інші) [9; 18; 42; 43; 44; 54].



Експерти-геронтологи (Е. Крайніков, І. Пінчук, В. Чайковська, Л. Стадник, О. Тополь, Л. Торнстон) виділяють кілька видів старості: фізіологічний, хронологічний, соціальний та психологічний [25; 42; 52; 68]. Переважною обставиною у встановленні фізіологічної старості вважається стан здоров'я та сукупність соматичних відхилень організму; хронологічною – вважається кількість уже прожитих років; у психологічній – самовідчуття людини, її місце у віковій групі; соціальна ж старість обумовлюється рівнем старіння загалом населення. У біологічному плані старіння – це процес універсальний і, на жаль, неминучий. Йому піддаються всі фізіологічні органи та системи організму, навіть за наявності оптимальних умов середовища та генетики. Особливість емоційної царини людини похилого віку значною мірою залежить від ефективності проходження вікової кризи, стратегії старіння, що використовується несвідомо [3, с. 191-193].

Л. Хижняк акцентує дві ключові стратегії емоційного старіння. Перша має на увазі здатність подальшого індивідуального зростання, а друга спрямована на самозбереження, насамперед, як особистості, тобто. на біологічне виживання [53, с. 588-592].

Оскільки фізіологічні здібності, і навіть потреби повільно гаснуть, то друга стратегія не забезпечує задоволеності життям, і навіть позитивного емоційного тла. При прийнятті першої стратегії людина зберігає здатність соціального формування та самостійного вдосконалення в інтелектуальному, розумовому, а також особистісно-психологічному плані.

Мається на увазі, що у цьому випадку у неї зберігається структура смислів життя, збільшується рівень суб'єктивної задоволеності життям незалежно від об'єктивних обставин (самопочуття та сімейних обставин). Загалом, зазначається, що у людини у похилому віці найчастіше настрої знижені, бо затримується емоційна активність. Через війну зменшення життєвих зусиль і активності нервових процесів, знижується насиченість почуттів. Як правило, загострюється той настрій, який домінував у молоді роки. Тобто, коли людина в молодості зазвичай сумує, то

такий настрій не просто переважатиме, а й домінуватиме над іншими почуттями.

З віком можна спостерігати, як залежить емоційний стан від соматичного захворювання. Наприклад, гіпертоніки найбільш вразливі, уразливі, недовірливі. У кожного у свідомості старість асоціюється з хворобливим станом, який потребує лікування.

Стандартний феномен, для людей, що старіють, вважають І. Пінчук, В. Чайковська, Л. Стадник та Р. Сопкоє віково-ситуаційна депресія, розлад настрою без наявності нервово-психічного захворювання, рівномірне, стійке та сильне зниження настрою, що вперше з'явилося у старості [42; 47]. Суб'єктивно вона переживається як почуття порожнечі, непотрібності, нецікавості всього, що відбувається, і негативного майбутнього, має місце негативне сприйняття молодості. Самій людині похилого віку її стан здається звичайним, і тому допомога відкидається. Основним травмуючим чинником є власний вік, а змістом – неприйняття свого старіння [42, с. 85]. Е. Крайніков, І. Пінчук, В. Чайковська, Л. Стадник стверджують, що наявність психосоматичних проблем дуже впливає на емоційний стан людей похилого віку. Переживання, перенесені протягом життя, виявляються з віком, коли властива поява стресових ситуацій та несприятливих подій. Найчастіше, незадоволеність прожитим життям виявляється у психосоматичних проблемах. Більшості людей не завжди приємно подумки повертатися у своє минуле, тому вони намагаються витіснити певні почуття та думки, а це призводить до байдужості, розпачу, і знаходить своє вираження у різних соматичних захворюваннях [42, с. 25-34].

Х. Порсева зазначає, що у людей похилого віку актуалізуються наступні ціннісні орієнтації: 1) «корисність суспільству, людям; 2) робота на виробництві; 3) громадська робота; 4) свідомість виконуваного обов'язку; 5) повага, авторитет, турбота оточуючих; 6) матеріальне забезпечення; спілкування з людьми; 7) сім'я, діти, онуки; 8) хороше самопочуття; 9)

активність та цікаве дозвілля; спокій та відпочинок;10) відсутність залежності від оточуючих [43, с. 25-34].

З огляду на це, ціннісні орієнтації людей похилого віку відображають різні потреби, властиві і особам середнього віку, і молодому поколінню:

- ✓ пов'язані із соціальними потребами;
- ✓ потреби соціально-психологічного плану;
- ✓ необхідність у збереженні гарного самопочуття.

Особливими для людини похилого віку вважають лише спрямованість на усунення від справ та онуки. Джерелом задоволення для людини похилого віку є не стільки власне благополуччя, скільки благополуччя і успіх сім'ї, близьких людей.

У міру старіння у людей похилого віку може відбуватися зниження тих чи інших цінностей. Зміна ціннісних орієнтацій людей пенсійного віку вважається пристосованим процесом, причому до переходу від зайнятості до незайнятості (зниження рангу пов'язаних із зайнятістю цінностей) людина похилого віку пристосовується швидше, ніж до втрати авторитету, незалежності, матеріальних труднощів. Швидше за все, повного знецінення тих чи інших цінностей не відбувається, змінюється лише їх співвідношення: значення одних робиться сильнішим або стає слабкішим за рахунок інших. Можливо, з віком вони дещо зміщуються у бік спокою та відпочинку. Про це також свідчать результати досліджень вітчизняного вченої О. Березіної про індивідуальні, а також соціальні зміни, що мають місце у процесі старіння. Сутність свідомості людини похилого віку зазнає чергових змін, як і в усіх попередніх вікових групах [8, с. 7-11].

Проаналізуємо дані зміни відповідно до структури самостійної свідомості, виділеної М. Садовою [44, с. 102-109]. Домагання визнання перебуває у стані депривації, оскільки значно знижується кількість умов, з допомогою яких, можливо, було здобути визнання. Насамперед, це щодо зовнішнього вигляду та соціального статусу. У результаті для літньої людини сильно посилюється важливість зовнішнього визнання, яке тепер в

основному залежить від членів сім'ї. Однак, завдяки явищу психологічного вітаукта, механізму антистаріння, літня людина шукає шляхи з метою зміцнення своєї претензії на визнання.

Це відбувається за допомогою наступних механізмів:

- 1) ідентифікація з власним поколінням, і навіть присвоєння йому лише позитивних якостей;
- 2) підвищена оцінка свого характеру, взаємовідносин, і навіть участі у праці;
- 3) певне зниження зарозумілості, зниження розриву між бездоганим, і навіть реальним «Я»;
- 4) спрямованість на дітей та онуків («привласнення» собі їх успіхів);
- 5) ретроспективний характер зарозумілості [44, с. 102-109].

У цьому віці відбувається кінцеве відторгнення від імені. Коло людей, які здатні називати стару людину хоча б на ім'я та по батькові дуже звужується. На останній план відступає взаємне спілкування зі співробітниками, знижується кількість однолітків, у результаті старіння літньої людини залишається лише сімейно-рольове ім'я «бабуся» чи «дідусь» [43, с. 25-34].

У розумінні тимчасової можливості відбувається потужний поштовх: подовжується минуле та зменшується сьогодення. Майбутнє сприймається коротко або немає. Чим далі перебуває подія у часовій перспективі, тим яскравішою вона є почуттєво. Минуле хіба що є у реальному. Плин часу затримується, тому відбувається гіпертрофованість, «розтягування» дій. Як правило, життя старої людини небагате подіями, але вони наповнюють собою весь його особистий простір і час. Подія, що сприймається молодим, як несуттєвий епізод (наприклад, прибуття лікаря, похід у магазин), для літньої людини стає справою цілого дня.

Під час проходження кожного вікового етапу, людина виконує конкретні завдання. М. Садова акцентує увагу на трьох групах завдань, які вирішуються людиною на кожному етапі соціалізації: природно-культурні,

соціально-культурні, і навіть соціально-психологічні завдання. Соціально-психологічні завдання містять формування самостійної свідомості індивіда, її самостійного визначення у реальному житті та в майбутньому, самостійною реалізацією та самостійним утвердженням [44, с. 102-109].

Розглядаємо психологічні завдання похилого віку, застосовуючи теорію Е. Еріксона, в якій ключовий інтерес акцентовано на створенні его-ідентичності [11, с. 263-272]. Під ідентичністю мають на увазі «комплекс специфічно пов'язаних, а також прийнятно узгоджуваних між собою поглядів людини про власні фізичні, емоційні, а також соціальні якості» [11, с. 263-272]. Формування его-ідентичності відбувається протягом усього життя людини і на останній психосоціальной стадії (від 65 років до самої смерті), він черпає докази незмінності власної ідентичності у минулих подіях; у тому, чим і ким він був для себе та навколишніх раніше. Цей час встановлює перед людиною і нове завдання: упевнитися у значенні прожитого ним життя. Остаточною стадією теорії життєвого циклу у Е. Еріксона вважається психосоціальна розбіжність «єдність его проти смутку». «Лише в людині, яка якимось способом показала турботу щодо людей, а також речей і адаптувалась до успіхів та розчарувань, необхідних від життя, творючої – лише у ній згодом дозріває результат усіх 7 стадій – інтегративність чи цілісність індивіда» [11, с. 263-272].

Як вважає Е. Еріксон, безпосередньо в старості приходить справжня зрілість, і набуттям цього проміжку часу вважається відчуття «мудрості прожитих років». Разом з тим, він зазначає, що мудрість старості усвідомлює відносність всіх знань, здобутих людиною протягом усього життя в одному історичному проміжку часу. Мудрість – це розуміння абсолютного сенсу життя перед лицем смерті» [5, с. 10-12]. На протилежному полюсі перебувають люди, які ставляться до свого життя, як до низки невикористаних здібностей та помилок.

У літньому віці у зв'язку з раптовою зміною соціального статусу, а також зниженням фізичної, а також психічної інтенсивності, можливо, спостерігати істотні зміни особистості.

За даними О. Коваленко, яка досліджувала людей пенсійного віку, їх творча активність, а також задоволеність роботою були вищими, ніж у 40-літніх людей [22].

Дослідження Національного інституту стратегічних досліджень при Президентіві України показали значимість безперервності формування зрілої людини на прикладі творчої активності, у тому числі і в літньому віці [40].

Аналіз наукових джерел дає можливість зробити наступні висновки.

1. До старості зазвичай, людина стає емоційно найбільш вразливою, вимагає найбільш проникливого, чуйного ставлення, особливо з боку рідних, членів сім'ї, медичних співробітників, а також соціальних установ. Незважаючи на це, при підборі життєвої стратегії, людина похилого віку здатна відчувати себе емоційно благополучною за будь-яких життєвих умов. Люди похилого віку, особливо на початковій стадії після виходу на пенсію, зберігають ціннісні орієнтації, і навіть мотивації, властиві наймолодшим людям. Структура самостійної свідомості людини похилого віку зазнає ряду змін, таких як: депривація домагання на визнання, відторгнення від імені, розмивання статевої ідентифікації, подовження минулого при усвідомленні часової перспективи.

2. У похилому віці в людини з'являються нові завдання формування, при цьому, найбільш значущими психологічними завданнями вважаються: збереження узгодженості зі своєю ідентичністю, яка вимагатиме опори на минуле і водночас своєчасної перебудови Я-концепції, стилю поведінки відповідно до обставин життя і знаходження значення життя, що безпосередньо пов'язане з оцінкою свого минулого.

Розв'язання цих, а також інших вікових завдань буде ефективним при застосуванні людиною похилого віку внутрішніх ресурсів, таких як:

мудрість, нереалізовані потреби духовно-пізнавального, креативного плану, вміння та прагнення до зміни, здатність до соціальних контактів та потреба у них.

3. Безумовно, частина людей пенсійного віку продовжують працювати і в деяких випадках дуже успішно, однак у будь-якому випадку на усвідомлюваному, а також неусвідомлюваному рівні людиною переживається її соціально-професійна неспроможність, а також неповноцінність. Певне підвищення пенсійного віку не знижує почуття своєї індивідуальної слабкості, і навіть емоційного неблагополуччя. Особливого значення набувають хвилювання з приводу свого здоров'я / захворювання. Частина людей похилого віку не припиняє працювати, інша – реалізує себе у соціально-побутовій галузі, деякі займаються підтримкою власного самопочуття, а також боротьбою з різними хворобами. Старість, що настає, підсумовує ресурсні можливості життєвої можливості, які забезпечують самостійне збереження, і навіть довголіття людини.

У зв'язку з тим, що в людини похилого віку життєва здатність впливає насамперед на переживання нормативної кризи втрати професійної затребуваності, у наступному параграфі розкриємо поняття життєстійкості.

### **1.3. Основні підходи до розуміння життєстійкості особистості**

Темп життя нинішнього суспільства, мабуть, по праву можна назвати стресогенним, а за певних обставин навіть екстремальним і небезпечним. Це визначається численними умовами з-поміж яких ми здатні виділити нинішні соціально-економічні перетворення, політичну обстановку, екологічне становище навколишнього середовища, а також дедалі зростаючий інформаційний вплив, якого ми мимоволі зазнаємо. Усе це впливає психологічний стан здоров'я людини, її емоційну стабільність.

Здатність особистості успішно справлятися з негативними умовами середовища, показуючи значну стабільність до стресогенних умов, набула найменування – життєздатність, і на сьогоднішній день її присутність, як

ніколи раніше є життєво важливою та необхідною (В. Ковальов, Т. Титаренко). Саме тому нинішня психологічна наука має підвищену зацікавленість до вивчення цього феномену та його значення у підтримці емоційного самопочуття людини. Ключові нюанси життєстійкості суб'єкта у соціокультурному просторі розглядаються через його орієнтацію на трудову інтенсивність, залучення до здорового способу життя, здатність долати стрес у мінливих обставинах життя, мотивації здійснення запланованого, підвищення рівня освіти, пристосованість, соціалізації тощо.

Вперше цей феномен викликав інтерес у 80-х роках ХХ століття. Саме тоді було введено поняття «hardiness», що у перекладі з англ. мови означало «витривалість», «стійкість», «фортеця». Авторами цього визначення стали американські психологи Сальвадор Мадді та Сьюзен Кобейс. Вони аналізували «hardiness» як особливу інтегративну властивість, систему установок і переконань про світ і про себе, що дозволяють особистості витримувати стресову ситуацію, утримуючи внутрішню рівновагу та гармонію. «Hardiness», з погляду авторів, робило легшим визнання людиною власних реальних здібностей і прийняття нею своєї вразливості. Ця властивість була особливою основою, яка допомагала переробляти стресові впливи і трансформувати негативні емоції у нові здібності.

Багато українських та іноземних вчених (С. Архипова, Н. Волошко, Е. Головаха, М. Кухта, М. Садова, С. Маддіта інші) у своїх працях по-різному дають розуміння визначень «життєстійкості», «життєздатності», «стійкості» [4; 13; 16; 27; 28, 29; 62]. Сама ідея аналізу внутрішніх сил людини, які дають можливість їй успішно досягати встановлених цілей за складних обставин, завжди була центром інтересу соціологів, філософів, психологів, представників різних наукових шкіл. Насамперед досліджуються смислові контексти, тобто те, заради чого особистість піддає власне життя значним ризикам, і те, як досягнутий особистістю результат впливає на її суспільну свідомість, стан духу особистості, інтенсивність у пізнанні навколишнього світу тощо [44, с. 102-109].



Проаналізуємо й інші підходи до встановлення визначення життєстійкості. Наприклад, згідно з судженням Т. Титаренко життєстійкість визначається, «як уміння індивіда долати складні життєві обставини та бути самим собою, це система переконань, що сприяє формуванню готовності індивіда керувати системою високої складності» [50]. Існує більш загальна інтегральна характеристика індивіда, яка заснована на сенсі формувань життєвих орієнтаціях, стильових властивостей поведінки тощо.

З позиції системно-структурного підходу своє ставлення до феномену життєстійкості висловив М. Смоляр: це «якості функціональних систем, які реалізують окремі психічні функції, які виражають особисту міру виразності, що проявляється у благополуччі та високоякісній своєрідності вивчення та здійснення діяльності» [75, с. 64]. Життєстійкість, згідно з Р. Сопко належить до спеціального (духовного) класу можливостей: «Вони встановлюють високоякісну специфіку дії індивіда: його добротність, дотримання принципів віри, любові, альтруїзму, значення життя; творчість, оптимізм» [46, с. 24-31]. Життєстійкість має ключові властивості духовних характерних рис, але нетотожна їм. Вона передбачає собою цілісність природних і моральних засад» [46, с. 24-31].

Дослідниця Т. Титаренко у своїй праці «Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека» надає повний дослідницький аналіз генезитерміна з урахуванням іноземних наукових досягнень. З-поміж основних проблем нею зазначено «співвідношення близьких смислових контекстів таких визначень, як: життєздатність, життєстійкість, життєтворчість» [50].

М. Кухта зазначає, що життєстійкість є «складним конструктом, вплив якого здатний поширюватися на численні індивідуальні характерні риси та нюанси поведінки індивіда» [28, с.57-66]. Життєстійкість виступає в цьому випадку деяким «ресурсом» особистості, що дозволяє їй, подолати важкі життєві ситуації. Д. Афанасьєв зазначає, що «життєстійкість, вважаючись спеціальним патерном структури установок і умінь індивіда, дає можливість

перетворювати зміни у можливості; це прискорювач, який дозволяє трансформувати негативні емоції у нові здатності» [5, с.10-12].

Поряд з визначенням життєздатності, інтерес вчених останнім часом приваблює і близька йому категорія життєздатності. У своїй монографії «Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості» Т. Титаренко, О. Злобіна, Л. Лепіхованаголошують, що «життєздатність не вважається багатоцільовою, абсолютною чи фіксованою відмінністю особистості. Вона змінюється залежно від виду стресу, його контексту та інших умов, які можна, визначити, як фактори ризику та захисні фактори, що мають суттєвий вплив на формування адаптаційних можливостей особистості» [49, с.12].

Х. Порсева акцентує увагу на тому, що «життєздатність орієнтована не тільки на подолання стресу, а й становить систему життєвих смислів, відносин індивіда, які визначають специфіку її відповіді на стрес» [43, с. 25-34].

В останніх дослідженнях проблеми життєстійкості домінують психологічні концепції, що ґрунтуються на різних підходах: культурно-історичній теорії вищих психічних функцій індивіда (І. Пінчук, Л. Стадник, В. Чайковська), системно-структурне дослідження (С. Архипова, Д. Афанасьєв, О. Бакаленко). Аналітичне дослідження джерел дає можливість говорити про те, що на сьогодні у трактуванні суті та виявлення елементів феномену життєстійкості немає однозначності.

Дане явище залучило інтерес багатьох вітчизняних учених, зокрема і відомого психолога Т. Титаренко. Визначення «hardiness» вона переклала на українську як життєстійкість, що пізніше додало цьому поняттю особливого психологічного забарвлення. Так, у працях О. Штепи під поняттям «стійкий» мається на увазі характеристика особистості, поведінка якої порівняно надійна та почергова. Протилежністю стійкості є «нестійкість», тобто непередбаченість і безладність дії та настрою чи повна небезпека для оточуючих. Таким чином, визначення «життєстійкість» містить у собі чуттєво насичене слово «життя» та психологічно важливу якість «стійкість» [54, с. 310-317].

Відштовхуючись від міждисциплінарного підходу до явища життєстійкості людини, Т. Титаренко, Т. Ларіна встановлюють життєстійкість, як рису, що характеризується мірою подолання особистістю самої себе[50]. Ближчим до визначення життєстійкості Т. Титаренко, Т. Ларіна вважають поняття «життєтворчість», тобто розширення людиною світу, власних життєвих відносин. Ключовими елементами життєстійкості, згідно з їхньою думкою, виступають переконаність індивіда у готовності подолати ситуацію, відкритість до всього нового. Життєстійкість впливає як на оцінку нинішніх умов, які сприймаються менш травматичною, так і на подальші дії людини, стимулюючи її до піклування про своє здоров'я та психологічний добробут [50].

Трохи інакше визначає життєстійкість Н. Паніна. На її думку, життєстійкість – це особливе інтегральне вміння, що сприяє ефективній пристосованості індивіда. Головні її елементи входять у два блоки: блок єдиних можливостей містить у собі базові індивідуальні установки, розумова здатність, розуміння, значення і відповідальність; блок спеціалізованих можливостей, містить вміння взаємодії з людьми, а також вміння подолання різних типів важких ситуацій [41, с. 22].

Загалом, аналіз вітчизняної психологічної наукової літератури згідно з проблемою життєстійкості індивіда дає можливість відзначити наступні підходи до осмислення даного поняття:

- розуміння життєстійкості як результату процесу соціалізації особистості, що формує інтенсивний опір зовнішнім негативним умовам (вітчизняна соціально-психологічна наукова школа);
- розуміння життєстійкості, як невід'ємної частини високоморального виховання індивіда, у межах якого центральний елемент – це бажання, організованість, індивідуальний характер (підхід розкритий у працях Б. Гершунського, А. Макаренка, К. Ушинського та інших);
- розуміння життєстійкості як інтегральної індивідуальної характеристики, яка забезпечує готовність особистості до ефективного

подолання життєвих труднощів (відображено у роботах М. Кухти, Т. Титаренко);

➤ розуміння життєстійкості як ресурсу індивіда в усвідомленому процесі здійснення життєвих планів (Л. Хижняк, О. Штепи);

➤ розуміння життєстійкості як системи переконань про себе, про відносини з навколишнім світом та її суб'єктами (Т. Титаренко).

Надалі, теоретичним фундаментом з метою розробки цього визначення стали положення екзистенційної психології.

Згідно з думкою психологів, які працюють у руслі цього напрямку, всі події нашого життя передбачають собою результат прийнятих рішень.

Кожне рішення – це вибір. Або вибір майбутнього – невідомості, або минулого – певності. При цьому вибір майбутнього, як часто буває, супроводжується онтологічним занепокоєнням. І що більше змін очікується, то вище занепокоєння. З цієї причини, щоб уникнути її, індивід вчиняє звично, тобто обирає минуле. Але надмірно частий вибір на користь минулого веде до застою, тим самим підвищуючи відчуття безглуздості життя. Вибір майбутнього, незважаючи на закономірну тривогу, приносить у життя людини новий досвід і здібності, стимулюючи його до подальшого індивідуального формування.

Один із учнів П. Тілліха – основоположник екзистенційно-гуманістичної течії в психології Р. Мей у власній книзі «Свобода і доля» формує положення про самоствердження людини в обставинах, коли доля визначає її межі, проте вона досягає істинної незалежності, коли протистоїть їм [64, с. 475-519].

Згідно з думкою Р. Мея, між незалежністю і долею є діалектичний взаємозв'язок – одне не здатне існувати без іншого; незалежність не буває у відсутності кордонів. Якщо життєві необхідності не задовольняються (в біді, у скруті) то люди спрямовують власний погляд всередину себе, виходять з ego-self (незалежності дії) до psyche-self (незалежності

існування) і роблять необхідні кроки до вищих рівнів потреб [65, с. 475-519].

Відповідно до думки (П. Тілліх, Р. Мей, С. Мадді) інтеграція екзистенційно-гуманістичного, суб'єктно-діяльнісного (С. Рубінштейна) та рефлексивно-діяльнісного підходів (М. Садова) зберігає онтологічний рівень уявлення про життєстійкість як «мужності бути» і надає можливість дослідження суб'єкта, який подолав життєві труднощі, що самостійно стверджується та рухається через перешкоду до самостійної актуалізації [44, с. 102-109]. Система дії життєстійкості тут полягає у впливі установок на оцінку нинішніх життєвих умов та готовності індивіда інтенсивно функціонувати на користь майбутнього.

Водночас, за твердженням С. Мадді та Д. Фіске, спочатку сформувалося, що існують люди з високою та низькоюступінню інтенсивності, внаслідок тенденції ядра індивіда, який прагне зберегти типовий для нього рівень активації [63, с. 173-185]. Водночас багато в чому завдяки усвідомленню значущості своєї інтенсивності, на протипагу пасивності, індивід може усвідомити, що безпосередньо за допомогою неї він зможе впливати на своє власне життя, і безпосередньо вона виявляється основною змінною, що заважає появи внутрішньої напруги у напружених ситуаціях [63, с. 173-185].

Таким чином, ми можемо говорити про те, що ця теорія інформує нас про звичні та можливі рівні активації, а однією з основних причин життєстійкості, згідно з судженням С. Мадді, вважається характеристика інтенсивності на протипагу пасивності [63, с. 173-185].

Щоб людині вижити, вистояти і не занедужати, слід змінити ставлення до цієї обстановки. Це вважається одним із способів роботи психотерапевта з людьми, які перебувають у складній ситуації та потребують психологічної допомоги. І тут є очевидним зв'язок соціального і психологічного аспектів формування життєстійкості індивіда. Формування індивідуальних установок може бути базою для найбільш позитивного

світовідчуття індивіда, підвищення якості життя, здатне перетворити перешкоди та стреси на джерело зростання та формування. А основне – це той чинник, внутрішній ресурс який підвладний самому індивіду, те, що він здатний змінити і переглянути, те, що сприяє підтримці фізичного, емоційного та соціального здоров'я [51, с. 15].

Перейшовши до аналізу структури життестійкості, знову звернемося до праць СальвадораМадді. Ним було виділено три елементи – це залучення, контроль та прийняття ризику [62, с. 279-298]. Першим складовим елементом життестійкості вважається «залученість».

*Залучення* – це впевненість у тому, що навіть у неприємних та складних ситуаціях, відносинах найкраще залишатися залученим: перебувати в курсі подій, у контакті з оточуючими людьми, присвячувати максимум власних старань, часу, інтересу тому, щовідбувається, брати участь у тому, що відбувається [39, с. 97-102]. Індивід незалежно від обставин повинен не забувати, що життя варте того, щоб жити. Протилежністю залучення вважається відчуженість. Люди із сформованим елементом залученості вміють набувати щирого задоволення від своєї діяльності. За рахунок залученості в робочий процес, а також інтенсивної творчої позиції вони знаходять у повсякденних справах багато всього цінного і захоплюючого, що дає змогу їм успішно справлятися з актуальними та потенційними стресами. Відсутність у людини почуття залученості, навпаки, сприяє появі пригніченості і знедоленості, переконаності, що життя протікає повз нього[18, с. 24].

Наступним елементом у структурі життестійкості вважається «контроль». *Контроль* – це своєрідна установка на прояв життєвої інтенсивності. Індивіду, наділеному високорозвиненим контролем характерна інтенсивна життєва позиція, почуття, що він незалежно ні від кого обирає власний шлях, і що тільки він сам здатний вплинути на результат того, що відбувається. На противагу цьому здатне розвиватися

почуття власної слабкості, відчуття, що від твого вибору нічого не залежить, і що все вирішується кимось іншим, проте не самим індивідом[18, с. 24].

І третій елемент життестійкості – це «виклик», або як його ще називають «прийняття ризику». *Прийняття ризику* передбачає переконаність індивіда у тому, що те, що з ним відбувається, сприяє його індивідуальному формуванню, та якщо з будь-якої життєвої події, позитивної чи негативної, можливо, здобути корисний собі досвід[18, с. 24].

Торкаючись питання визначення взаємозв'язків життестійкості з подібними поняттями та явищами ми можемо зазначити, що на даний момент часу у вітчизняній та зарубіжній психології мають місце численні дослідження, що відображають сутнісні риси даного явища.

Таким чином, підсумовуючи все вищесказане, ми можемо констатувати, що життестійкість є інтегративною особистісною якістю, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс. Відбувається це завдяки орієнтації на майбутнє та прихованій ній активності, що привносить у життя людини новий досвід та можливості, що стимулює її до подальшого особистісного розвитку. Основними складовими життестійкості є переконаність особистості у готовності впоратися із ситуацією та відкритість усьому новому. Життестійкість містить три компоненти, а саме: залученість, що відповідає за отримання людиною радості від виконуваної діяльності; контролю, що дозволяє людині підтримувати активну життєву позицію та самостійно обирати свій життєвий шлях; прийняття ризику, що підштовхує до виправданого ризику і допомагає користуватися набутим досвідом.

## **Розділ II. Емпіричне дослідження особливостей тимчасової перспективи людей похилого віку з різним рівнем життєстійкості**

### **2.1. Організація та методи дослідження**

Дослідження особливостей тимчасової перспективи з різним рівнем життєстійкості проводилось з людьми похилого віку (75-85 років) в індивідуальній формі на базі Будинку довгострокового догляду «WesburnManor». У дослідженні взяло участь 50 людей похилого віку.

Дослідження було проведено поетапно та включало проведення підготовчого, організаційного, виконавчого, заключного етапів роботи.

У проведення підготовчого етапу було включено: проведення теоретичного аналізу спеціальної літератури на тему дослідження, визначення проблеми, мети, гіпотези, об'єкта предмета, завдань дослідження, підбір методик дослідження, проведення дослідження.

Організаційно-виконавчий етап включав проведення наступної роботи: здійснено якісний та кількісний аналіз аспектів, що зачіпають тимчасову перспективу людей похилого віку, виділено групу респондентів (літні люди) відповідно до переважання рівня життєстійкості, виявлено взаємозв'язок життєстійкості та тимчасової перспективи у групі людей похилого віку.

Заключний етап дослідження включав проведення аналізу, інтерпретації одержаних у процесі дослідженні результатів. Як основний метод, що дозволяє здійснити збір емпіричних даних у нашому дослідженні, був використаний психодіагностичний метод.

У процесі емпіричного дослідження було використано низку методик.

1) З метою дослідження тимчасової перспективи ми використали *опитувальник «Тимчасова перспектива» Ф. Зімбардо*, в якій даний конструкт, на наш погляд, відображено найповніше. Методика, розроблена Ф. Зімбардо разом із А. Гонзалесом (ZimbardoTimePerspectiveInventory: ZTPI) зіграла значну роль в інтеграції досліджень тимчасової перспективи.



Дана методика спрямована на оцінку ставлення до часу, а через це – на оцінку ставлення особистості до навколишньої дійсності взагалі, а також до самої себе, свого досвіду та майбутніх перспектив, тобто на діагностику системи відносин особистості до тимчасового континууму. Тимчасова перспектива є змінною, що відображає індивідуальні відмінності. Цей інструмент оцінки особистісних варіацій використовується у різних профілях тимчасової перспективи та специфічних темпоральних нахилів (упереджень).

Тимчасова перспектива – сфера досліджень, викликаних прагненням зрозуміти, яким чином і чому ми звертаємо свої думки за межі поточного моменту. Тимчасова перспектива включає кілька вимірів: протяжність у майбутнє, або відрізок часу, на який людина подумки переноситься в майбутнє; протяжність у минуле, або відрізок часу, на який людина подумки переноситься у минуле; щільність, або кількість подій в минулому чи майбутньому, про які людина думає; зв'язність, або ступінь організації нашої матриці «минулого-справжнього-майбутнього»; спрямованість, або відчуття сприйманого темпу просування у бік майбутнього. Індивідуальні тимчасові перспективи виявляються надзвичайно складними, проте вони все ж таки дозволяють зробити деякі узагальнення.

Один набір узагальнень пов'язаний з нашим віком та становищем у житті. Ми схильні все більше звертатися думками в майбутнє в міру переходу від дитинства до зрілості. Почуття швидкого просування від сьогодення до майбутнього досягає своєї кульмінації у юнацькому віці, хоча переживання майбутнього ще не досягають свого піку. Минуле набуває нового значення в середині життя, коли індивід починає шукати баланс між тим, куди він рухався досі, і тим, куди він поки що не дійшов. Зростання інтересу до минулого зазвичай виявляється у наступні за юністю роки. Це не обов'язково означає, що майбутнє уточнює своє значення. Навпаки, це говорить про те, що люди починають більш інтенсивно використовувати свій власний досвід.

Літні люди часто зберігають сильне почуття майбутнього, навіть попри те що, що об'єктивно їм відпущено не так багато часу. Стереотип, пов'язаний з тим, що люди похилого віку «живуть у минулому», повністю відкидається даними дослідженнями. Вміле використання минулого досвіду, в цілому, пов'язане з високою самооцінкою та здатністю успішно справлятися з труднощами у другій половині життя.

Другий набір узагальнень відноситься до ситуаційних аспектів. Тимчасові перспективи мають тенденцію до звуження в обмежених економічних умовах через неможливість знайти роботу. Насправді відчуття «відсутності перспектив» виявляється більш типовим для молодих, ніж для літніх безробітних людей.

Ф. Зімбардо із співавторами також виділяють збалансовану тимчасову перспективу (орієнтацію) – психологічний конструкт, пов'язаний з гнучким перемиканням між роздумами про минуле, сьогодення чи майбутнє, залежно від ситуативних вимог, оцінки ресурсів, особистісних та соціальних оцінок. Поведінка людей, які мають високі показники з цього конструкту, визначається компромісом або балансуванням між змістами репрезентацій минулого досвіду (переживань), бажаннями сьогодення та адекватними уявленнями про майбутні наслідки. Передбачається, що така тимчасова орієнтація є найбільш оптимальною тимчасовою перспективою з точки зору психологічного та фізичного здоров'я, а також функціонування індивіда у суспільстві (P.G.Zimbardo, J.Boyd, I.Boniwell).

Сьогодні цей конструкт перебуває у стадії теоретичної розробки. Дослідники припускають, що оптимальний профіль тимчасової перспективи відповідає наступному поєднанню показників за основними шкалами методики: високий бал за шкалою «Позитивне минуле», досить високий бал за шкалою «Майбутнє», середній бал за шкалою «Гедоністичне теперішнє» та низькі бали за шкалами «Негативне минуле» та «Фаталістичне сьогодення».

Під час обстеження 12000 респондентів, авторами було виділено 7 часових факторів, кількість яких при подальшому скрупульозному статистичному аналізі було скорочено до 5. Дана п'ятифакторна структура естійкою та відтворюваною, що підтверджено подальшими дослідженнями.

Оригінальна версія опитування складається з 56 пунктів, відповіді за якою розподіляються за 5-бальною шкалою Ліккерта. Із поданого опитувальника можливо витягнути 5 показників:

1. *Чинник сприйняття негативного минулого.* Висловлює ступінь неприйняття власного минулого, що викликає відразу, біль та розчарування.

Відображає загальне песимістичне, негативне або з домішкою огидиставлення до минулого. Припускає травму, біль та жаль. Таке відношення може бути через реальні неприємні та травматичні події, через негативну реконструкцію позитивних подій, або через те й інше.

2. *Чинник сприйняття позитивного минулого.* Висловлює ступінь прийняття власного минулого, за якого будь-який досвід є досвідом, що сприяє розвитку та призвів до сьогоdnішнього стану. Відображає тепле, сентиментальне ставлення до минулого. Цей фактор характеризується ностальгією, позитивною реконструкцією минулого, воно представляється у райдужному світлі.

3. *Чинник сприйняття гедоністичного реального.* При цьому сьогоdnення бачиться відірваним від минулого і майбутнього. Єдина мета – насолода. Відображає гедоністичне, ризиковане, «а мені все одно» ставлення до часу та життя. Передбачає орієнтацію на задоволення, хвилювання, збудження, насолоду в сьогоdnенні і відсутність турботи про майбутні наслідки, або жертви на користь майбутніх нагород.

4. *Чинник сприйняття фаталістичного реального.* При цьому воно бачиться незалежним від волі особистості, на самому початку визначеним, а особистість – залежною від долі. Розкриває фаталістичне, безпорадне та безнадійне ставлення до майбутнього та життя. Цей фактор відображає відсутність сфокусованої тимчасової перспективи. Бракує фокусу на цілі як

у орієнтованих на майбутнє, немає акценту на хвилюванні як у гедоністів, немає ностальгії чи гіркоти, як у тих, хто має високі показники за обома шкалами минулого. Існує переконання, що їхнє майбутнє зумовлене наперед і на нього неможливо вплинути індивідуальними діями; сьогодення має переноситися з покірністю і смиренням, оскільки люди перебувають у владі примхливої (вибагливої) долі.

5. *Ступінь орієнтації у майбутнє.* Виражає наявність в особистості цілей та планів на майбутнє. Відображає загальну орієнтацію у майбутнє. Припускає, що поведінка більшою мірою визначається прагненнями до мети і винагородами у майбутньому. Характеризується плануванням та досягненням майбутніх цілей.

2) *Проективна методика «Я у минулому, теперішньому, майбутньому» (автор С. Меджидова).* Дана методика сприяє вивченню психологічного часу особистості та спрямована на вивчення психологічного часу особистості. Дана методика базується на принципах проективної методики дослідження особистості «The self social symbol tasks». У ній поняття «Минуле», «Сьогодення», «Майбутнє» представлені різними обсягами. У дослідженні дана методика була використана для виявлення внутрішнього добробуту людей похилого віку, уявлень про себе у тимчасовій перспективі, а також самовідносини, самоцінності, наявності труднощів у контактах з оточуючими, внутрішньої рівноваги, комфорту чи наявності тривожності, дискомфорту, адекватності вікової та статевої ідентифікації.

Випробуванням давалася інструкція: «На аркуші паперу, розділеному на 3 частини, спочатку намалюйте себе, коли ви були маленькими «Я в минулому», потім – які ви зараз «Я в сьогоденні», потім – якими ви будете в майбутньому» (Додаток А).

Інтерпретації результатів цієї методики: а) інтерпретація структури малюнка (кого малює, як малює, хто знаходиться поруч, розташування намальованої людини, оцінка відстаней); б) інтерпретація особливостей

зображення (кількість деталей тіла, декорування (деталі одягу та прикраси), кількість використаних кольорів, розмір зображуваного об'єкта, особливості зображення частин тіла); в) інтерпретація процесу малювання (послідовність малювання, послідовність малювання деталей, стирання, повернення до вже намальованих об'єктів, деталей, фігур, паузи, спонтанні коментарі).

3) *Методика «Метод мотиваційної індукції» (автор Ж. Нюттен).* Методика була розроблена Ж. Нюттенем та призначена для виміру тимчасової перспективи. Основний матеріал методики полягає у використанні низки незакінчених речень. Основний аспект щодо мотивації полягає у вимірі майбутнього.

У дослідженні ця методика була використана у дослідженні для діагностики тимчасової перспективи людей похилого віку. Використання методу дозволило виміряти віддаленість у часі подій майбутнього та порівняти за цим параметром різних людей. Це було можливим завдяки розробленому Ж. Нюттенем часовому коду очікуваних людиною подій майбутнього.

Респондентам пропонувалося для завершення набір стимулів (незавершених пропозицій): 15 мають негативне забарвлення (негативні стимули) та 30 – позитивне. Стимули (незавершені пропозиції) сформульовані у першій особі однини. Вони, таким чином, спонукають людину написати про те, чого вона хоче досягти, або про те, чого вона боїться чи уникає.

Випробуваням давалася інструкція: «Перед вами два буклети, в яких ви знайдете фрази типу «Я хочу», «Я боюсь» та інші. Ці фрази є початком речень, які ми просимо вас закінчити. Не думайте довго перед кожною пропозицією, пишть те, що відразу спало на думку. Для нашого дослідження важливо, щоб ви були щирими.

Обробка результатів дослідження відбувається на основі аналізу позитивних та негативних мотиваційних об'єктів, які називаються

випробуваними. По мірі заповнення бланків у вас може скластися думка, що деякі фрази за змістом повторюються. Будь ласка, не запам'ятовуйте те, що ви вже написали. Якщо вам здається, що подібну фразу ви вже зустрічали, не замислюйтесь і пишiть те, що спало вам на думку в цей момент».

4) З метою дослідження життестійкості респондентів ми використали «Тест життестійкості», С. Мадді (адаптований Д. Леонтьєвим, в основі лежить опитувальник Hardiness Survey автора С. Мадді). Основними структурними компонентами життестійкості є: залучення, контроль, ухвалення ризику.

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти у ситуації стресу і труднощів, рівень його вразливості до переживань стресу та депресивності. Адаптована і видана ця методика була у 2006 році Д. Леонтьєвим. Особистісна змінна hardiness характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життестійкість (hardiness) є системою переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає у себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів та життестійкості у цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкого справитися (hardyscoring) зі стресами та сприйняття їх як менш значущих (на відміну від подібних конструктів буде обґрунтовано нижче).

Компоненти життестійкості розвиваються в дитинстві і частково у підлітковому віці, хоча їх можна розвивати й пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку *компонента участі* принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку *компонента контролю* важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для

розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

Виразність всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності і активності у стресогенних умовах.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: немає; скоріше ні, ніж так; скоріше так, ніж ні; так.

Нами були також використані бесіда та методи математичної обробки даних, які включали описову статистику, відсоткове співвідношення, критерій r-Спірмена. Основними методами інтерпретації є здійснення кількісного, якісного, порівняльного аналізу.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Дослідження особливостей тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку проводилося з метою пошуку відповіді на одне з основних питань нашого дослідження: «Які особливості тимчасової перспективи людей похилого віку з різним рівнем життєстійкості?» Нашими респондентами були люди похилого віку (10 чоловіків і 30 жінок).

Щоб досягти мети нашого дослідження, ми використали наступні **діагностичні методики:**

- тест з «Вивчення тимчасової перспективи», Ф. Зімбардо (ZTPІ) (в адаптації А. Сирцової).
- проєктивна методика «Я в минулому, теперішньому, майбутньому», С. Меджидова.
- методика «Метод мотиваційної індукції», Ж. Нюттена.
- тест «Життєстійкості особистості», З. Мадді.

Результати дослідження за методикою «Вивчення тимчасової перспективи», Ф. Зімбардо (ZTPІ) представлені у таблиці 2.1.

Загальний показник результатів дослідження за методикою  
«Вивчення тимчасової перспективи» Ф. Зімба́рдо (%)

Вибірка	позитивне минуле	негативне минуле	гедоністичне теперішнє	майбутнє	фаталістичне теперішнє
люди похилого віку	20 %	31 %	10 %	18 %	21 %

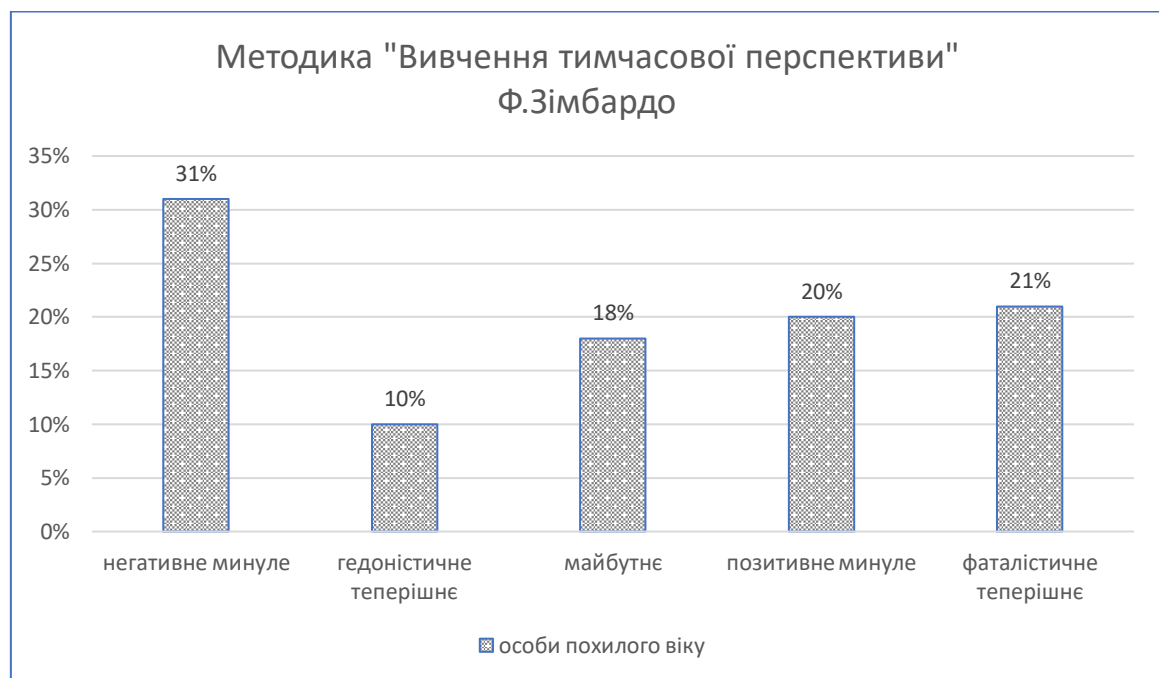


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл людей похилого віку відповідно до переважаючих факторів тимчасової перспективи (%)

Заотриманих результатів ми бачимо, що у 31% з усієї вибірки людей похилого віку спостерігається переважання вираженості ступеня неприйняття власного минулого, що викликає огиду, біль та розчарування. «Негативне минуле» проявляється у їхній імпульсивності, образах, депресії, тривозі, низькій самооцінці, агресивності, підозрливості, дратівливості.

Якщо говорити про переважання чинника сприйняття позитивного минулого, то у 20% людей похилого віку спостерігаються саме такі уявлення. Це виявляється у прийнятті свого минулого, у якому будь-який досвід є все ж таки досвідом, що сприяє розвитку та призвів до сьогоденішнього стану. Переважна більшість мотиваційної насиченості



минулого свідчить про прагнення особистості знайти опору у спогадах і компенсувати незадоволеність досягненнями прожитої частини життя кількісними характеристиками, що відображається і в значній протяжності ретроспективи. Літній людині характерна найбільша суб'єктивна значимість минулого під час знецінення життя у сьогоденні та майбутньому. Водночас частий жаль за минулим, домінування спогадів про те, що «раніше все було краще». Життя загалом сприймається як непередбачуване та невідконтрольне волі людини. Перспектива майбутнього має ілюзорно вибудовану структуру та характер. Як наслідок цього знецінюється як минуле – сфера досягнень, так і майбутнє – реалізація життєво важливих цілей, яка представляється респондентам мало можливою. Психологічне сьогодення сприймається як нестабільне, що потребує захисту, довжина психологічного майбутнього є незначною.

Для 10 % людей похилого віку сьогодення бачиться відірваним від минулого та майбутнього, єдина мета – насолода (фактор сприйняття гедоністичного сьогодення). Люди цієї групи часто виявляють імпульсивність, роблять спроби знайти нові відчуття. Літні особи з розвиненим гедоністичним уявленням на сьогодні схильні робити легковажні вчинки, задовольняти свою цікавість і прагнення гострих і захоплюючих вражень. Вони комунікабельні, артистичні, люблять розваги та людні заходи. Гедоністи здійснюють свої вчинки, ґрунтуючись на власних почуттях та інтуїції, незважаючи при цьому на майбутні наслідки своїх дій. Також вони є емоційними, експресивними та схильними до ризику. У той же час їм не вистачає відповідальності, наполегливості, вони також важко переносять рутинну роботу.

Таким чином, розвиток гедоністичного уявлення на даний час в осіб похилого віку з сильно вираженою негативною складовою тимчасової перспективи пов'язане з нестачею особистісного ресурсу, і єдиним джерелом його наповнення постає гедоністичне уявлення на сьогодення, яке відображає реалізацію поведінки, спрямованої на негайне задоволення своїх

потреб та бажань. Така поведінка водночас унеможлиблює розвиток тимчасової орієнтації на майбутнє, що передбачає вміння відкладати задоволення актуальних бажань задля досягнення майбутніх цілей.

Фактор сприйняття фаталістичного сьогодення виражений у 21% людей похилого віку. При цьому справжнє їм бачиться незалежним від волі особистості, ще на початку обумовленим, а особистість – підлеглою долі. Виразність цього фактора може призводити до зниження самооцінки, імпульсивності, депресії, образ і підозрливості. Фаталістичне подання на власне сьогодення, якому відповідає почуття безпорадності та почуття себе заручником обставин, що склалися, невіра у можливість власними зусиллями змінити життя на краще, відображає пасивну позицію пенсіонера щодо власного сьогодення. Слід зазначити також, що респонденти цієї групи схильні застрягати на стадії планування та обмірковування подій сьогодення та найближчого майбутнього. Для свого сьогодення та майбутнього характерно уникнення планування активності, що виходить за межі ситуативної необхідності.

Орієнтації на майбутнє властива 18% людей похилого віку. У літніх людей цієї групи є наявними цілі та плани на майбутнє. Їм притаманна сумлінність, спостерігається позитивна самооцінка. Також вони найменше сприйнятливі до депресивних станів. Тимчасова орієнтація на майбутнє, яка включає усвідомлення інструментального зв'язку між нинішніми та майбутніми бажаними подіями пов'язана з реалізацією теперішньої поведінці, яка спрямована на досягнення поставлених цілей та є втіленням активної позиції літніх осіб щодо власного життя.

Підсумовуючи, варто зазначити, що в минулому ключовою темою для людей похилого віку була складність і неоднозначність світу, в теперішньому – неможливість контролю подій життя, які пов'язані зі сферою міжособистісних відносин, у майбутньому – смерть. Доля в цілому описується літніми людьми, як складна та неоднозначна, але водночас наперед зумовлена.

Відзначається тенденція до фаталізації долі та життєвого шляху людини, до відчуття життя, як наперед визначеного, зумовленого та окресленого.

Реалістичність, позитивність та рівень сформованості образу майбутнього людей похилого віку ми виявляли за допомогою проективної методики С. Меджидова «Я в минулому, теперішньому, майбутньому».

Таблиця 2.2.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Я в минулому, теперішньому, майбутньому» С. Меджидова (%)

Вибірка	Тривала тимчасова перспектива	Короткотривала тимчасова перспектива
особи похилого віку	36 %	64 %

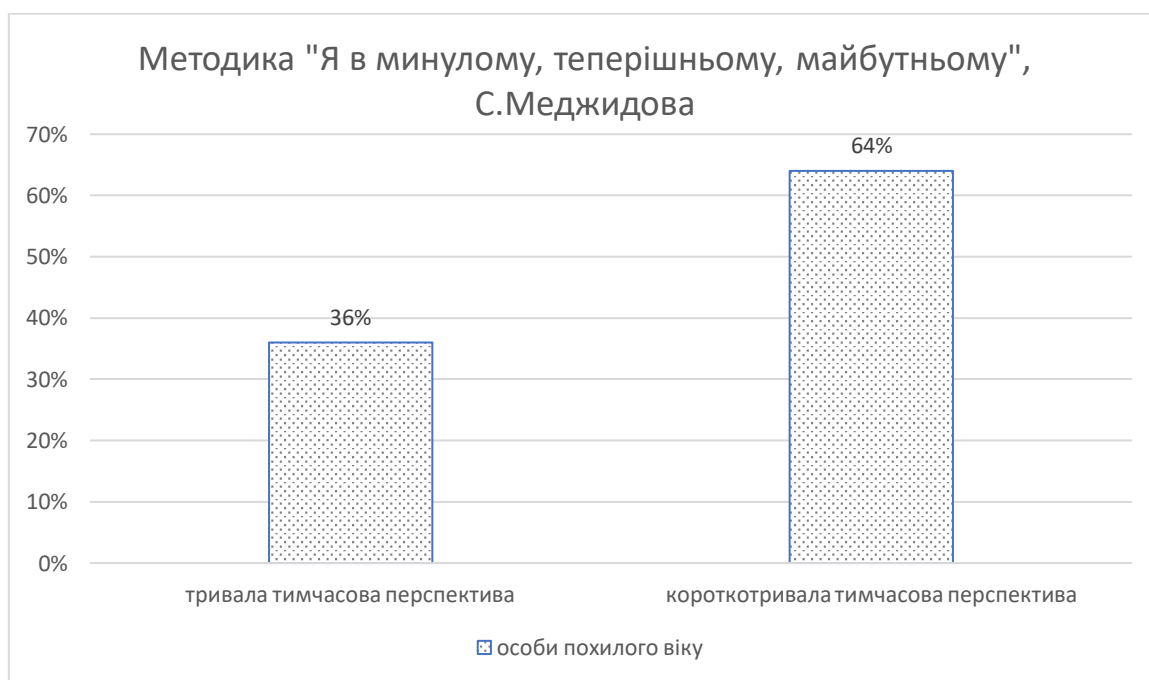


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл людей похилого віку відповідно до переважання життєвої перспективи у часі (%)

Аналізуючи результати дослідження за методикою «Я в минулому, теперішньому, майбутньому», С. Меджидова (рис.2) ми дійшли висновку, що невелика кількість людей похилого віку (36%) мають тимчасову

перспективу, що охоплює період понад п'ять років. Тоді як решта, їх 64%, обмежуються перспективою на 1-5 років на майбутнє. Також за результатами можна побачити, що тривалість тимчасової перспективи не залежить від оцінки літньою людиною свого майбутнього, короткочасна тимчасова перспектива зустрічається і в тих, хто позитивно оцінює своє майбутнє, і в тих, хто його оцінює негативно.

Наявність великого відсотка людей похилого віку з короткочасною тимчасовою перспективою можна пояснити тим, що у цієї вікової групи відмічався високий рівень тривожності у зв'язку з виходом на пенсію, «втратою соціальних контактів», втратою близьких їм людей, де вони впевнені у завтрашньому дні, отже, у тому, як складеться їхнє життя. Все це ускладнює їхнє уявлення себе у віддаленому майбутньому. Також варто наголосити на песимістичності уявлень про себе у майбутньому. У більшості респондентів виявлено занижений рівень домагань, тобто вони або не уявляють своє майбутнє зовсім, або уявляють його туманним, а іноді, навіть, недосяжним.

Результати цього дослідження співвідносяться з віковими особливостями. Літній людині здається, що всі цілі стали важко досяжними, вони недооцінюють свої можливості, не замислюються над тим, як досягти результату і що для цього може знадобитися.

Таблиця 2.3.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Я в минулому, теперішньому, майбутньому» С. Меджидова (%)

Вибірка	Реалістичний образ майбутнього	Ідеалістичний образ майбутнього
особи похилого віку	42 %	58 %

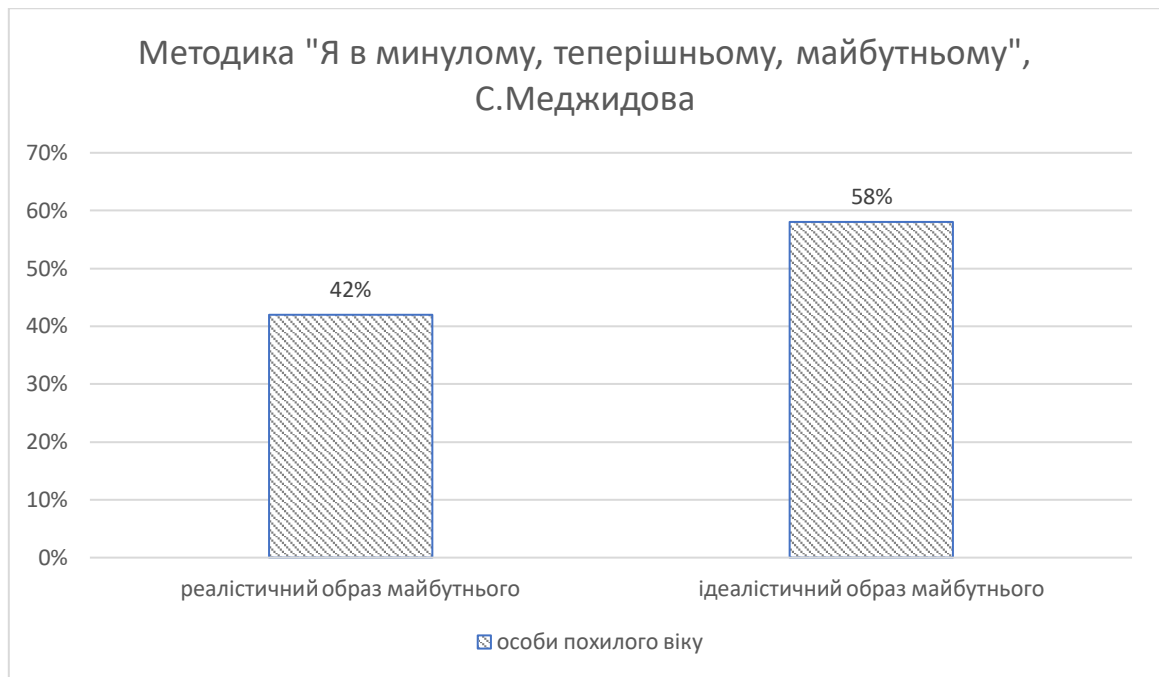


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл людей похилого віку відповідно до реалістичного сприйняття образу майбутнього (%)

Позитивний образ майбутнього виявлено лише у 23 % досліджуваних, негативно оцінюють своє майбутнє всього 48 % досліджуваних осіб похилого віку, в інших 29 % немає видимої динаміки майбутнього, у порівнянні з сьогоднішнім. Такі результати можуть свідчити про те, що більшість осіб похилого віку нашої вибірки не вірять у позитивне майбутнє, не будують плани відповідно до майбутнього і загалом налаштовані на те, що нічого хорошого, цікавого, доброго і світлого у теперішньому житті немає та в майбутньому також очікувати марно (таблиця 4 та рис.4).

Таблиця 2.4

Загальний показник результатів дослідження за методикою  
«Я в минулому, теперішньому, майбутньому» С. Меджидова (%)

Вибірка	Позитивний образ майбутнього	Негативний образ майбутнього	Відсутність динаміки майбутнього
особи похилого віку	23 %	48 %	29 %

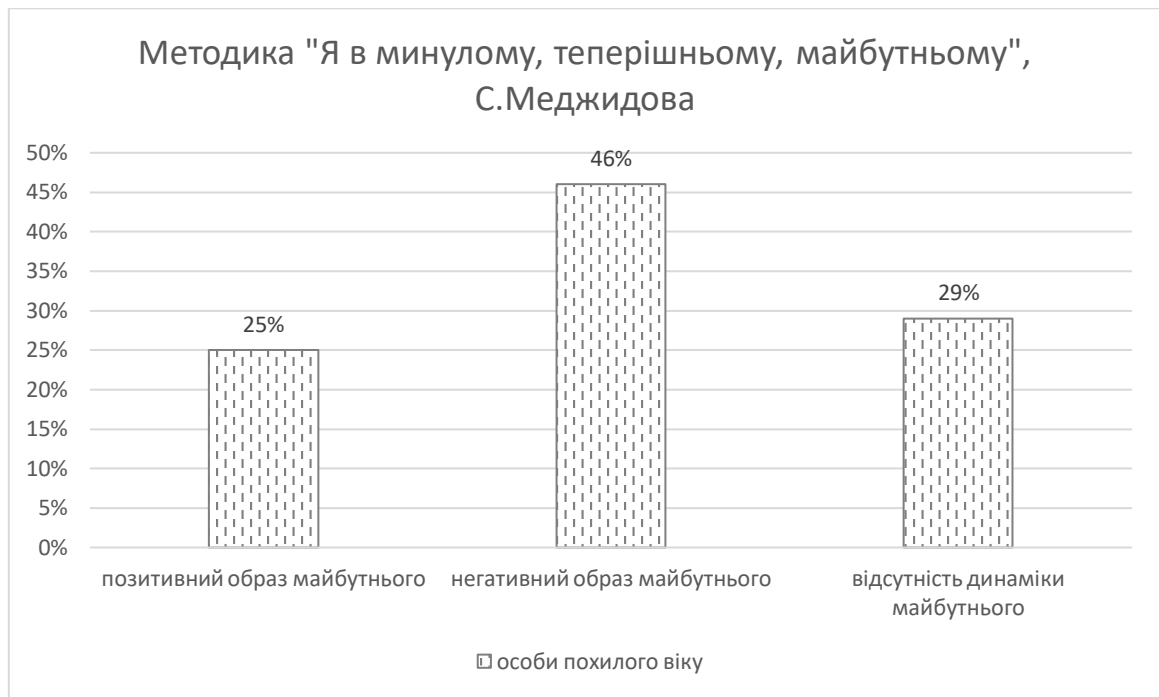


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до переважаючого образу майбутнього (%)

У невеликої кількості (25%) людей похилого віку виявлено позитивний образ майбутнього. Однак не можна залишити поза увагою і достатньо великий відсоток (46%) тих, хто оцінює своє майбутнє негативно. Отримані результати можна пов'язати зі страхом перед майбутнім, який цілком можна зрозуміти у цієї вікової групи.

За результатами можна зробити висновок, що невелика кількість людей похилого віку усвідомлює своє місце у майбутньому, свою «тимчасову перспективу», нехай інколи не завжди реалістично. Проте більшість випробуваних живуть теперішнім і не здатні заглядати у майбутнє через побоювання, що на них там очікує.

Дослідження своєрідності тимчасової перспективи людей похилого віку ми досліджували за допомогою методики «Мотиваційної індукції», Ж. Нюттена.

За результатами дослідження можна зробити наступні висновки: по-перше, в опитаній віковій групі переважає тенденція короткочасної життєвої перспективи, і у меншій кількості респондентів виявлено перспективу майбутнього. Вони схильні бачити найбільш цінним саме

минуле, ніж те, що відбувається з ними «тут-і-тепер», без орієнтації у майбутнє. Як правило, вони не вибудовують причинно-наслідкових зв'язків та орієнтуються на те, що як буде, так буде, тобто за плином подій. Люди похилого віку зазнають великої тривоги щодо соціальних ситуацій, відчують страх невдачі, вони не впевнені у своєму майбутньому і тому не готові будувати довготривалі плани.

Таблиця 2.5.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Мотиваційна індукція» Ж. Нюттена щодо рефлексивного аналізу минулого досвіду (%)

Вибірка	Позитивне забарвлення	Негативне забарвлення
особи похилого віку	35 %	65 %

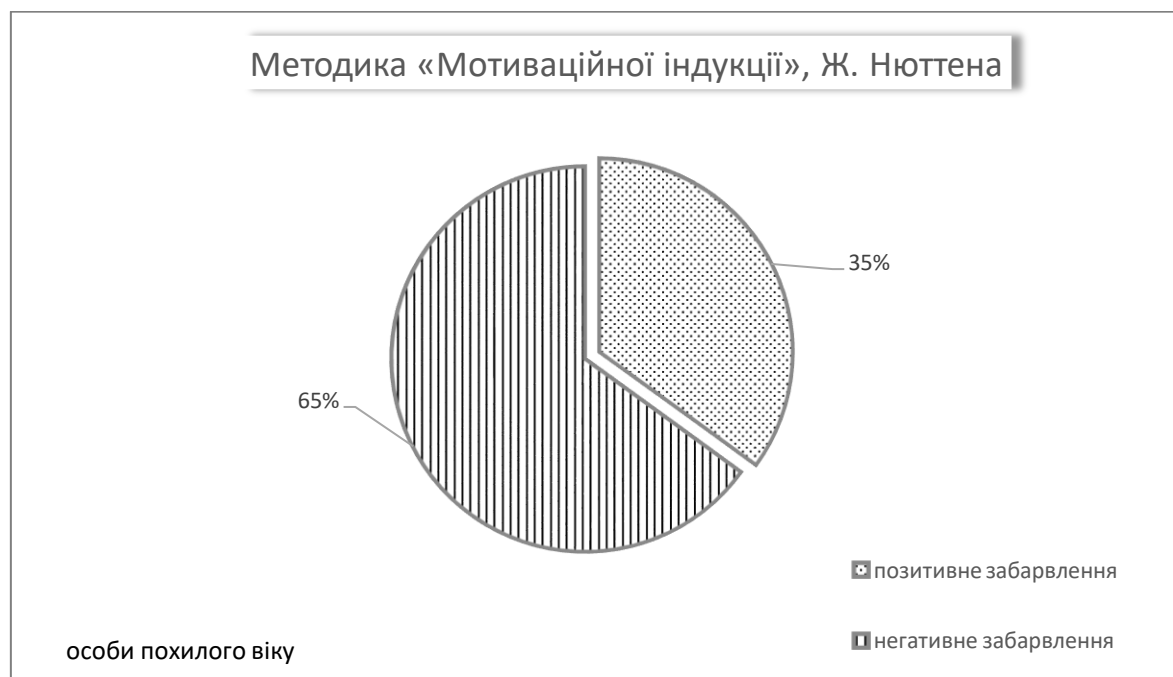


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до особливостей взаємодії з іншими людьми по спілкуванню (%)

Рефлексивний аналіз минулого досвіду у людей похилого віку здебільшого має як негативне (65 %), так і позитивне забарвлення (35 %). Тобто, добре проглядається амбівалентність відчуття минулого та

сьогодення. У більшості випадків відзначається порушення сприйняття цілісності життя, взаємозв'язку минулого, сьогодення та майбутнього. При цьому психологічне минуле відокремлене від сьогодення різкимизмінами, як правило, пов'язаними з такими подіями, як хвороба, переїзд до дітей, у заклади утримання. Життя описується через категорії боротьби, перешкоди, подолання долі, у вигляді переліку фактів біографії, зміни основної сфери життєдіяльності. На перше місце виходять чуттєві характеристики життя, переважно візуальні, кінестетичні, рухові, що відображають загальний субдепресивний і депресивний стан більшості респондентів.

Таблиця 2.6.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Мотиваційна індукція» Ж. Нюттена щодо особливостей взаємодії з іншими людьми по спілкуванню (%)

Вибірка	Надіюсь на себе	Надіюсь на соціальну підтримку
особи похилого віку	30 %	70 %

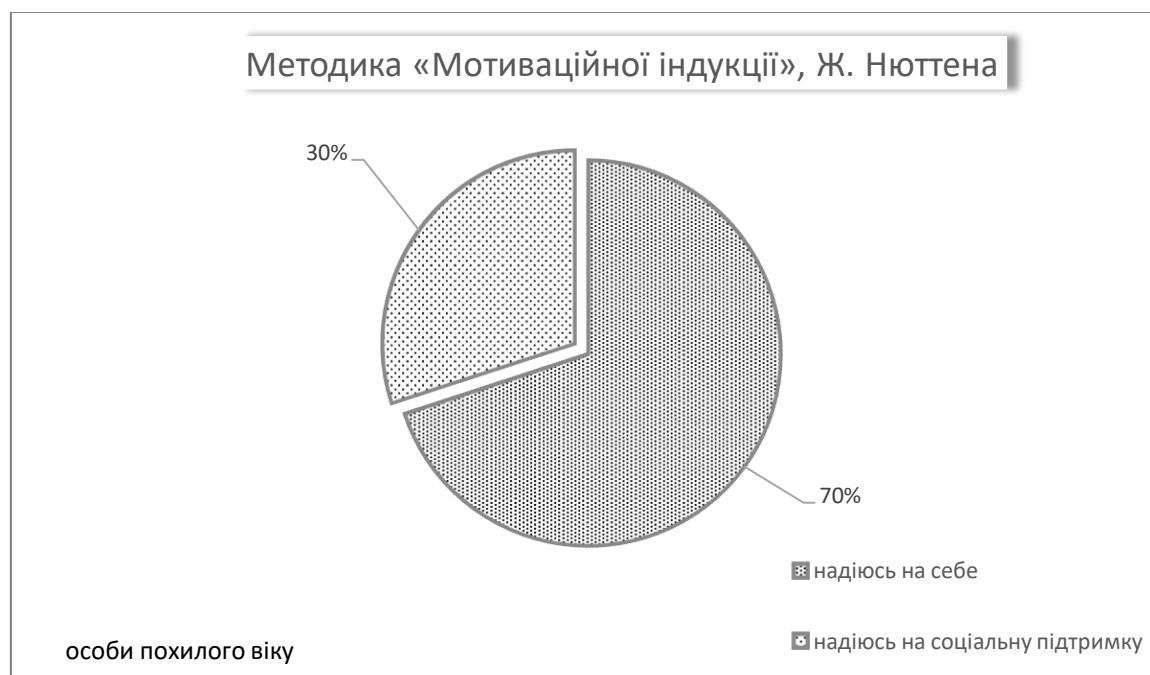


Рис. 2.6. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до особливостей взаємодії з іншими людьми по спілкуванню (%)



Незадоволеність у сфері міжособистісних відносин із близькими людьми призводить до прагнення відпочинку, як пасивної форми проведення часу. В цілому такі прагнення можуть свідчити про емоційне неблагополуччя особистості. Нерозуміння людьми похилого віку важливості свідомого регулювання поведінки у стосунках з іншими людьми призводить до зниження довільності поведінки та емоційного контролю. У свою чергу це може сприяти формуванню таких акцентуацій особистості як: підозрілість, жадібність, консерватизм, звинувачення інших у власних негараздах, прискіпливість, байдуже ставлення до сьогодення та майбутнього. Ці прояви призводять до конфліктів, проблем у спілкуванні та руйнування довірливих стосунків з іншими людьми, особливо рідними.

Однак результати, отримані за шкалою «Пошук соціальної підтримки», свідчать про наявність у людей похилого віку прагнення до спільної діяльності, до контакту з іншими людьми (рис. 7). «Пошук соціальної підтримки» може служити різним цілям: вирішення проблем різного характеру, отримання інформації, відчуття підтримки, розуміння зі сторони оточення, рідних, заспокоєння, відволікання. Розглянемо отримані результати більш детально.

Таблиця 2.7.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Мотиваційна індукція» Ж. Нюттена залежно від переважання життєво важливих аспектів (%)

Вибірка	справедливість	власна думка	дружба, кохання	свобода	думки про сім'ю
особи похилого віку	15 %	15 %	25 %	15%	30 %

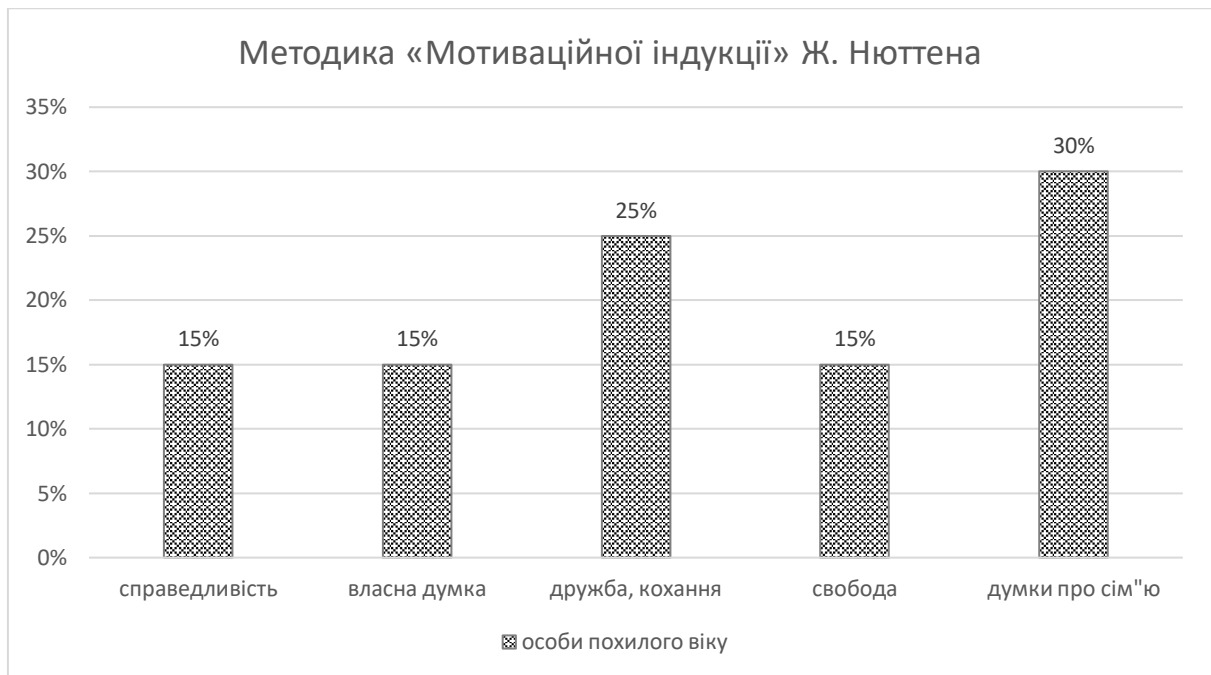


Рис. 2.7. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до життєвоважливих аспектів у тимчасовій перспективі (%)

Розглянемо життєвоважливі аспекти у тимчасовій перспективі людей похилого віку (рис.7). Варто зазначити, що багато людей похилого віку думають про свою сім'ю та дітей (30 %). З відповідей на запитання методики ми виявили ще деякі страхи, які відчуває літня людина: страх самотності, відірвавшись від сім'ї, від колег, вступаючи в інше життя, вони бояться залишитися самотніми, непотрібними і забутими.

Люди похилого віку дуже прив'язані до своїх друзів, вони готові допомогти їм, підтримати, бояться обманів, зрад і нерозуміння з їхнього боку (25 %). При описі подій теперішнього значимим поняттям є напруженість взаємодії зі світом, характерне виділення подій, які відображають рівень зусиль у досягненні мети, рівень самостійності та незалежності. Події майбутнього переважно стосуються вирішення завдань соціалізації. Тобто акцент ставиться на подіях-цілях, що дозволяють забезпечити самостійне та незалежне існування (наприклад, можливість вибрати меню, організувати свій режим дня, зустрічатися з друзями тощо). Важливими є події, які пов'язані зі здоров'ям і міжособистісними стосунками.

Усі представники цієї групи відзначають важливість матеріальної незалежності, вміння враховувати обставини життя, знаходити контакти з людьми (45 %).

За відповідями наших респондентів можна також виявити слабку здатність до планування у багатьох людей похилого віку. Також, відповіді на ідентичні питання здебільшого розходяться, літня людина не може визначити, що для неї важливіше, чого вона хоче загалом, а головне як цього досягти.

Узагальнюючи отримані нами дані щодо тимчасової перспективи, можна назвати такі основні закономірності:

✓ загалом тимчасова перспектива особистості похилого віку характеризується значимістю цінностей самоствердження, високим ступенем центрованості структури тимчасової перспективи на подіях, пов'язаних із самовираженням при зниженні цілеспрямованості у житті, кількості подій, пов'язаних із захопленнями, сферою міжособистісних контактів, що характеризується високою конфліктністю.

Для представників цієї групи характерні переважна орієнтація на стабільність у всіх сферах життєдіяльності при фрустрації потреби у коханні та прихильності; висока емоційна напруженість; суперечливість життєвої позиції, що характеризується, з одного боку, високим рівнем домагання, індивідуалізмом, прагненням приймати обдумані та вивірені рішення, з іншого – пасивністю особистості, уникненням відповідальності за реалізацію поставленої мети, схильністю до складання планів, які не мають реальної опори у теперішньому, або їх повна відсутність.

Найбільш стресогенними подіями виступають: збереження здоров'я, матеріальні труднощі, стосунки з дітьми. Суперечливість між орієнтацією особистості на збереження стану внутрішнього гомеостазу та прагненням до самоствердження, що має компенсаторний характер (на тлі переважання негативного фонового настрою), призводить до зниження загальної активності особистості та відповідальності за власне життя;

✓ більшості людей похилого віку властива орієнтація на минуле, вважаючи, що плани на майбутнє будувати безглуздо, на відміну від людей похилого віку, у яких простежується потреба у забезпеченні власного майбутнього, і вони докладають значних зусиль, старань для досягнення певного бажаного результату, або знаходять ті умови та засоби, які або за допомогою яких можна реалізувати власні уявлення про бажане майбутнє;

✓ переважання позитивних подій у суб'єктивній картині життєвого шляху над негативними, велика кількість та переважна позитивна оцінка подій, пов'язаних з досягненням цілей, найбільш важливими вчинками, яскравими внутрішніми переживаннями, багате відображення у картині життя позитивного досвіду, а також активного та приємного проведення вільного часу, закономірно пов'язане з балансом життєвих подій на тимчасовому відрізку та призводить до гармонізації особистості літньої людини.

З метою з'ясувати рівень життєстійкості осіб похилого віку, нами була використана методика «Життєстійкість особистості», З. Мадді. Дана методика була нами вибрана, оскільки доведено, що життєстійкість не залежить ні від статі, ні від професії, чи соціального статусу, але змінюється з віком: особливо знижується відкритість новому досвіду, що може бути пов'язано з більшою кількістю вже наявного досвіду в зрілому віці і, звісно, нестачею його в юності.

Мета даної методики полягає у тому, щоб виявити зв'язок між результатами вимірювання життєстійкості та її окремими компонентами, з одного боку, та іншими змінними (показники здоров'я / хвороби / ефективності тощо) – з іншого.

За результатами методики «Життєстійкість особистості», З. Мадді, ми отримали наступні результати.

Таблиця 2.8.

Загальний показник результатів дослідження за методикою  
«Життєстійкість особистості», 3. Мадді (%)

Компоненти	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	31 %	45 %	24 %
Контроль	49 %	43 %	8 %
Прийняття ризику	48 %	29 %	23 %
Загальний рівень життєстійкості	43 %	39 %	18 %

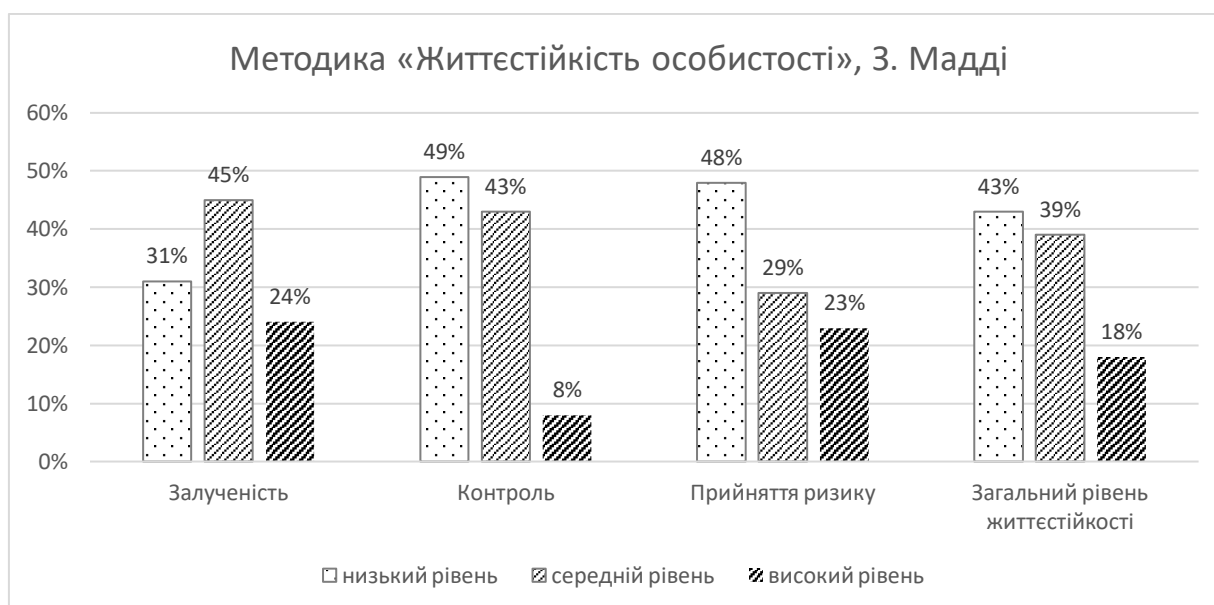


Рис. 2.8. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до рівня життєстійкості (%)

«Залучення» визначається як «переконаність у тому, що залучення до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне, потрібне й цікаве для особистості». Літні люди з розвиненим компонентом «Залучення» отримують задоволення від своєї діяльності (24%). Це свідчить про те, що вони відчувають впевненість у собі й у тому, що світ великодушний, позитивний. Таким людям притаманна залученість до всього, що відбувається навколо.

«Залучення» як компонент у структурі життєстійкості характеризує літню людину, як таку, що прагне отримати більше задоволення від своєї діяльності, активно освоювати соціокультурний простір. Люди похилого віку такого типу є більш відкритими, доброзичливими, довірливими, більше впевнені у собі і вважають світ доброзичливим і великодушним, що породжує впевнену та доброзичливу поведінку, благополучні взаємини з оточуючими та закріплює існуючу систему переконань.

На противагу цьому, відсутність подібної переконаності у людей похилого віку породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза»життя (31%). У (45%) людей похилого віку від усієї вибірки проявляється середній рівень залученості, що часто залежить від ситуації, в яку вони потрапляють.

Всього лише у (24 %) людей похилого віку простежується високий рівень контролю, що, у свою чергу, є переконаністю у тому, що боротьба дозволяє впливати літній людині на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Літня людина із сильно розвиненим компонентом «контролю» відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях. Такі люди переконані у тому, що все, що з ними трапляється, сприяє їхньому розвитку за рахунок знань, досвіду і немає значення, позитивного чи негативного. Така установка мотивує літню людину до пошуку шляхів впливу на стресогенну ситуацію, уникнення стану безпорадності, переконаності в наявності детермінованого зв'язку між її діями, вчинками, подіями, стосунками, зусиллями та результатами того.

Більшість людей похилого віку (49 %) характеризуються протилежною якістю – відчуттям власної безпорадності. У (43 %) людей похилого віку спостерігається середній рівень виразності «контролю» за подіями їхнього життя, що відбуваються.

Також (23 %) людей похилого віку розглядають життя як спосіб набуття досвіду, вони готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ними ризику

лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання. Трохи більший відсоток людей похилого віку мають середній рівень прийняття ризику (29%). А ось більша їхня частина – (48 %) не готова активно діяти, постійно сумніваючись у своїх силах. При невисокому рівні контролю літня людина не здатна впливати на життєві обставини, управляти емоціями, досягати поставленої мети, включатися в діяльність, що забезпечує переживання почуття суб'єктивного благополуччя, життєстійкості у соціокультурному просторі. Літні люди при уникненні ризику неспроможні самі вибрати власну діяльність, «свій шлях», впливати на результат, що відбувається, не прагнуть докладати якихось зусиль. Уникнення «ризиків» знижує здатність адекватно формулювати чіткі цілі.

За «загальним показником життєстійкості» ми отримали такі результати: у (43 %) людей похилого віку спостерігається низький рівень життєстійкості; у (39%) – середній та у (18%) простежується високий рівень життєстійкості. Високий рівень виразності життєстійкості (18 %) дозволяє людям похилого віку легше переносити тривогу, що супроводжує вибір, здійснюваний на користь невідомості; перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих; дає їм більше сил; мотивує до самореалізації, оптимізму, здорового способу життя; забезпечує можливість почуватися значимими та цінними, активно вирішувати життєві завдання, незважаючи на присутність стресогенних факторів; дозволяє абстрагуватися від дрібниць життя, долати труднощі, що виникають, знаходити ресурси для просування до бажаного майбутнього.

Низький рівень життєстійкості (43 %) відображає відсутність у літньої людини особистісно значимих цілей і смислів життя, чутливість до різних дрібниць життя та життєвих труднощів, у неї проявляється схильність до хронічного стресу.

З метою виявлення зв'язків між показниками тимчасової перспективи та показниками життєстійкості було використано коефіцієнт рангової кореляції r-Спірмена. Матриця значень кореляційного аналізу представлена також у додатку.

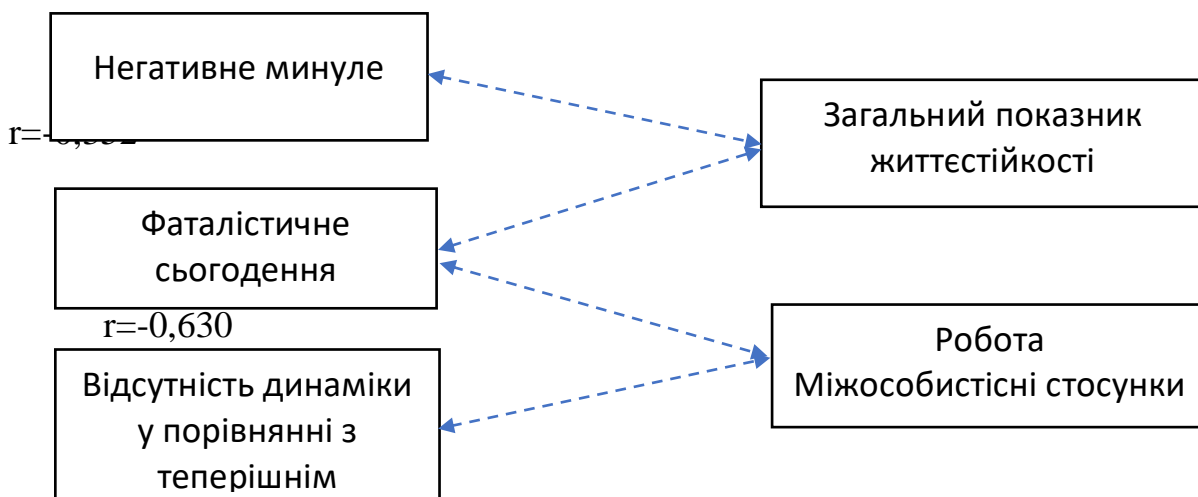


Рис. 2.9. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

Отримані дані свідчать про те, що людям похилого віку, які мають високі показники за параметрами «негативне минуле» і «фаталістичне сьогодні», складніше справлятися зі стресовими ситуаціями, перебудовуватися і адаптуватися до умов, що змінюються (негативний взаємозв'язок з загальним рівнем життєстійкості ( $r=-0,352$ )). Вони більш схильні до відчуження, уникнення соціальних контактів, замкнутості; швидше, будуть пливти за течією, підкоряючись подіям, не вірячи у свої сили та можливість щось змінити та виправити, чим ставити нові цілі та прагнути до їх досягнення (фаталістичне сьогодні та робота, міжособистісні стосунки  $r=-0,630$ , а з відсутність динаміки у порівнянні з теперішнім–  $r = 0,529$ ).

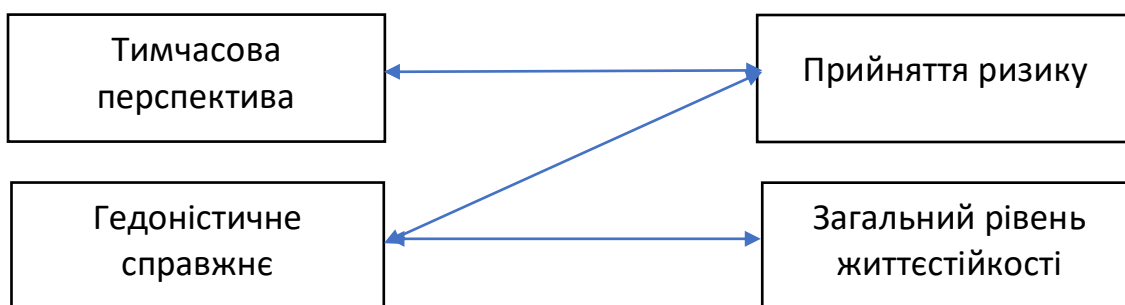




Рис. 2.10. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

Виявлено прямий взаємозв'язок між «тимчасовою перспективою», «гедоністичне справжнє» та «прийняттям ризику» ( $r=0,326$ ). На рівні статистичної тенденції виявлено взаємозв'язок між показником «гедоністичного сьогодення» та «загальним показником життєстійкості» ( $r=0,853$ ). Можна припустити, що люди похилого віку з орієнтацією на гедоністичне сьогодення оптимістичні щодо майбутнього, бачать у критичних і стресових ситуаціях нові можливості, що підвищує їх життєстійкість і допомагає їм благополучно пережити стрес.

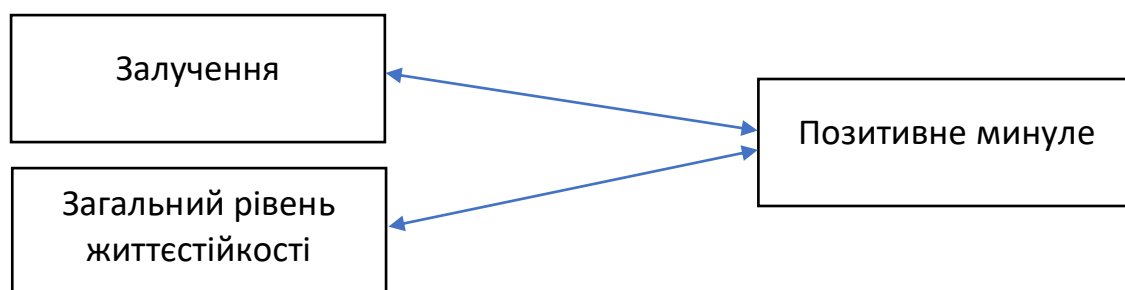


Рис.2.11. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

З кореляційної плеяди зв'язків між досліджуваними показниками «тимчасової перспективи» та «життєстійкості» у людей похилого віку (рис.3), ми можемо спостерігати прямі взаємозв'язки між показниками «позитивного минулого» і показниками «залучення» ( $r=0,425$ ) і «життєстійкості» ( $r=0,7$ ).

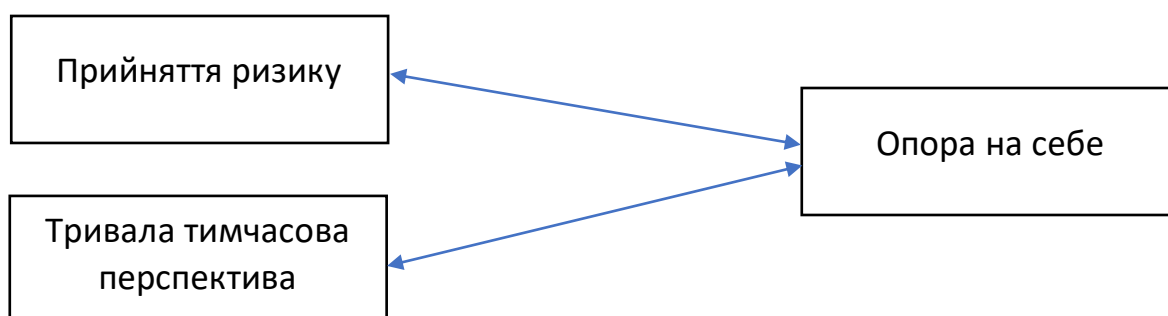


Рис. 2.12. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

На рівні статистичної тенденції виявлено взаємозв'язок між показником «прийняттям ризику», «тривалою тимчасовою перспективою» та «опорою на себе» ( $r=0,563$ ;  $r=0,821$ ).

Це свідчить про те, що люди похилого віку з орієнтацією на «тривалу тимчасову перспективу» дієві та продуктивні, навіть у не зручних ситуаціях, які потребують змін, є соціально активними та відкритими для взаємодії з навколишнім середовищем, вірять у свої сили та наявність можливостей для того, щоб змінити ситуацію ( $r=0,347$ ;  $r=0,954$ ;  $r=0,345$ ). Навіть, у критичних ситуаціях вони бачать можливості та перспективи для особистісного зростання та розвитку та сподіваються на краще («позитивний образ майбутнього» та «загальний рівень життєстійкості» ( $r=0,825$ ).

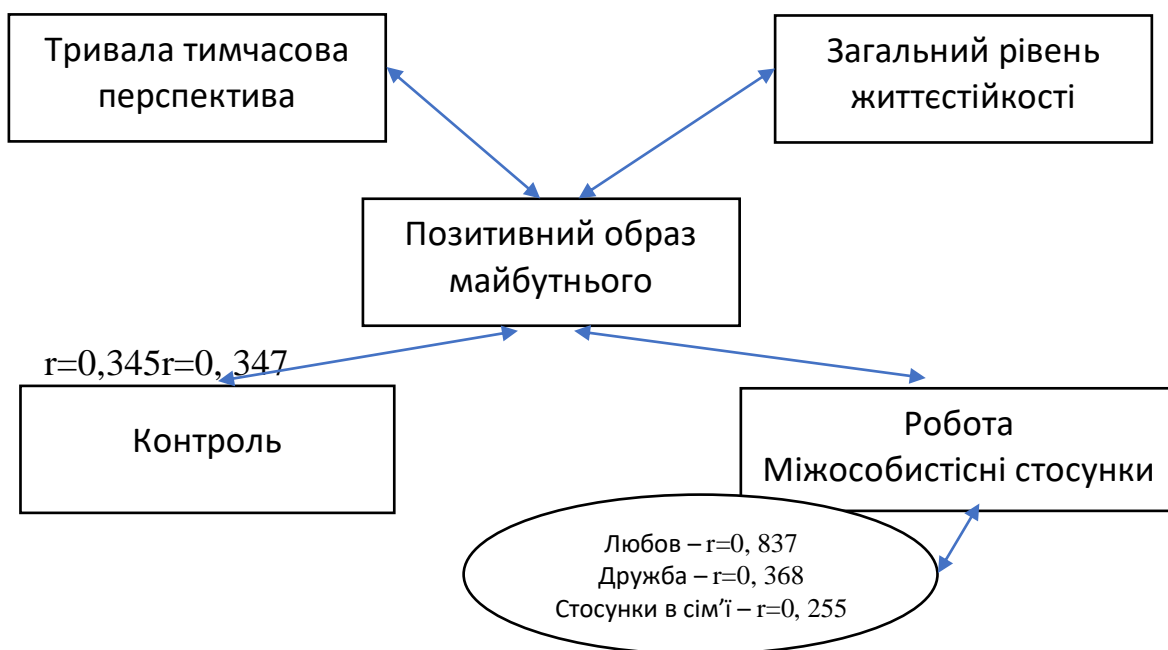


Рис. 2.13. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

Чим краще людина почувається, відчуває себе у фізичній формі, здоровою, активною, виконує будь-яку діяльність, має хобі, проявляє ініціативу, намагається контролювати процес, тим більше «тривалість

життєвої перспективи» такої людини збільшується. Також протяжність «тимчасової перспективи» залежить і від емоційного забарвлення «міжособистісних відносин», як любов, дружба ( $r=0,837$ ), взаємин у сім'ї ( $r=0,255$ ), друзів ( $r=0,368$ ).

Відсутність динаміки у майбутнє ( $r=0,485$ ), високий рівень домагань в очікуванні соціальної підтримки ( $r=0,649$ ), сприйняття справжнього як фатального ( $r=0,923$ ), або гедоністичного ( $r=0,836$ ) «визначає» у людини похилого віку «короткочасну життєву перспективу».

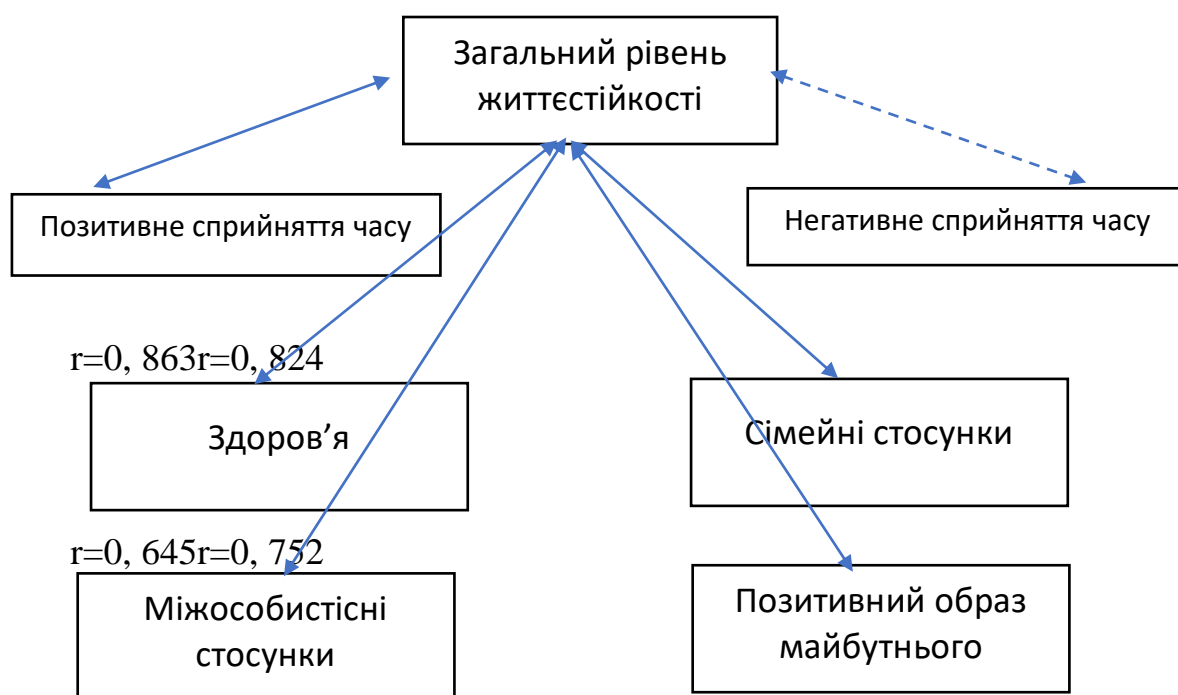


Рис. 2.14. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

Говорячи про «загальний рівень життєстійкості», зазначимо, що тут одними із важливих показників є «здоров'я» літньої людини ( $r=0,863$ ), «сімейні стосунки» ( $r=0,824$ ), «емоційне забарвлення» цих взаємовідносин ( $r=0,645$ ) та взаємин у соціумі, і навіть «позитивний образ майбутнього» ( $r=0,752$ ).

Здоровий спосіб життя, залученість у соціальне та сімейне життя людини похилого віку сприяють тому, що особа відчуває свою

приналежність, потрібність, залученість у діяльність і, як наслідок загальний рівень її життєстійкості лише зростає.

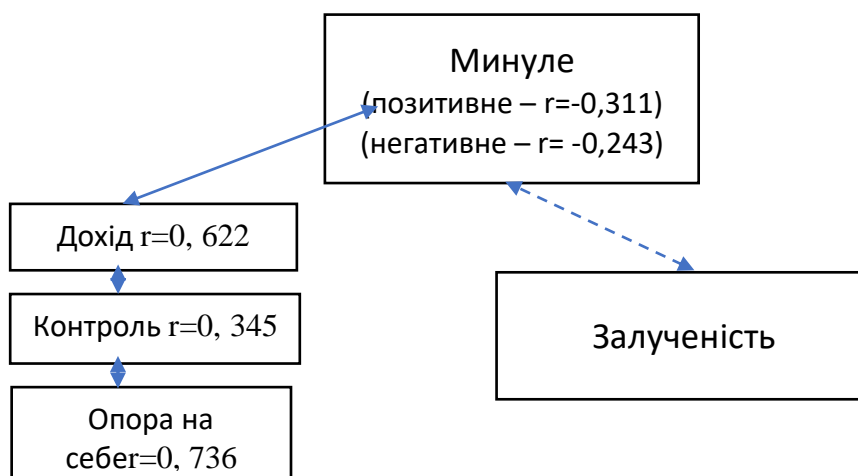


Рис. 2.15. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

Було визначено, що випробувані, які схильні до «позитивного сприйняття часу» («позитивне минуле» та «позитивне майбутнє»,  $r=0,588$ ;  $r=0,732$ ), мають високу «життєстійкість», а випробувані, схильні до негативного сприйняття «тимчасової перспективи» (негативне минуле ( $r=-0,352$ ), «фаталістичне сьогодні» ( $r=-0,671$ ), мають знижену життєстійкість. Разом з тим, відзначимо, що надмірна «зануреність» людини похилого віку до минулого, чи то позитивного ( $r=-0,311$ ), чи негативного ( $r=-0,243$ ) його образу, знижує такий компонент життєстійкості, як «залученість». Літня людина, яка живе минулим, займає пасивну позицію до сьогодення та майбутнього, важко включається у поточну діяльність та планування.

Говорячи про «позитивне минуле» літньої людини, ми бачимо, що одним із ключових факторів тут виступає «дохід» ( $r=0,622$ ), який у свою чергу взаємопов'язаний з «контролем» ( $r=0,345$ ) і «опорою на себе» ( $r=0,736$ ). Як за наявним кореляційним взаємозв'язком, так і за відповідями досліджуваних (раніше було більше можливостей, тому що була заробітна плата, підробітки і можна було дозволити собі покупки, допомогти дітям),

ми можемо інтерпретувати ці дані у такий спосіб. Людина, маючи дохід, могла контролювати більшість подій і вирішувати проблеми, відчуваючи при цьому «під собою опору».

На підставі отриманих у ході дослідження даних можна зробити наступні висновки:

1. В цілому тимчасова перспектива людей похилого віку характеризується, з одного боку, посиленням негативних тенденцій в оцінці подій життя, розривом зв'язків між тимчасовими модусами, з іншого боку – акцентуванням значущості подій, пов'язаних з реалізацією цінностей самостійності, незалежності, стабільності світу та власного «Я». Процес життя сприймається, як нецікавий, емоційно збіднений та безглуздий. Для них характерний стан фрустрації, незадоволення собою, почуття провини, залежності, схильність відносити провідні сенси життя до минулого («коли все було добре»), мають невизначені надії на зміну ситуації, що склалася у майбутньому. Такі особистості не вірять у власні сили, чекають підтримки та допомоги від інших, переконані у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, але водночас наголошують на значущості можливості вирішувати повсякденні справи.

2. З'ясовано, що у більшості людей похилого віку спостерігається низький та середній рівні життєстійкості. Люди похилого віку з підвищеними показниками життєстійкості схильні сприймати важкі життєві ситуації не як перешкоди, а як життєвий досвід. Ставлення до труднощів як до досвіду дозволяє їм зробити його своїм особистим ресурсом, який, у свою чергу, підтримує рівень їхньої життєстійкості. Високі показники життєстійкості є одними із предикторів успішної адаптації у новій життєвій ситуації, новій діяльності, міжособистісній взаємодії, тим самим дозволяючи більш позитивно сприймати сьогодення та створювати більш позитивний образ майбутнього.

3. Виявлено, що у людей похилого віку з низьким і нижче середнього рівнями життєстійкості тимчасова перспектива особистості характеризується

внутрішньою конфліктністю, нижчими оцінками результативності прожитого життя, генералізацією негативної оцінки умов свого проживання, негативною оцінкою процесу спілкування та взаємодії з навколишнім світом.

### **2.3. Програма тренінгових занять для людей похилого віку**

Маючи власний досвід, ми пропонуємо конкретний план групових робіт для психологів, які працюють у відділеннях психологічної допомоги для людей похилого віку.

Наша мета полягає у можливості підвищення життєстійкості і адаптивності людей похилого віку до умов соціально-економічного середовища, що швидко змінюються. Загалом програма спрямована на покращення психологічного та соматичного стану, внутрішнього комфорту осіб похилого віку.

Метою групових занять є зниження психологічного дискомфорту, рівня агресії у людей похилого віку, формування психологічної культури та зміцнення психічного здоров'я людей похилого віку. Основними стресорами людей похилого віку є відсутність чіткого життєвого ритму, звуження сфери спілкування, уникнення активної діяльності та багато іншого. Найбільш сильним стресором є самотність у старості, коли літня людина усвідомлює її, як нерозуміння і байдужість з боку оточуючих. Активність та творчість є двома важливими принципами для роботи з людьми похилого віку. За результатами дослідження на майбутнє плануємо у своїх заняттях використовувати тематичні кросворди, шаради, ігри, гуртки за інтересами, спільні перегляди художніх фільмів з наступним обговоренням. Плануємо цікаві заняття під час роботи з прислів'ями, цитатами великих людей.

Основне завдання полягає, звичайно, не в усуненні об'єктивних труднощів, а у зміні ставлення людей похилого віку до стрес-факторів, надання їм допомоги у пошуку позитивних сторін життя, виявленні психологічних, фізіологічних та духовних резервів, які допомогли б людям похилого віку не тільки вистояти, але й відчувати себе комфортно та захищено, повірити у себе, власний потенціал і позитивне майбутнє.

Розгорнуту програму викладено у додатку В.

## Висновки

Теоретичне та емпіричне дослідження особливостей життєстійкості людей похилого віку дає підстави для наступних висновків.

1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукових підходів з проблеми життєстійкості особистості довів, що даний феномен у науковій літературі розглядається, як єдність зовнішніх та внутрішніх чинників, які мають прояви на когнітивному, поведінковому та емоційному рівнях. Підтверджено їхній вплив на життєдіяльність людини: її поведінку, рефлексію, самооцінку, саморозвиток та самореалізацію. Життєстійкість проявляється у здатності особистості успішно долати несприятливі умови життя, демонструючи високу стійкість до стресогенних факторів. Люди з високими показниками життєстійкості активні, діяльні, добре адаптуються, зберігаючи при цьому внутрішню гармонію та цілісність особистості. Нездатність особистості бути життєстійкою призводить до дисгармонії та руйнування.

2. Підтверджено, що похилому віку притаманні певні кризові прояви. Перша криза ґрунтовно висвітлена у психологічній літературі та зумовлена переходом від звичних форм активності до нових – «статусу пенсіонера» і проявляється у адаптації до нових умов життя. Друга криза осіб похилого віку проявляється у нездатності впоратися з екзистенційними страхами, що призводить до апатії, відчуття непотрібності, агресії, яка спрямована проти інших людей, інфантилізації, пасивності, відчуття власної безпорадності тощо.

Теоретичний та емпіричний аналіз показав, що тимчасова перспектива є важливим життєвим конструктором, який відображає у собі прийняття минулого, плани, мрії, бажання та цілі, які людина хоче досягти у найближчому майбутньому. Плани на майбутнє дозволяють цінувати сьогодення, що особливо важливо для людей похилого віку. Тимчасова перспектива є фундаментальною одиницею виміру психологічного часу, що базується на когнітивних процесах, що розподіляють людський досвід на



тимчасові відрізки минулого, сьогодення та майбутнього, що допомагає надати впорядкованості, послідовності та сенсу життєвих подій. Досягаючи похилого віку, багато хто починає втрачати інтерес і смак до життя, перестає цінувати своє життя, мріяти, ставити цілі, осягати нове і просто намагаються спокійно доживати поряд з близькими та рідними або, що ще гірше, на самоті. Факторами, які впливають на формування тимчасової перспективи є соціальні умови та індивідуальні характеристики особистості.

3. Розкрито прояви тимчасової перспективи людей похилого віку, що характеризується, з одного боку, посиленням негативних тенденцій в оцінці подій життя, розривом зв'язків між тимчасовими модусами, з іншого боку – акцентуванням на значущості подій, пов'язаних з реалізацією цінностей самостійності, незалежності, стабільності світу та власного «Я». Процес життя сприймається, як нецікавий, емоційно збіднений та безглуздий. Для них характерний стан фрустрації, незадоволення собою, почуття провини, залежності, схильність відносити провідні сенси життя до минулого («коли все було добре»), мають невизначені надії на зміну ситуації, що склалася у майбутньому. Такі особистості не вірять у власні сили, чекають підтримки та допомоги від інших, переконані у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, але водночас наголошують на значущості можливості вирішувати повсякденні справи.

Емпірично досліджено, що у більшості людей похилого віку спостерігається низький та середній рівні життєстійкості. Люди похилого віку з підвищеними показниками життєстійкості схильні сприймати важкі життєві ситуації не як перешкоди, а як життєвий досвід. Ставлення до труднощів, як до досвіду дозволяє їм зробити його своїм особистим ресурсом, який, у свою чергу, підтримує рівень їхньої життєстійкості. Високі показники життєстійкості є одними із предикторів успішної адаптації у новій життєвій ситуації, новій діяльності, міжособистісній взаємодії, тим самим дозволяючи більш позитивно сприймати сьогодення та створювати більш позитивний образ майбутнього.

Виявлено, що у людей похилого віку з низьким і нижче середнього рівнями життєстійкості тимчасова перспектива особистості характеризується внутрішньою конфліктністю, нижчими оцінками результативності прожитого життя, генералізацією негативної оцінки умов свого проживання, негативною оцінкою процесу спілкування та взаємодії з навколишнім світом.

Таким чином, гіпотеза підтвердилась про те, що у людей похилого віку з низьким та нижче середнього рівнями життєстійкості спостерігається загальне песимістичне, негативне ставлення до минулого, безпорадне та безнадійне ставлення до майбутнього, літнім людям з високими показниками життєстійкості характерна позитивна оцінка у процесі спілкування та взаємодії з оточенням, що дозволяє більш позитивно сприймати дійсність.

4. Запропоновано програму формування життєстійкості та позитивного ставлення людей похилого віку до власного життя. Дана програма спрямована на розвиток життєстійкості в осіб похилого віку, а саме: цілеспрямований розвиток особистісної рефлексії, комунікативних навичок, успішних копінг-стратегій, толерантності, емпатії, розуміння емоцій та почуттів іншої людини, міміки та жестів, доброзичливого ставлення до партнерів по спілкуванню. Впровадження даної програми сприятиме покращення життя людей похилого віку.

## Список використаних джерел

1. Аксьонова С. Ю., Крімер Б. О., Курило І. О. та ін. Населення України: імперативи демографічного старіння. Київ: Адеф-Україна, 2014. 285 с.
2. Американська психологічної асоціації визначено 10 способів розвитку резилентності (<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>): (Дата звернення 20.11.2022).
3. Ануфрієва Р. Стиль життя осіб похилого віку // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2006. № 1. С. 191-193.
4. Архипова С. Освіта як елемент життєдіяльності людей літнього віку // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2013. – № 13 (272). – Ч. 4. – С. 23-33.
5. Афанасьєв Д. Теоретико-методологічні підходи до визначення поняття «соціальний потенціал» // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. Вип. 31. – С. 10-12.
6. Бабенко С. С. Соціокультурний потенціал трансформації пострадянського суспільства: автореф. дис. ... канд. соціол. наук: 22.00.01 / Харківський національний ун-т ім. В. Каразіна. Харків, 2004. –20 с.
7. Бакаленко О. А. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості / О. Бакаленко // Вісник ХНУ ім. В. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки». –Вип. 7, 2017.  
[https://www.researchgate.net/publication/339886013\\_Teoreticni\\_pidhodi\\_do\\_viv\\_cenna\\_casovoi\\_perspektivi\\_osobistosti](https://www.researchgate.net/publication/339886013_Teoreticni_pidhodi_do_viv_cenna_casovoi_perspektivi_osobistosti)(дата звернення: 25.09.2022)
8. Березіна О. О. Сучасні психологічні проблеми старіння. Науковий часопис Національного Педагогічного Університету імені М. Драгоманова. 2005. Вип. 4. (28). С. 7–11.
9. Білоусов О. С. Інформаційне суспільство як соціальне середовище формування нового типу громадської участі в сучасній Україні: автореф. дис. ... докт. політол. наук: спец. 23.00.02 — політичні інститути та процеси. Одеса, 2015. 32 с.

10. Вареник Н. Дауншифтинг: епідемія ХХІ століття чи «панська хвороба»? «Дзеркало тижня. Україна». 30 жовт. 2009. № 42. URL: [http://gazeta.dt.ua/SOCIETY/daunshifting\\_epidemiya\\_hhi\\_stolittya\\_chi\\_panska\\_hvoroba.html](http://gazeta.dt.ua/SOCIETY/daunshifting_epidemiya_hhi_stolittya_chi_panska_hvoroba.html) (дата звернення: 1.12.2016).
11. Васильєв О. А. Теоретико-методологічні аспекти диференціації населення за умовами життя. Вісник Хмельницького національного університету. Т. 1. 2010. № 4. С. 263–272.
12. Від здорового способу життя до активного довголіття. URL: [http://healthmedix.com/articles/liki\\_ukr/2013-11-21/lectsia\\_3.pdf](http://healthmedix.com/articles/liki_ukr/2013-11-21/lectsia_3.pdf) (дата звернення: 12.10.2022).
13. Волошко Н. Детермінанти ставлення до здоров'я і здорового способу життя // Проблеми сучасної психології, 2011. Вип. 11. С. 115-124. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/6294/1/1.Pdf>
14. Гершунський Б. С. Педагогічна прогностика / Б. Гершунський – Київ, 1986, 278 с.
15. Гладун О. М. Нариси з демографічної історії України ХХ століття : Монографія / О. Гладун; НАН України, Ін-т демограф. та соціальн. дослідж. ім. М. Птухи. – Київ, 2018. – 224 с.
16. Головаха Е. І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді / Е. Головаха. – Київ, 1988.
17. Головаха Е. І., Кронік А. А. Психологічний часособи / Е. Головаха, А. Кронік – Київ, 1984. – 212 с.
18. Гришина Т. В. Соціальне залучення людей старшого віку: порівняльний аналіз українського та європейських суспільств: автореф. дис. кандсоц. наук: 22.00.04. Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка, 2015. – 24 с.
19. Гуліч М. П. Рациональне харчування та здоровий спосіб життя — основні чинники збереження здоров'я населення // Проблемы старения, долголетия. 2011. № 2. – С. 128-132.
20. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. – Київ: Стилос, 2001. 238 с.

21. Ковальов В. І. Особовий час як предмет психологічного дослідження // Психологія особи час. – Т. 1. – Чернівці, 1991. – С. 4-18.
22. Коваленко О. Г. Вплив професійної діяльності у похилому віці на психологічні особливості особистості / О. Коваленко. Проблеми сучасної психології. – 2013. Випуск 21. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159635> (дата звернення: 05.11.2022).
23. Коленіченко Т. І. Особливості адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища: автореф. дис. канд пед. наук: 13.00.05 Національний педагогічний університет ім. М. Драгоманова. – 2010, 25 с.
24. Король В. М. Вибір технології роботи з людьми похилого віку в сучасних умовах. Інноваційні підходи до застосування технологій у соціально-педагогічній роботі: матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Черкаси. 15-16 лют. 2009 р. Міністерство освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2009. – 240 с. URL: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/vchu/n144/N144p084-089.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/vchu/n144/N144p084-089.pdf) (дата звернення: 08.11.2022).
25. Крайніков Е. В. Геронтологія: словник-довідник. – Київ: Паливода, 2010. – 352 с.
26. Кухта М. Динаміка ціннісних орієнтацій та адаптивність людей похилого віку в Україні // Соціальні виміри суспільства. Київ. 2015. № 7 (18). С. 482-496.
27. Кухта М. Життєві перспективи людей похилого віку: теоретичний аналіз // Соціальні виміри суспільства. Київ, 2014. № 6 (17). С. 253-266.
28. Кухта М. П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види // Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики. Зб. наукових праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет. Випуск 69-70. – 2016. – С. 57-66.
29. Кухта М. П. Похилий вік: часові перспективи життя // Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики. Збірник наукових праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2014. Випуск 62. С. 72-81.

30. Кухта М. Соціальне життя людей похилого віку // Матеріали другої міжнародної науково-практичної конференції. Політологія, філософія, соціологія: контури міждисциплінарного перетину. 10-11 жовтня 2014 р. Одеса, 2014d. С. 32-34.
31. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні [монографія]. Київ : КНУКіМ, 2018f. 304 с.
32. Лаврінченко Н. Уявлення населення про соціальні ознаки старості і вік виходу на пенсію // Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. Київ. – 2014. С. 439-450.
33. Ліфарєва Н. В. Активізація людей похилого віку у культурно-дозвіллевій діяльності проекту «Університет третього віку». URL: [http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?c21com=2&i21dbn=ujrn&p21dbn=ujrn&ima194ge\\_file\\_d0wnl0ad=1&Image\\_file\\_name=pdf/nzspp\\_2012\\_4\\_9.pdf](http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?c21com=2&i21dbn=ujrn&p21dbn=ujrn&ima194ge_file_d0wnl0ad=1&Image_file_name=pdf/nzspp_2012_4_9.pdf) (дата звернення: 08.11.2022).
34. Мартинюк І. О., Кухта М. П. Взаємозв'язок життєвих проблем і перспектив людей похилого віку: соціологічний аналіз // Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики. Збірник наукових праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2015. Вип. 67-68. С. 139-150.
35. Мартинюк І. О., Кухта М. П. Проблематика людей похилого віку в Україні очима експертів // Вісник Національного авіаційного університету. Соціологія. Політологія. Київ: НАУ, 2014b. № 2. С. 33-40.
36. Міщиха Л. П. Психологічні особливості розвитку особистості в період гетерогенезу. URL: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/znpfsp/2009\\_14\\_2/14-2-02-Mixukha.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/znpfsp/2009_14_2/14-2-02-Mixukha.pdf) (дата звернення: 12.11.2022).
37. Мухатова А. Криза «зустрічі зі старістю» та особливості психосоціальної підтримки людей похилого вік. URL: <http://psychology.com.ua/kryza-zustrichi-zi-staristyuta-osoblivosti-psixosocialnoi-pidtrimki-lyudej-poxilogo-viku-anastasiya-muxatova/> (дата звернення: 13.11.2022).

38. Новий FordFocus створюють з урахуванням потреб людей похилого віку та вагітних. URL: <http://hedgeray.info/?p=10> (дата звернення: 13.11.2022).
39. Новікова О. Ю. Проблеми людини похилого віку: соціально-педагогічний аспект. Вісник Луганського національного університету ім.Т. Шевченка. № 4 (215), 2011. – С. 97–102 с.
40. Освіта протягом життя: світовий досвід і українська практика: Аналітична записка. Національний інститут стратегічних досліджень при Президентові України. URL: <http://www.niss.gov.ua/articles/252/> (дата звернення: 13.11.2022)
41. Паніна Н. В. Проблеми соціальної адаптації людей похилого віку до статусу пенсіонера: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.: спец. 09.00.09. Москва, 1980, 22 с.
42. Пінчук І. Я., Чайковська В. В., Стадник Л. А. Актуальні питання геронтопсихіатрії: навч. посібник. Тернопіль: Термограф. – 2010. – 431 с.
43. Порсева Х. О. Психічні особливості ціннісних орієнтацій людей похилого віку / Х. Порсева // Педагогіка і психологія. – 2003. – № 3. – С. 25-34.
44. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості // Вісник Одеського національного університету / М. Садова. Серія: Психологія. – 2010. Вип. 9. Т. 15. – С. 102-109.
45. Сопко Р. І., Афанасьєв Д. М. Вплив демографічного старіння на інститут сім'ї та солідарність між поколіннями. Наук. вісник Ужгородського національного ун-ту. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». Випуск 1 (42). Ужгород, 2018. с. 15–19.
46. Сопко Р. І. Потреби людей похилого віку (клієнтів проекту «Домашня опіка» благодійного фонду Карітас). Соціологічні студії. – 2017. №1 (10). – С. 24–31.
47. Сопко Р. І. Потреби людей похилого віку: теоретико-методологічні підходи до дослідження і проблеми реалізації. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу

«Києво-Могилянська академія». –Серія: Соціологія. –2014. Т. 232, Вип. 222. – С. 115–119.

48. Стрижак О. О. Теоретичні основи дослідження інституціонального середовища людського розвитку // Вісник КрНУ ім. Михайла Остроградського. 2016. Вип. 4 (99). – С. 116-123.

49. Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс ЛТД, 2012. – 512 с.

50. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. Титаренко, Т. Ларіна. – Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека [Електронний ресурс] / Т. Титаренко, Т. Ларіна. – Режим доступу до ресурсу :

[http://www.psyllife.com.ua/sites/default/files/readdownloads/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](http://www.psyllife.com.ua/sites/default/files/readdownloads/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf)(дата звернення: 25.09.2022)

51. Ткаченко Л. Г. Захист трудових прав людей похилого віку / Ін-т демографії. Київ, 2013. – 15 с. URL: [https://www.idss.org.ua/.../2013\\_14-15\\_11\\_Tkachenko\\_mat...](https://www.idss.org.ua/.../2013_14-15_11_Tkachenko_mat...) (дата звернення: 22.11.2022).

52. Тополь О. Соціально-економічні наслідки демографічного старіння населення // Чернігівський науковий часопис. 2015. –Серія 1. Економіка управління. –1 (6). –С. 5-10.

53. Хижняк Л. М. Професійний потенціал працівників у старіючому суспільстві: управлінські стратегії // Наукові студії Львівського соціолог. форуму «Багатовимірні простори сучасних соціальних змін»: зб. наук. праць. –Львів: Видавничий центр Львівського національного університету ім. Івана Франка, 2008. – С. 588-592.

54. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку // Вісник Львівського університету / О. Штепа. –Серія філософські науки. – 2012. –Випуск 15. – С. 310-317.



55. Abrams D., Swift H.J., Drury L. Old and Unemployable? How Age-Based Stereotypes Affect Willingness to Hire Job Candidates // Journal of Social Issues. –2016. 72 (1). –P. 105-121.
56. Dymecka, J., Bidzan-Bluma, I., Bidzan, M., Borucka-Kotwica, A., Atroszko, P., Bidzan, M. Validity and reliability of the Polish adaptation of the Health-Related Hardiness Scale – the first confirmatory factor analysis results for a commonly used scale. Health Psychology Report. 2020. T. 8. Vol. 3. P. 248- 262.
57. Gobbens R., Assen M.. Associations of Environmental Factors With Quality of Life in Older Adults // The Gerontologist. – 2018. Vol. 58. Issue 1. P. 101-110.
58. Kowalski, CM., Schermer, J. A. Hardiness. Perseverative Cognition, Anxiety and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness. Psychological Reports. –2019. –T. 122. –Vol. 6. –P. 2096–2118.
59. Lens W. Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation / W. Lens, M.P. Paixao, D. Herrera, A. Grobler // Japanese Psychological Research. Special issue: Time perspective study now. – 2012. –Vol. 54. –№ 3. –P. 321-333.
60. Lewin K. Perseverative Cognition, Anxiety and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness. Psychological Reports. –2019. –T. 122. –Vol. 6. –P. 2096-2118.
61. Luceno-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., Jaen-Diaz, M., Martin Garcia, J. Hardy Personality Assessment: Validating the Occupational Hardiness Questionnaire in Police Officers. Professional Psychology Research and Practice. –2020. –T 51. –Vol. 3. –P. 297-303.
62. Maddi, S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 2004. – 279-298.
63. Maddi, S. The Story of Hardiness : Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. –2002. –Vol. 54. –№ 3. –P. 173-185.
64. Malkin, V., Rogaleva, L., Kim, A., Khon, N.

- The Hardiness of Adolescents in Various Social Groups *Frontiers in Psychology*. – 2019. – Vol. 10. – P. 94-105.
65. Mayer K. U., Baltes P. B., Baltes M. M. (eds.). *What Do We Know about Old Age and Aging? Conclusions from the Berlin Aging Study // The Berlin Aging Study. Aging from 70 to 100.* Cambridge University Press, 2001. – P. 475-519.
66. Mazzetti, G., Guglielmi, D., Topa, G. *Hard Enough to Manage My Emotions: How Hardiness Moderates the Relationship Between Emotional Demands and Exhaustion.* *Frontiers in Psychology*. – 2020. Vol. 11.
67. Richardson V. E., Barusch A. S. *Gerontological Practice for the Twenty-First Century: A Social Work Perspective.* – N.Y.: Columbia University Press, 2005. – 512 p.
68. Rogers, A. Model migration schedules and their applications [Text] / A. Rogers, R. Raquillet, L. Castro // *Environment and Planning*. – 1978. – № 10 (5). – C. 475-502.
69. Tindale J., Marshall V. W. *A generational-conflict perspective for gerontology // Aging in Canada: Social perspectives.* – 1980. – P. 43-50.
70. Tornstam L. *Maturing into gerotranscendence.* *Journal of Transpersonal Psychology*. – 2011. 43 (2), p. 166–180.
71. Walker A., Maltby T. *Active Ageing: A strategic policy solution to demographic ageing in the European Union // International Journal of Social Welfare.* – 2012. – Vol. 17. – P. 117-130.
72. Zaleski Z. *Personal future in hope and anxiety perspective // Z. Zaleski // Psychology of Future Orientation.* – Lublin, 1994. – P. 174– 194.

## Додатки

### Додаток А

Таблиця 1

Загальний показник результатів дослідження за методикою  
«Вивчення тимчасової перспективи» Ф. Зімбардо (%)

Вибірка	позитивне минуле	негативне минуле	гедоністичне теперішнє	майбутнє	фаталістичне теперішнє
люди похилого віку	20 %	31 %	10 %	18 %	21 %

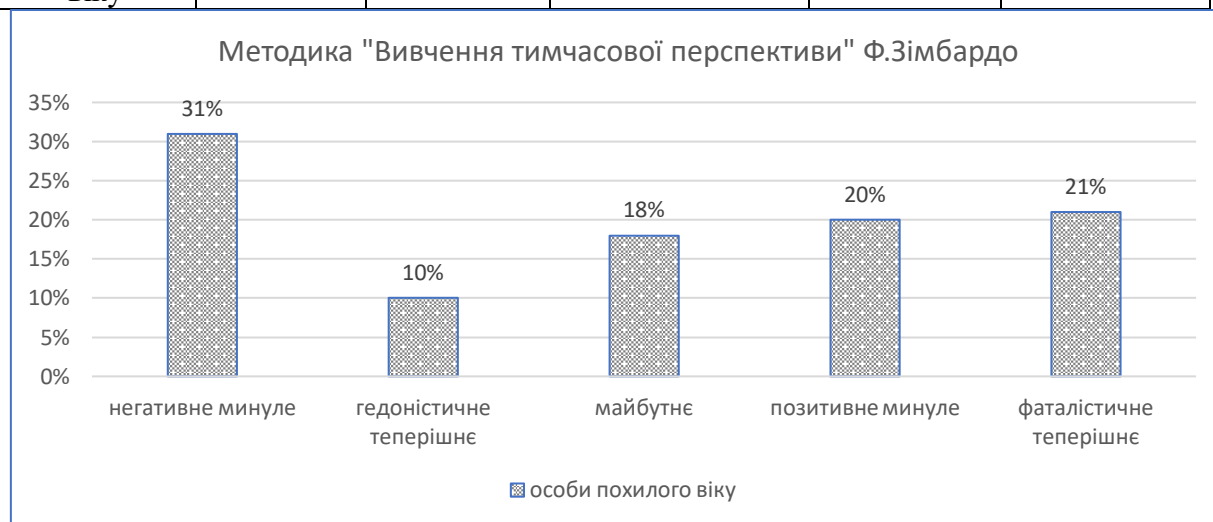


Рис. 1. Відсотковий розподіл людей похилого віку відповідно до переважаючих факторів тимчасової перспективи (%)

Таблиця 2

Загальний показник результатів дослідження за методикою  
«Я в минулому, теперішньому, майбутньому» С. Меджидова (%)

Вибірка	Тривала тимчасова перспектива	Короткотривала тимчасова перспектива
особи похилого віку	36 %	64 %

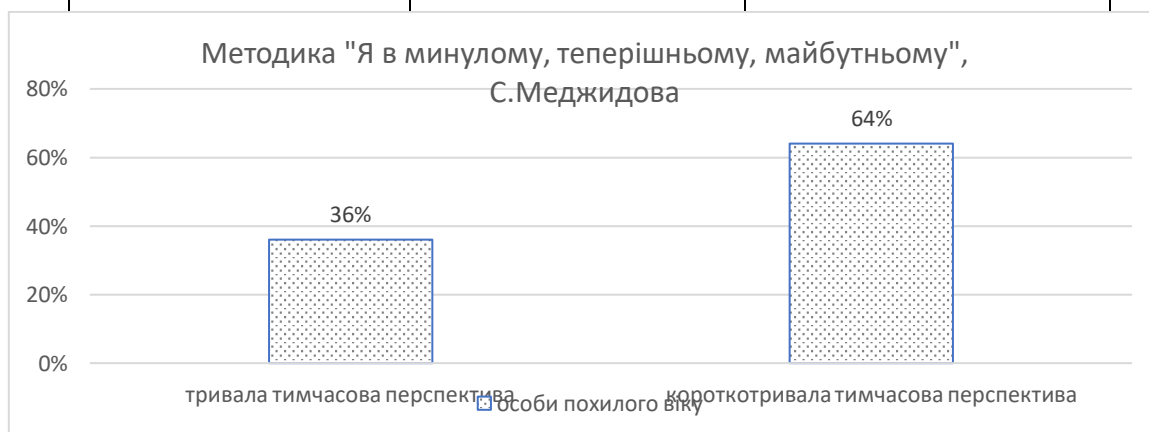


Рис. 2. Відсотковий розподіл людей похилого віку відповідно до переважання життєвої перспективи у часі (%)

Загальний показник результатів дослідження за методикою  
«Я в минулому, теперішньому, майбутньому» С. Меджидова (%)

Вибірка	Реалістичний образ майбутнього	Ідеалістичний образ майбутнього
особи похилого віку	42 %	58 %

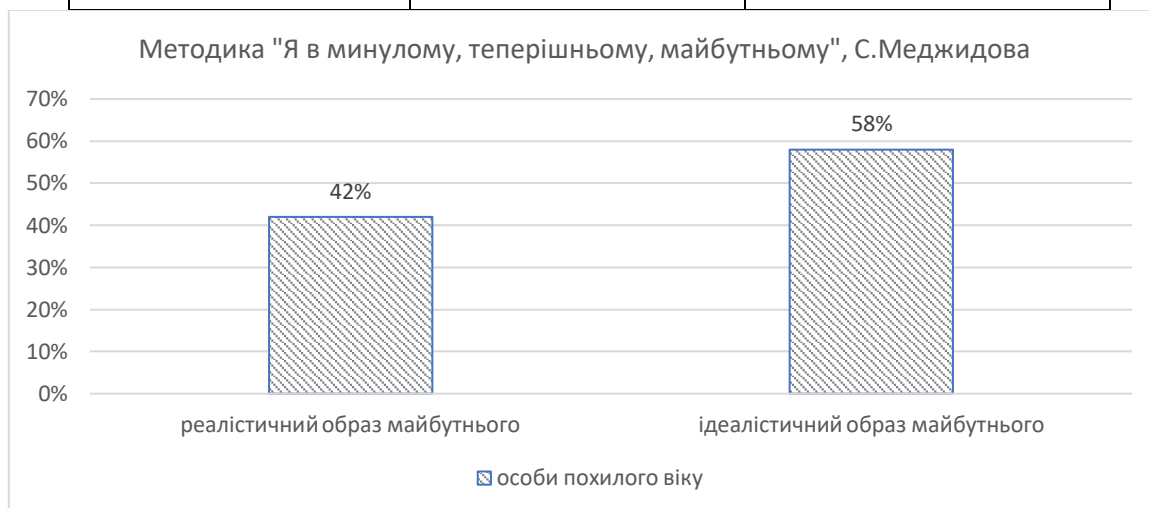


Рис. 3. Відсотковий розподіл людей похилого віку відповідно до реалістичного сприйняття образу майбутнього (%)

Загальний показник результатів дослідження за методикою  
«Я в минулому, теперішньому, майбутньому» С. Меджидова (%)

Вибірка	Позитивний образ майбутнього	Негативний образ майбутнього	Відсутність динаміки майбутнього
особи похилого віку	23 %	48 %	29 %

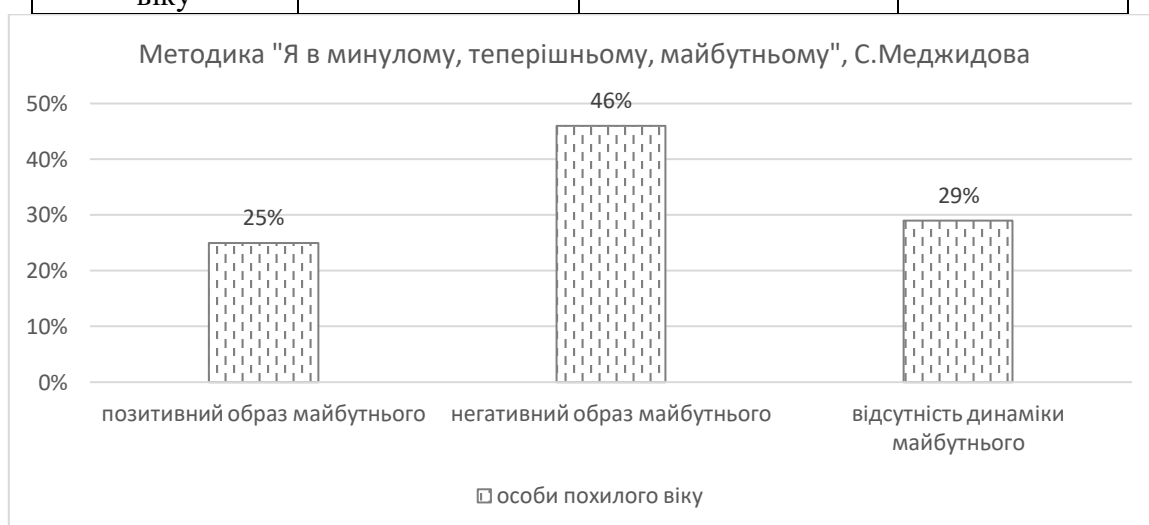


Рис. 4. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до переважаючого образу майбутнього (%)

Таблиця 5

Загальний показник результатів дослідження за методикою  
«Мотиваційна індукція» Ж. Нюттена щодо  
рефлексивного аналізу минулого досвіду (%)

Вибірка	Позитивне забарвлення	Негативне забарвлення
особи похилого віку	35 %	65 %

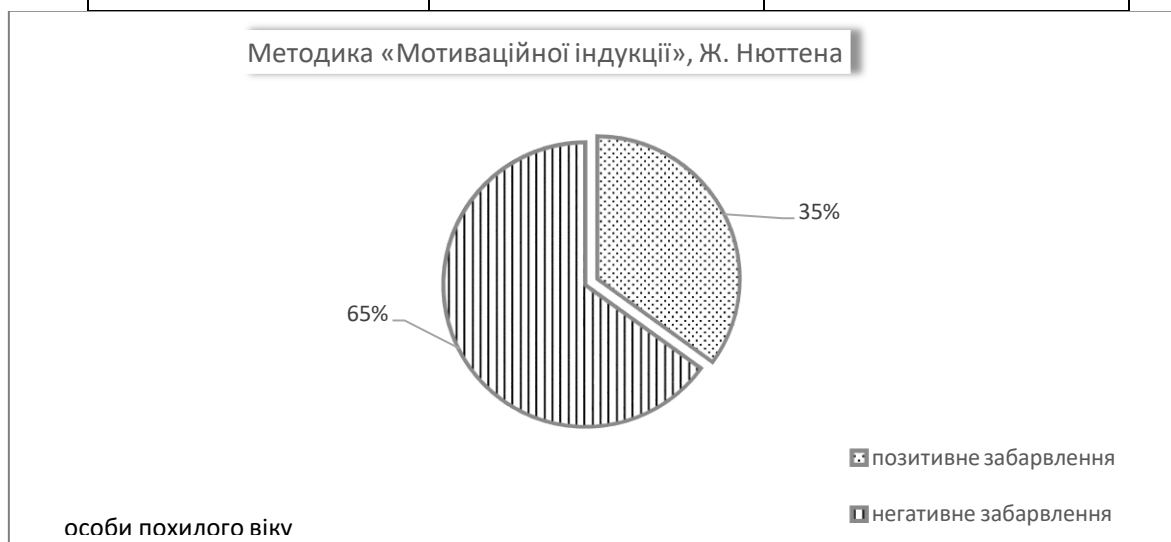


Рис. 5. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до особливостей взаємодії з іншими людьми по спілкуванню (%)

Таблиця 6

Загальний показник результатів дослідження за методикою  
«Мотиваційна індукція» Ж. Нюттена щодо  
особливостей взаємодії з іншими людьми по спілкуванню (%)

Вибірка	Надіюсь на себе	Надіюсь на соціальну підтримку
особи похилого віку	30 %	70 %

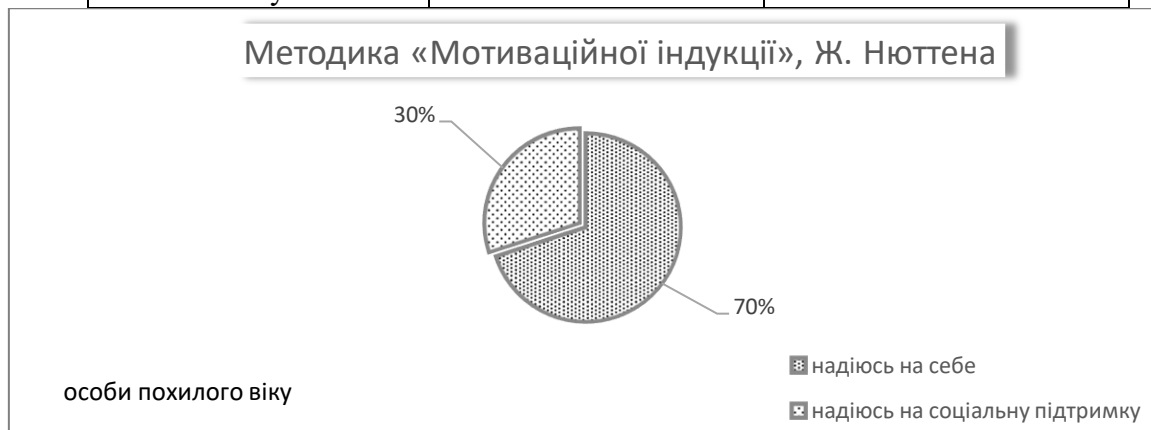


Рис. 6. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до особливостей взаємодії з іншими людьми по спілкуванню (%)

Таблиця 7

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Мотиваційна індукція» Ж. Нюттена залежно від переважання життєвоважливих аспектів (%)

Вибірка	справедливість	власна думка	дружба, кохання	свобода	думки про сім'ю
особи похилого віку	15 %	15 %	25 %	15%	30 %

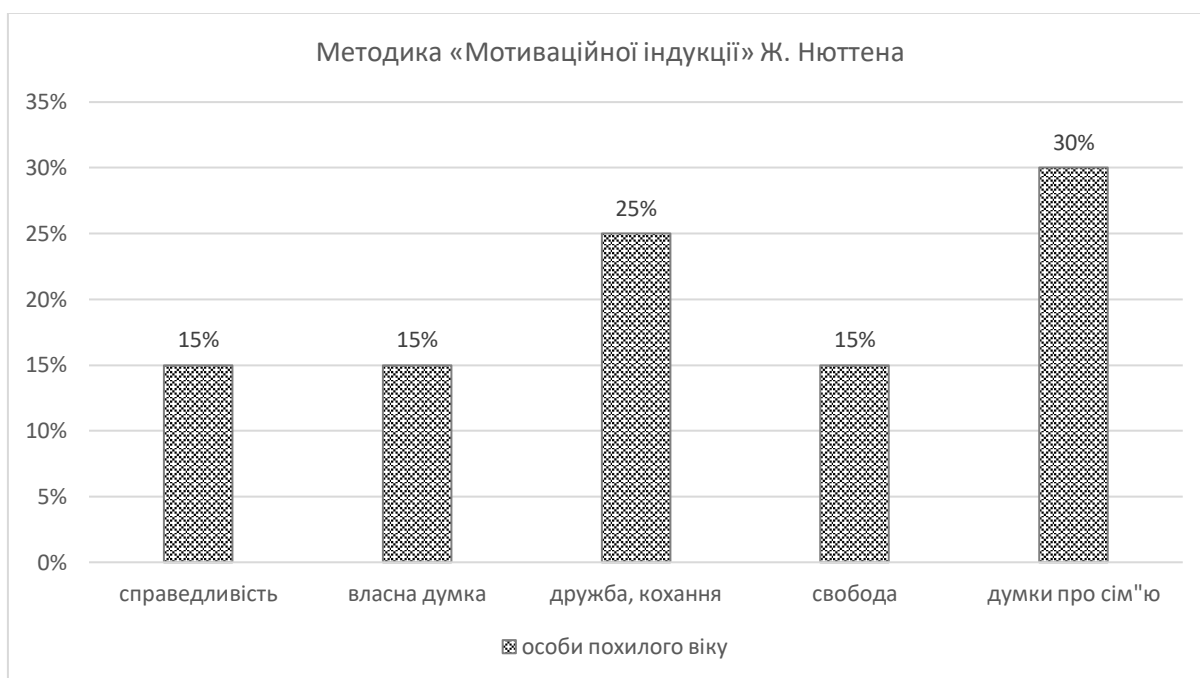


Рис. 7. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до життєвоважливих аспектів у тимчасовій перспективі (%)

Таблиця 8

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Життєстійкість особистості», З. Мадді (%)

Компоненти	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	31 %	45 %	24 %
Контроль	49 %	43 %	8 %
Прийняття ризику	48 %	29 %	23 %

Загальний рівень життєстійкості	43 %	39 %	18 %
------------------------------------	------	------	------

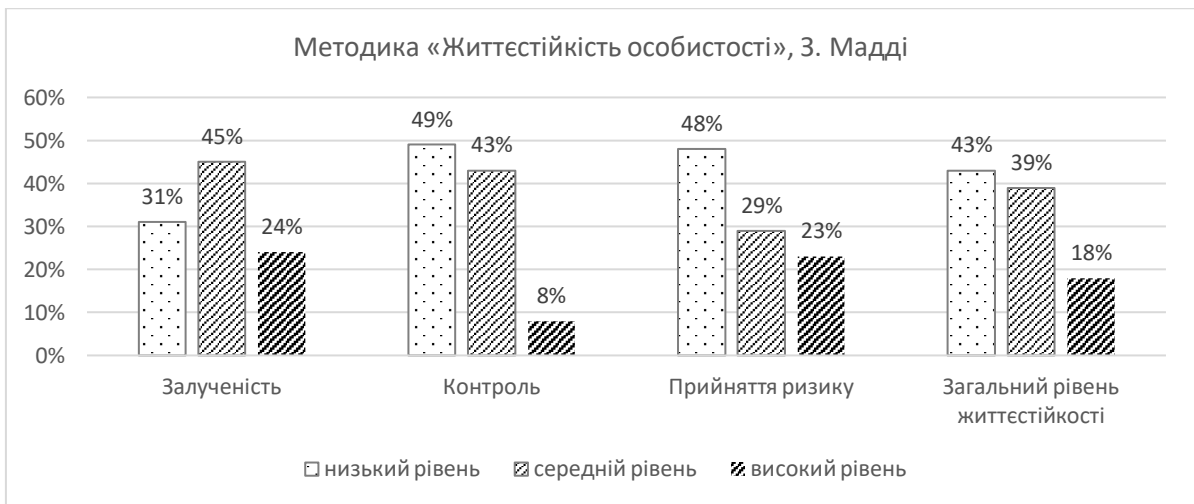


Рис. 8. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до рівня життєстійкості (%)

### Додаток Б

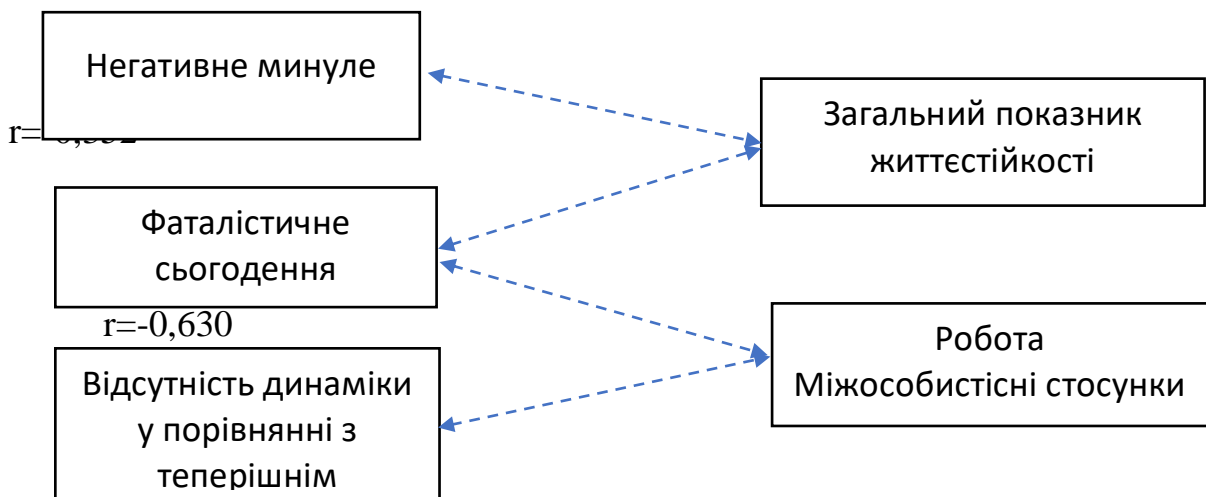


Рис. 9. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

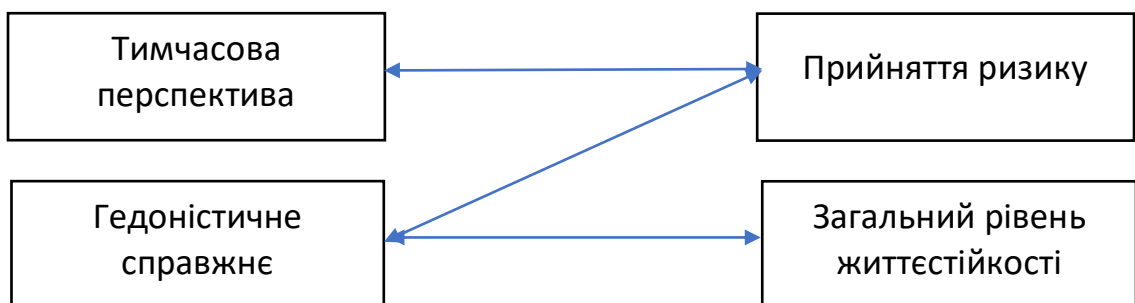


Рис. 10. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку



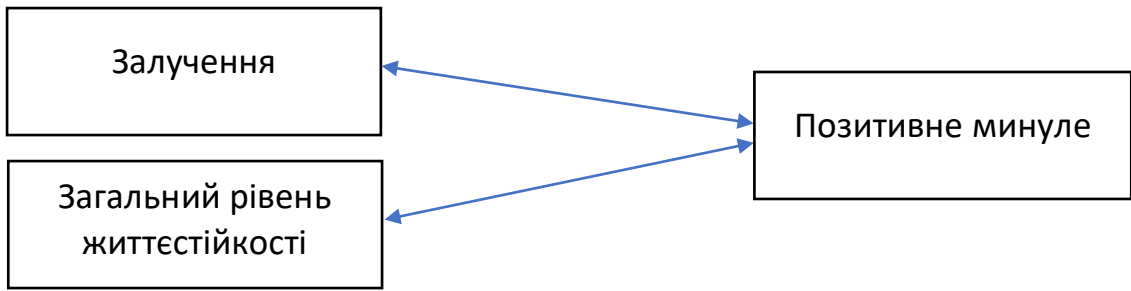


Рис. 11. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

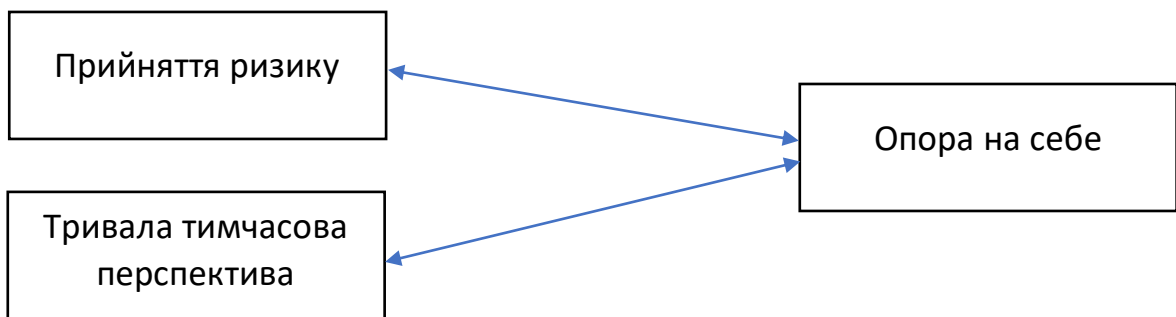


Рис. 12. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

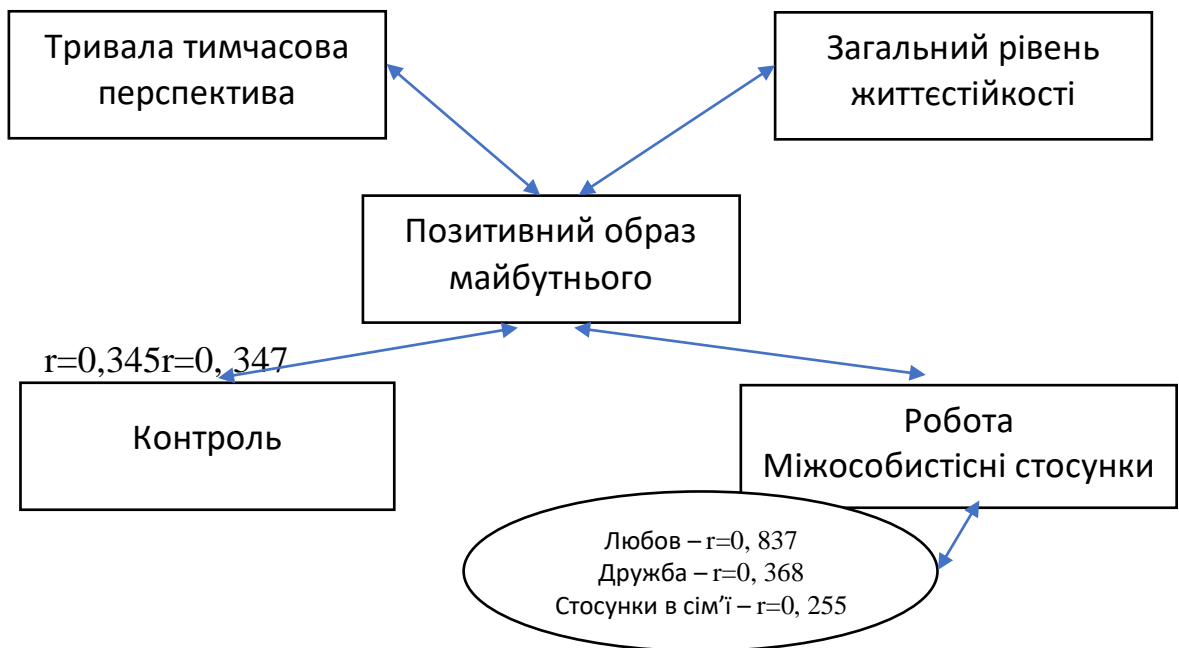


Рис. 13. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

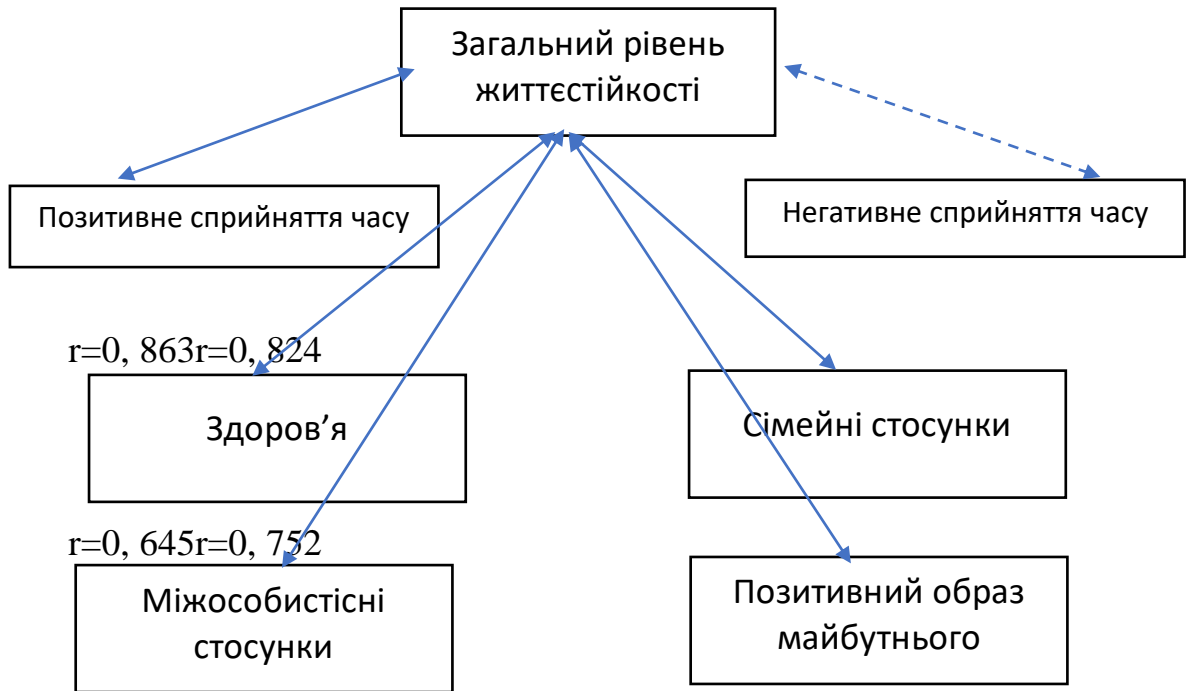


Рис. 14. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

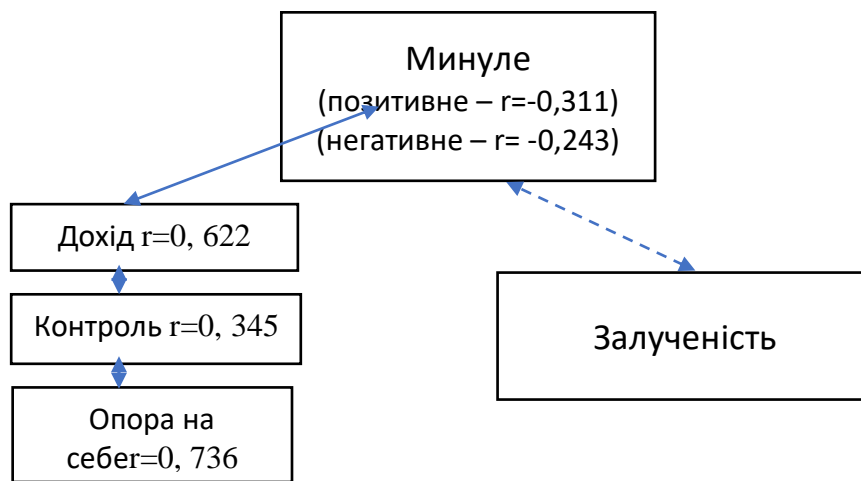


Рис. 15. Кореляційна плеяда зв'язків між досліджуваними показниками тимчасової перспективи та життєстійкості у людей похилого віку

**Алгоритм розвитку культури життя осіб похилого віку: основні положення**

Процес формування культури життя осіб похилого віку пов'язаний із:

- а) адаптацією – пристосуванням особистості до нових соціальних та інших умов;
- б) орієнтуванням – пошук свого місця в соціальному просторі;
- в) структуруванням – додання визначеності, упорядкованості «Я-літня людина»;
- г) цілями – цілепокладання, побудова моделі поведінки;
- д) екзистенцією – осмислення власної сутності, прогнозування.

Ставлення людини до навколишнього світу, її ціннісний і значеннєвий потенціал тісно пов'язані зі змістом процесу становлення до життя; діяльність й прогнози поведінки будуються на основі уявлень про те, у рамках яких соціальних категорій людина похилого віку себе сприймає. Також, процес формування культури життя осіб похилого віку представляється у трьох блоках: блок екзистенціальних переживань (емоційна сфера), блок часової перспективи екзистенціального досвіду (когнітивна сфера), блок екзистенціальної сміливості (поведінкові стратегії). Позитивний ефект розробленої психологічної технології (програми) дає можливість об'єктивувати для людини похилого віку значимі складові її життєдіяльності, спрямовує на усвідомлення цілей, мотивів, цінностей, орієнтує на усвідомлений вибір стратегій життєстійкості.

1. Концептуальна модель психологічних уявлень вибору стратегій життєстійкості як здатності людини до автентичної самореалізації, самопроектування життєдіяльності розкриває основи вибору як розв'язання ціннісних суперечностей між ціннісними альтернативами. Дані альтернативи виявляються в структурних складових ціннісно-орієнтаційної діяльності: 1) «цінність самореалізації в житті – цінність комфортних умов життєдіяльності» у мотиваційній складовій, 2) «цінність розширення меж життєдіяльності – цінність спрощення завдань життєдіяльності» у цільовій складовій, 3) «цінність самовтілення – цінність досягнення себе» в інструментальній складовій.

2. Психологічний механізм розв'язання ціннісних суперечностей при виборі стратегій життєстійкості виявляється як зміна позиції цінності самореалізації в структурі ціннісноорієнтаційної життєдіяльності, установлення значущості цієї цінності у ієрархії інших цінностей особистості.

3. Психологічний зміст ціннісних альтернатив у структурі ціннісно-орієнтаційної життєдіяльності обумовлює прояв ознак стратегій творчого саморозвитку в житті. Ціннісні альтернативи, подані в мотиваційній складовій, обумовлюють ознаки: «прагнення до творчої самореалізації в житті», «прагнення до знаходження комфортних умов життєдіяльності». Ціннісні альтернативи, подані в цільовій складовій, обумовлюють ознаки: «прагнення до розширення меж життєдіяльності», «прагнення до спрощення завдань життєдіяльності». Ціннісні альтернативи, подані в інструментальній складовій, обумовлюють ознаки: «прагнення до самовтілення» як прояв мимовільності, мобільності при реалізації наміру на творчий саморозвиток, «прагнення до досягнення себе» як прояв напруженості самоконтролю при реалізації наміру на творчий саморозвиток.

4. Психологічним критерієм для виявлення рівнів саморозвитку є співвідношення надійної автентичності й ціннісних альтернатив у структурі ціннісно-орієнтаційної життєдіяльності. *Рівень самоорганізації* поданий при прояві цінностей творчої самореалізації в житті й розширенні межі життєдіяльності. *Рівень перетворення* – при прояві суперечливого співвідношення різних цінностей у мотиваційній і цільовій складових ціннісно-орієнтаційної життєдіяльності. *Рівень невизначеності* – при прояві

цінностей комфортних умов життєдіяльності й спрощення завдань життєдіяльності. Даний алгоритм дозволить об'єктивувати для людини значимі складові її життєвого шляху, спрямує на рефлексію цілей, мотивів, цінностей, орієнтує на усвідомлений вибір стратегій автентичного саморозвитку в житті.

#### **«Самозбереження психологічного здоров'я в похилому віці»**

Даний модуль складається з двох частин (10 зустрічей) і спрямований на розвиток рефлексії та занурення в актуалізовані проблеми.

Програма зустрічей:

##### **1. Адаптаційна модель здорової особистості літнього віку:**

- 1.1. Життєва цілеспрямованість.
- 1.2. Соціальна адекватність.
- 1.3. Різноманітність емоційно - чуттєвої сфери.
- 1.4. Статева ідентифікація.
- 1.5. Соматика.
- 1.6. Стабільність вікового розвитку.
- 1.7. Реалізація вроджених здібностей.

##### **2. Формула успішного health – здорової людини літнього віку у житті:**

- 2.1. Джерела життєвої енергії.
- 2.2. Метафори здоров'я.
- 2.3. Римський рецепт здорового життя (ефект плацебо).

#### **«Реконструкція життєвих завдань та сенсів»**

Даний модуль складається з трьох частин (10 зустрічей) й спрямований на розвиток рефлексії та занурення в актуалізовані проблеми.

##### **1. Профілактика синдрому життєвого вигорання:**

- 1.1. Ознаки та симптоми щастя.
- 1.2. Здоровий механізм психологічного захисту.
- 1.3. Гендерні особливості синдрому вигорання.

##### **2. Рекреаційна самодосконалість: впровадження - реалізація - задоволеність:**

- 2.1. Інструментарій рекреації.
- 2.2. Діапазон позитивних емоцій.
- 2.3. Програмування рекреації за темпераментом.
- 2.4. Ефект Поліанни.

##### **3. Програма health-культури у житті:**

- 3.1. Цінності та переконання.
- 3.2. Різноманітність як можливості для розвитку правила, а не директиви.
- 3.3. Створення дієздатної health-культури. Результат: Кодекс health-культури.

#### **Спецкурс: «Перспективи життєдіяльності»**

Аудиторія – люди літнього віку.

Тривалість – 1 раз на тиждень (2,5-3 години), 15 зустрічей.

Мета – Оцінка рівня основ життєстійкості, аналіз результатів і прийняття «здорових» рішень.

Програма спецкурсу

1. Ідеальна модель життєстійкої людини літнього віку.
2. Діагностика складових життєстійкості людини літнього віку.
3. Об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю життєстійкості.

4. Оцінка і аналіз психологічних показників щасливої життєдіяльності.
5. Оцінка функціональних резервів організму.
6. Гумор в житті люди літнього віку.
7. Визначення характеру адаптації організму.
8. Тест на самооцінку особистості.
9. Тест по визначенню емоційного вигорання особистості.
10. Оцінка емоційного інтелекту.
11. Визначення домінантності життєвих цінностей.
12. SWOT-аналіз свого стану.
13. «Здорові» рішення людини літнього віку.
14. Психофізичні вправи та режим дня.
15. Релаксація і основи аутотренінгу.

#### **Тематика групових зустрічей**

Аудиторія – люди літнього віку Тривалість – 1 раз на тиждень (2,5-3 години), 8 зустрічей.

Мета – Розвиток особистісної рефлексії, оцінка рівня основ життєстійкості, аналіз результатів і прийняття «здорових» рішень.

1. Що таке життєва втома та що з нею робити.
2. Джерела життєвої енергії: ресурси життя.
3. Римський секрет здорового життя (ефект Плацебо).
4. Механізми психологічного самозахисту.
5. Діапазон позитивних емоцій.
6. Антистресова health-терапія.
7. Антистресова дієта.
8. Щоденний рейтинг щастя.

#### **Програма групових для осіб похилого віку**

Тривалість 1 заняття від 40 до 70 хвилин. Регулярність 1 раз на тиждень  
Тривалість курсу 1 місяць.

Кількість відвідувачів 6-7 осіб, не більше 12-15.

Етапи кожного заняття:

- *Знайомство* (або вітання) по колу за допомогою м'якої іграшки замість мікрофона. Оцінка емоційного стану за методикою А. Лутошкіна. Коротке вступне слово психолога.

- *Основна частина*. Обговорення заготовлених психологом вправ.

- *Заклучна частина*. Загальні висновки про сказане.

Вправа для підвищення самооцінки або розслаблення. Висловлювання відвідувачів про свої враження та самопочуття після заняття. Оцінка стану за методикою А. Лутошкіна.

#### **Заняття 1. Тема «Життєстійкий – це Я»**

Мета. знайомство, формування довірливих стосунків, опрацювання правил групи.

План 1. Знайомство за допомогою м'якої іграшки, оцінка емоційного стану; 2. Позначення функцій та особливостей роботи психолога. 4. Демонстрація практичного застосування психології на прикладі релаксаційних вправ; 5. Оцінка емоційного стану. Вправи на розслаблення типу «Водоспад», «Подорож на хмарі», «П'ять поверхів».

#### **Заняття 2. Тема «Саморегуляція. Релаксація».**

Мета. Навчання навичкам саморегуляції та релаксації

План 1. Знайомство чи вітання. 2. Розповідь про методи саморегуляції. 3. Обговорення: навіщо необхідні навички саморегуляції та релаксації. 4. Вправи: «Водоспад». 5. Обговорення (найчастіше питання: Як позбутися безсоння?) 6. Оцінка

емоційного стану. Вправи на розслаблення типу «Водоспад», «Подорож на хмарі», «П'ять поверхів», «Високо цінувати себе».

### **Заняття 3. Тема «Любити себе».**

Мета Підвищення рівня самоприйняття

План 1. Знайомство чи привітання. Розповідь про поняття самоприйняття, високу та низьку самооцінку. 2. Обговорення: моральна сторона «любові до себе» (самоприйняття). 3. Вправи. 4. Обговорення вражень від вправи. Домашнє завдання. 5. Оцінка емоційного стану. Вправи Вірджинії Сатир «Високо цінувати себе», вправа «Я у променях сонця».

### **Заняття 4.Тема «У здоровому тілі здоровий дух і навпаки».**

Мета Ознайомлення з поняттям психосоматичного здоров'я.

План 1. Знайомство чи вітання. Як ви себе почувате? З чим це пов'язано? (Відповідь суворо обмежена за часом). 2. Розповідь про поняття психосоматичного здоров'я та взаємовпливу психічного та фізичного стану, запровадження понять тілесних зажимів. 3. Вправи. 4. Обговорення вражень від вправи. 5. Психосоматичні методи впливу на здоров'я, навчання того, як їх використовувати. Обмін відомостями про нетрадиційні способи лікування. 6. Оцінка емоційного стану. Вправи «Пережаття напруження», «Ртуть», «Телеграма тілу».

### **Заняття 5. Тема «Увага та пам'ять».**

Мета Підтримання адекватної роботи пам'яті.

План 1. Знайомство чи вітання. 2. Розповідь про особливості роботи пам'яті, довготривалу, короткочасну, миттєву пам'ять, проблеми погіршення пам'яті (у тому числі, психологічні). 3. Залежно від освітнього та інтелектуального рівня групи знайомство з методами образного запам'ятовування, або з методами, що дають швидкий практичний результат і мають життєвий, максимально конкретний характер (О. Грегор). 4. Визначення провідного виду пам'яті. 5. Пропозиція та обговорення «своїх» способів запам'ятовування необхідної інформації, чи вправи на тренування образного запам'ятовування (ейдетичні техніки). 6. Обговорення вражень від вправи. 7. Оцінка емоційного стану. Вправи з використанням едейтичних методів запам'ятовування.

### **Заняття 6.Тема «Година спогадів».**

Мета Позитивне осмислення та ухвалення життєвого шляху

План 1. Привітання з позитивним настроєм (що хорошого відбулося сьогодні). 2. Обговорення: Що хорошого у старості? 3. Розповідь про вікові завдання: акцент на осмисленні життєвого шляху, можливості подумки над ним працювати 4. Година спогадів, різні варіанти (вільна форма, розповідь про найбільш значні події, що б ви змінили, розповідь про найбільш приємні події 5. Обговорення вражень, обов'язковий позитивний акорд.

### **Заняття 7.Тема «Відносини з родичами та молоддю, вирішення конфліктів».**

Мета Тренінг навичок адекватного реагування на життєві негаразди та побутові ситуації, ситуації спілкування

План 1. Знайомство. «Мене звуть, я люблю». Ми усі різні. 2. Обговорення: З ким ми спілкуємось? Які проблеми виникають під час спілкування? Чому відбуваються конфлікти? 3. Ознайомлення із стратегіями вирішення конфліктів. 4. За умови підготовленої групи рольові ігри та / або розбір життєвих ситуацій. 5. Аналіз, обговорення.

### **Заняття 8.Тема «Як позбутися стресу і мати гарний настрій?»**

Мета Підвищення загального настрою фону

План 1. Знайомство або привітання. 2. Обговорення: Від чого залежить наш настрій? Що ми можемо зробити для підняття власного настрою? Що ми можемо зробити для іншої людини? 3. Вправи. 4. Які засоби вам відомі для «екстремного підняття власного настрою (позбавлення від пригніченого, поганого настрою) ви використовуєте? Вправи: називання зменшувально-пестливим ім'ям; називання будь-якої

доброї події у цей день; вправи на релаксацію «Водоспад» та підвищення самооцінки «Високо цінувати себе».

### Заняття 9. Тема «Психологія спілкування»

Мета – аналіз результативності людини літнього віку власних комунікативних умінь та шляхи їх поліпшення.

План 1. Забезпечення усвідомлення важливості комунікативних умінь як контрольованої й особистісно-значущої діяльності – розкриття ціннісного аспекту комунікативної діяльності. 2. Розвиток комунікативних вмінь. 3. Відпрацювання комунікативних навичок, що виступають засобом соціального проявлення життєвих цінностей та результатів особистісної рефлексії.

*Показники особливостей спілкування:* а) темп мовлення; б) приємність голосу; в) уміння вести бесіду, змінювати тему; г) виразна міміка; д) доброзичливість, емпатія, чуйність; е) уміння слухати, ненав'язливість; є) уміння одягатись у відповідності з ситуацією; ж) тактовність, почуття гумору, вихованість.

Отже, сформованість культури спілкування людей літнього віку припускає:

- адекватність сприйняття іншої людини;
- об'єктивність, розуміння й оцінювання партнера по спілкуванню;
- здатність системно реагувати на соціальні суб'єкти;
- можливість адекватно моделювати, уявляти особистісні якості того, кого сприймають.

## **Психологічний гурток**

### **«Життєстійкість у життєдіяльності людини літнього віку: основи життя»**

Аудиторія – люди літнього віку

Тривалість – 1 зустріч на тиждень

Мета – формування health позиції – людини літнього віку

Програма (перше півріччя)

#### 1. Адаптаційна модель здорової особистості:

- 1.1. Цілеспрямованість.
- 1.2. Соціальна адекватність.
- 1.3. Різноманітність емоційно - чуттєвої сфери.
- 1.4. Статева ідентифікація.
- 1.5. Психосоматика.
- 1.6. Стабільність вікового розвитку.
- 1.7. Реалізація вроджених здібностей.

#### 2. Формула успішної health позиції в житті:

- 2.1. Джерела життєвої енергії.
- 2.2. Метафори здоров'я.
- 2.3. Римський рецепт здорового життя (ефект плацебо).

#### 3. Профілактика синдрому вигорання – 10 заповідей щасливої людини.

- 3.1. Ознаки та симптоми вигорання.
- 3.2. Здоровий механізм психологічного захисту.
- 3.3. Гендерні особливості синдрому вигорання.

#### 4. Рекреаційна самоорганізація: впровадження - реалізація – задоволеність

ЖИТТЯМ.

- 4.1. Інструментарій рекреації.
- 4.2. Діапазон позитивних емоцій.
- 4.3. Програмування рекреації за темпераментом.
- 4.4. Ефект Поліанни.

## 5. Програма health – культури в житті.

5.1. Цінності та переконання.

5.2. Різноманітність як можливості для розвитку правила, а не директиви.

5.3. Створення дієздатної health-культури. Результат: Кодекс health - культури.

### Програма (друге півріччя)

#### 1. 7 якостей Чемпіона по життю.

1.1. Фізичні якості (від постави до швидкості).

1.2. Особистісні якості (від пильності до чесності).

1.3. Економічні якості (від компетентності до відношення до справи).

#### 2. Основи оздоровчих вправ.

2.1. Як отримати «м'язову радість».

2.2. Закон відповідності.

2.3. Дві домінанти бути не може.

2.4. П'ять причин для «не тренування».

#### 3. Основи тілесноорієнтованої терапії.

3.1. Емоційне вираження тіла.

3.2. Психомоторні ресурси.

3.3. Збираємо та витрачаємо енергію.

#### 4. Основи казкотерапії.

4.1. Поради позитивного самопочуття на кожен день.

4.2. Рефреймінг і творчий підхід до життя.

4.3. Сам собі екстрасенс.

#### 5. Коучинг свого життя.

5.1. Колесо компетенцій у своєму здоров'ї.

5.2. Егрегори здоров'я.

5.3. Модельовання ефективних навичок здорової поведінки.

5.4. Практика самокоучінга.

5.5. Сімейний health – людина літнього віку.

#### 6. Rehab - комплексне відновлення себе.

6.1. Позитивна терапія для повсякденного життя.

6.2. Метапрограма цілей. Результати: особистий план поліпшення життя.