

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТАРІСТЬ, СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ВЛАСНОЇ СТАРОСТІ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	7
1.1 Старість, особливості ставлення до процесів власного старіння	7
1.2 Концептуалізація феномену суб'єктивного благополуччя	18
Висновки до розділу I	23
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ, АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ	25
2.1 Характеристика методів та методик дослідження. Вибірка та організація дослідження	25
2.2 Порівняльний аналіз основних показників дослідження	28
2.3 Особливості зміни взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та готовності до вікових змін у період війни. Порівняльний аналіз даних, отриманих після проведення повторного дослідження у період війни	36
Висновки до розділу II	42
РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК ГОТОВНОСТІ ДО ПРИЙНЯТТЯ ВІКОВИХ ЗМІН ЧЕРЕЗ ПІДВИЩЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО СТАРІННЯ	45
3.1 Толерантність до старіння, як компонент готовності до прийняття вікових змін	45
3.2 Практичні рекомендації щодо підвищення толерантності до старіння	48
Висновки до розділу III	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

За даними ООН, вперше у світовій історії кількість літніх людей на Землі перевищує кількість дітей. В організації кажуть, що зараз у світі проживають близько 705 мільйонів людей віком за 65 років і тільки 680 мільйонів віком до 5 років. Нинішні тренди дозволяють спрогнозувати, що вже до 2050 року на кожну дитину 1-4 років припадатиме двоє літніх людей віком за 65. У Відділі демографії і відтворення трудових ресурсів Інституту економіки НАН України розробили прогноз вікової структури на 2026 рік, за їх показниками частка осіб літнього віку збільшиться до 24,7% , а дітей зменшиться на 15%, ці відмітки уже в 2005 р. становили 23,8% і 16,3% відповідно, що свідчить про значно вищі темпи старіння населення, ніж прогнозувалось попередньо

Наслідки старіння населення є предметом вивчення багатьох фахівців, ключову роль грають системи охорони здоров'я та їхня здатність пом'якшити негативні наслідки від цих процесів. На ряду із суто фізичними показниками психологічний аспект уявлення про власну старість є не менш (а можливо навіть більш) важливим елементом психологічного благополуччя кожної людини. Старіння просочується у життя дорослої людини повільно проте невблаганно, з'являються перші ознаки вікових змін у власного відображення у дзеркалі та на лицах друзів, батьківські постарівші фігури, як машини часу, пророкують подальший розвиток подій. Швидкоплинність існування та його кінецьність лякають, проте і змушують задуматися над перебудовами стосунків із життям, часом та власною тілесністю. Процеси соціального, біологічного і психологічного старіння, безумовно, знаходяться в тісному взаємозв'язку один з одним. На нашу думку, ставлення до власної майбутньої старості у осіб молодого та середнього віку може стати не тільки основою гармонійного розвитку особистості у молодому віці та фундаментом до благополучного старіння згодом а також стартовою позицією в боротьбі із ейджизмом та

негативними стереотипами у суспільстві загалом.

Будучи складним, комплексним феноменом єдності об'єктивного та суб'єктивного параметрів життя конкретної людини, благополуччя, за допомогою механізму домінуючих ідей та цінностей регулюється соціальними очікуваннями та ставленням до певних соціальних явищ, у тому числі до проблеми старіння людини. Психологічне благополуччя є тим психологічним феноменом, який уособлює природне прагнення людини до внутрішньої рівноваги, комфорту, відчуття щастя. Для психологічно благополучної особистості характерна впевненість в собі, в своєму потенціалі за допомогою цінностей та мотивів, що визначають індивідуальні рамки сприйняття значимого.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження старіння людини лежить у міждисциплінарній площині, тому його вивченням займалися вчені різних галузей знань. Варто наголосити, що старіння людини наразі досліджується такими галузями знання, як геронтологія, геріатрія, психологія, соціальна педагогіка тощо. Однак, з'являються і нові науки, що мають на меті розглянути особливості процесу старіння людини у міждисциплінарній площині – соціальна геронтологія, психологія старості, соціальна психологія старості. Зокрема, старість як повноцінний етап життєвого шляху людини розглядав Г. Крайг, з позицій соціології нерівність за віком проаналізовано у праці Н. Смелзера, особливості психології старіння людини досліджено Я. Стюарт-Гамільтоном, міждисциплінарний підхід у вивченні старості та старіння людини застосовано О. Красновою та О. Лідерсом, спроба філософського осмислення старіння здійснена у працях Т. Карсаєвської, О. Шаталова, М. Александрової, С. Лішаєва, І.Жданової, Н.Рибакової, В.Альперовича.

Вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя розпочалось у

минулому столітті із праць Е. Дінера, Н. Бредберна, К. Ріфф, і у подальшому отримало широке розповсюдження у зв'язку з розвитком позитивної психології М. Селігмана, К. Патерсона та ін. На даний момент комплексній і багатоаспектній проблемі суб'єктивного благополуччя особистості присвячено велику кількість досліджень таких зарубіжних вчених як М. Аргайл, К. Ріфф, С. Любомирські, С. Вентегодт, Е. Дінер, Н. Бредбурн, К. Денев, Х. Купер та ін. Проте, ці праці створювались у межах різних концепцій і незалежно одна від одної. Також слід відзначити нестачу теоретичної розробленості даної проблеми, оскільки у більшості праць переважають емпіричні дослідження. В межах психологічних, соціологічних та філософських досліджень проблему суб'єктивного благополуччя розглядали такі українські вчені як О.І.Власова, Л. Сердюк, І.С. Горбаль, Г. Ахмерова, А.С. Гуленко, Є. Вахромова, В. А. Гупаловська, І.Вінтін, Т.В. Данильченко, С.Ф. Зелінська, Р. Шмаміонова, Ю.І. Кашлюк, Є. Калитієвська, А.В. Курова, Е.І. Кологривова, І. І. Семків, та ін.

При зростаючій в останні роки кількості робіт, присвячених проблемам людей похилого віку, практично відсутні роботи, спрямовані на дослідження уявлення осіб молодого та середнього віку до свого старіння, тож наш **об'єкт** дослідження – ставлення до старості. **Предмет** дослідження – особливості ставлення до старості у взаємозв'язку із показниками суб'єктивного благополуччя. Відповідно до предмета та об'єкта **метою** дослідження є аналіз та верифікація припущення про те, що існує взаємозв'язок між ставленням до старості та відчуттям суб'єктивного благополуччя. Для досягнення поставленої мети були сформульовані такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми ставлення до своєї майбутньої старості осіб молодого і середнього віку;
2. Дослідити статево-вікові особливості ставлення до старості.
3. Вивчити особливості ставлення до старості залежно від рівня

суб'єктивного благополуччя.

4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищенн рівня толерантності до вікових змін.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження був використаний комплекс методів дослідження:

1) теоретичні методи: аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, який сприяв систематизуванню та узагальненню різноманітних аспектів проблеми, яка вивчається в дослідженні;

2) емпіричні методи (тестування):

- Діагностику психологічної готовності до засвоєння віково-часових змін було проведено за допомогою опитувальника готовності до вікових змін Глуханюк, Гершкович, 2003.

- Для вивчення психологічного благополуччя — «Шкала психологічного благополуччя» Ріфф К., адаптована Шевеленковою Т. Д. та Фесенко Т.П., 3) Для математичної обробки даних були використані кількісні та якісні методи статистичного аналізу.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТАРІСТЬ, СТАВЛЕННЯ ДО СТАРОСТІ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У розділі висвітлено результати теоретичного аналізу наукових джерел із проблеми дослідження старості, до процесів власного старіння, розглянуто теоретичні підходи до вивчення феномену суб'єктивного благополуччя в роботах зарубіжних та вітчизняних науковців.

1.1 Старість, ставлення особистості до власної старості

Життя людини умовно можна розділити на декілька періодів, зокрема, дитинство, юність, зрілість та старість. Кожен з них має свої особливості. Значна увага у психології приділяється першим двом періодам, в яких відбувається становлення особистості. Однак, стрімке зростання кількості людей похилого віку насамперед у розвинутих країнах Європи та Північної Америки вимагає розгляду періоду старості, не як періоду згасання, а як повноцінної частини життя людини, періоду її духовного розквіту.

Періодизацію людського життя робили філософи, психологи, соціологи, культурологи, педагоги, медики, письменники тощо. Відомі періодизації Гіппократа (дитина, підліток, юнак, молода людина, дорослий чоловік, похилий вік, старість); Арістотеля (юність, зрілість, старість); Данте Аліг'єрі (юність, зрілість, старість, дряхлість); У Ф.Ніцше («верблюд» – (дитинство та юність), «лев» – (зрілість), «дитина» – (старість), Г.Саллівана (вік немовляти, дитинство, малолітній вік, підлітковий період, юність, зрілість), Е.Еріксона (стадії: орально-сенсорна, м'язо-анальна, локомоторно-генітальна, латентна, підліткова, рання зрілість, середня зрілість, пізня зрілість), Г.Крайг (перші два роки життя, раннє дитинство, середнє дитинство, підлітковий і юнацький вік, рання дорослість, середня дорослість, пізня дорослість), В.Моргуна (вік

немовляти, раннє дитинство, дошкільне дитинство, отрочтво, юність, молодість, дорослість, зрілість, старість). Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), до складу якої нині входить 193 країни, розробила наступну вікову періодизацію людей: 1) молодь (люди віком до 44 років), 2) середній вік (45-59 років), 3) люди похилого віку (60-74 років), 4) старі люди (75-89 років), 5) довгожителі (90 і більше років). Саму ж старість вчені поділяють на декілька етапів: передстаречий період (60-69 років), старечий період (70-79 років), пізній старечий період (80-89 років), дряхлість (90-99 років). Цікавим також є той факт, що сприйняття вікових періодів життя людини – як на індивідуальному, так і на колективному рівні – змінюється у зв'язку із збільшенням тривалості життя: те, що раніше вважалось похилим віком (згадаймо фразу з класики: "сорокарічний старий тяжко опустився в крісло"), тепер сприймається як зрілість, а то й молодість; старість відсунулася до значно пізнішого віку. Але можлива і розбіжність сприйняття вікових періодів самими їхніми представниками, так зване поняття суб'єктивного віку, яке широко поширене в сучасній психології.

Проте в розрізі нашого дослідження на більшу увагу заслуговують питання не періодизації як такої, а саме ставлення великих наукових мужів, творців теорій і вчень до одного конкретного періоду – старості. Одним з перших, хто розділив життя людини на періоди, був античний лікар та філософ Гіппократ і старість в його періодизації є останнім етапом онтогенезу. Старечий вік, а, отже, і життя старих людей Гіппократ охарактеризував так: "Старі – холодні і вологі, оскільки вогонь з них виходить і прибуває вода так, що відбувається знищення сухості і відновлення вологи" [1:456].

Найвидатніший філософ стародавнього світу Платон, оцінює старість як позитивний етап життя. Стара людина, на його думку, є носієм мудрості. У своїй концепції «ідеальної держави» мислитель говорить, що «людині, котра

дожила до старечого віку, не властивий страх старості, бо вона – шанована громадою і має найвищий соціальний статус». Ним помічено зв'язок умов життя у старості з характером людини "Хто вів життя впорядковане і був людиною добродушною, тому і старість лише в міру важка. А хто не такий, тому, Сократ, і старість, і молодість буває тяжка... і людині доброго складу характеру не так легко переносити старість у бідності, а тим паче людині поганій, якою б багатою вона не була, завжди буде в старості якимось не по собі [2:94]. Його учень, видатний вчений-енциклопедист і філософ античності Арістотель (384 до н.е. – 322 до н.е.), уважав старість джерелом зайвого клопоту. Старість для людини – це її руйнування, поступове згасання Він наділяв стариків не привабливими якостями. У нього вони нерішучі, підозрілі, недовірливі, малодушні, боязливі, жадібні, безсоромні, несправедливі, егоїстичні, корисливі тощо.

Філософський аналіз старості, як особливого періоду життя людини, зробив Марк Тулій Цицерон у своєму діалозі «Катон старший, або Про старість». І тут важливим буде примітити, що ми можемо ознайомитися із роботами Цицерона завдяки роботі іншого видатного діяча вченого, філософа, перекладача - Григорія Сковороди «Цицерон. Про старість», і даний твір є не буквальною, дослівним перекладом, а оригінальним, авторським трактуванням античного твору українським мислителем. Окреслюючи межі проблеми старості Цицерона—Сковорода рефлексує над цією проблемою у руслі власної концепції щастя людини, відзначаючи момент, важливий для людей будь-якого віку: «...якщо хто справжнього свого щастя всередині себе не шукає і не має, то такому й молодий вік тяжкий. А обдарований цим справжнім добром, – продовжує мислитель, – ніколи не нарікає на добropорядні й непереборні природні закони» [3]. Цінність дослідження старечого віку Цицероном, на наш погляд, полягає у тому, що це одне з перших ґрунтовних досліджень старості, в якому розглянуто її фізіологічні й

соціально-культурні аспекти. Проте, незважаючи, на намагання філософа, показати привабливість даного вікового періоду, він сам приходить, як видається, до дещо парадоксального висновку, що старість – це хвороба, з якою потрібно боротися. «... Старості треба уператися... Як борються з хворобою, так потрібно боротися і зі старістю». І всі дослідження європейських мислителів у подальшому будуть підпорядковані цій думці. Вчені також намагатимуться знайти "ліки" від старості, замість того, щоб розробити стратегію підготовки людини до настання старечого віку, навчити її пристосовуватися до нового соціокультурного статусу, ознайомити із способами адаптації до життя в старечому віці.

Один із засновників новоєвропейської філософії, англійський мислитель Ф. Бекон (1561–1626), так як і Р.Бекон, наголошував на шляхах подовження людського життя, де виділив декілька основних пунктів: 1) уповільнення процесу зношування людського тіла, 2) підтримка існування тіла та 3) оновлення того, що почало старіти. Він виступав за науковий підхід до подовження життя і вважав за потрібне передусім попереджати появу старіння.

Старість є особливим періодом життя людини, вважав німецький філософ-іраціоналіст А. Шопенгауер (1788 – 1860). Мислитель наголошував, що на повагу можуть розраховувати лише гідні старики, інші ж, зважаючи на слабкість, притаманну похилому віку, можуть розраховувати здебільшого на жалість. Найхарактернішими рисами старості є хвороби, смуток, самотність. Філософ розглядає старість як прийнятний етап життя, який дає можливість досягнути повноти самого життя. Життєвий цикл людини має закінчуватися у 90-100 років легкою смертю від старості. І, відтак, не має особливих підстав боятися старості. Та все ж людину у старості А.Шопенгауер характеризує досить негативно (як втомлену, говірливу і нерозсудливу) [4].

Е. Фромм (1900 – 1980) [5] стверджує, що страх старості переслідує

більшість людей світу. Він пов'язаний зі страхом смерті. Страх старості, на думку основного неофрейдиста, – безпідставний, оскільки, якщо людина жила продуктивно і творчо у молодості, то і в старості вона енергійна, продовжує вдосконалюватись, незважаючи на спад фізичних сил. Свідченням же того, що людина вела непродуктивний спосіб життя, є деградація особистості в старості.

Американський психоаналітик Е.Еріксон у своїх роботах описує два варіанта розвитку особистості в пізній зрілості (після 65 років) в залежності від успішності вирішення останньої із восьми психосоціальних криз “его-інтеграція - відчай”. Загалом Еріксон відмічає, що для цієї останньої фази зрілості характерний не стільки нова психосоціальна криза, скільки підсумовування, інтеграція і оцінка всіх минулих стадій розвитку его. Відчуття інтеграції его виходить із здатності людини оглянути все своє минуле життя (включно із шлюбом, дітьми і внуками, кар'єрою, досягненнями, соціальними відносинами) і впевнитися в думці “Я задоволений”. Еріксон вважає що тільки в старості приходить справжня зрілість і корисне відчуття “мудрості прожитих років”. В той же час він відмічає: “Мудрість старості підтверджує відносність всіх знань, що здобула людина протягом усього життя в одному історичному періоді. Мудрість - це усвідомлення безумовної цінності самого життя перед лицем своєї кінечності” (E.Erikson, 1982). На іншому боці знаходяться люди, які відносяться до свого життя як до вервечки нереалізованих можливостей і помилок. І на схилі літ усвідомлюють, що вже занадто пізно починати все з початку і шукати нові шляхи для реалізації цілісності свого Я. Нестача або відсутність інтеграції проявляється у цих людей прихованим страхом смерті, відчутті постійного невезіння, тривогою перед майбутнім. Еріксон виділяє два типи настрою у роздратованих і невдоволених літніх людей: жаль про те, що життя неможливо прожити заново, і заперечення власних недоліків і дефектів

шляхом проєкції їх на зовнішній світ [7,8].

В типології старіння Ф.Гізе, побудованій на основі відношення людини до власного старіння, автор виділяє три типи старих і старості: 1) старий-негативіст, заперечує у себе будь які признаки старіння; 2) старий-екстравертований, признає початок старіння через зовнішній вплив і спостереження за змінами (молодь яка ще недавно була дітьми, відмінність із нею у поглядах, смерті близьких, зміна положення в родині); 3) старий-інтровертований, для нього характерне гостре проживання процесу старіння, він не проявляє цікавості до нового, заглиблений у спогади про минуле, малорухливий, прагне спокою.

І.С.Кон виділяє наступні соціально-психологічні види старості. Перший тип - активна творча старість, коли літні люди виходячи на законний відпочинок продовжують брати участь в соціальному житті, настановлюють молодь, живуть повноцінним життям, не відчуваючи якої небудь неповноцінності. Другий тип старості характеризується тим, що пенсіонери займаються справами, на які раніше у них не вистачало часу: самоосвіта, відпочинок, розваги. Для цього типу також характерні гарна соціальна і психологічна адаптивність, гнучкість але енергія в основному направлена на себе. Третій тип, зазвичай це жінки, знаходять нове “місце сили” в сім'ї, а позаяк домашня робота ніколи не закінчується, то жінки часто просто не мають часу на глобальне усвідомлення та рефлексію проблем віку, проте задоволеність життям у цієї групи нижче ніж у попередніх двох. Четвертий тип, це люди, ціллю життя яких стає піклування про своє здоров'я, і пов'язані із цим різноманітні активності і моральне задоволення, разо з цим автор виділяє у цієї групи схильність до переоцінки (частіше в чоловіків) дійсних і уявних хвороб і загальна підвищена тривожність. Також Кон виділяє і негативні типи розвитку: 1) агресивні старі буркуни, невдоволені станом навколишнього світу, які піддають токсичній критиці все, крім самих себе, які

намагаються постійно навчати і тероризують навколишніх безкінечними претензіями; 2) розчаровані в собі і в своєму житті, самотні і сумні невдахи, які постійно звинувачують себе за дійсні і уявні упущені можливості, тільки поглиблюючи цим всім своє нещастя [6].

Загалом старість розуміють як – заключний етап в житті людини, що пов'язаний з обмеженням життєдіяльності всього організму, зниженням адаптаційних можливостей особи, припиненням або обмеженням трудової діяльності, трансформацією ціннісних орієнтирів, способу життя та комунікації, а також виникненням різних ускладнень як у соціально побутовій, так і в психологічній адаптації до нових умов життя, проте саме цьому періоді приписують такі новоутворення особистості, як мудрість, автобіографічна пам'ять, система експертних знань і життєва та професійна компетентність. У даний час існує більш як 200 різних теорій процесу старіння. Вчені розглядають старіння з таких основних аспектів: біологічного, соціального та когнітивного. В останні роки геронтологи переносять початок старіння на більш ранні віки і вважають, що явні його ознаки спостерігаються вже після 30 років, а в умовах мегаполісів – після 26 років. Легендарний наш співвітчизник В.В.Фролькіс підкреслював, що вже сьогодні геронтологія (від грецького «геронтос» – «старець») стала гератологією (від грецького «гератос» – «старіння»), оскільки «вона займається процесом старіння, котре відчують на собі не тільки похилі, але і значно молодші люди. Думки про старість примушують людину у будь-якому віці замислюватися над сенсом життя, і чим раніше це відбудеться, тим менше буде втрачене, тим більше буде досягнуте». Створення особистого ставлення до власного існування – одне із завдань особистісного розвитку людини в будь-якому віці. Якщо людина не відшукає нові можливості для реалізації своїх потреб, то відбуватиметься поступове звуження кола життєвих інтересів, зосередження на внутрішньому

світі, зниження здатності до спілкування, невдоволеність оточуючими та світом в цілому.

В руслі нашого дослідження важливим є погляд Н. С. Глуханюк і Т. Б. Грешкович на окреслену проблематику, в своїх роботах вчені вказують що порівняльний аналіз типологій старіння, запропонованих вітчизняними та зарубіжними дослідниками, показав, що загальною детермінантою вибору літньою людиною конструктивної або неконструктивної стратегії старіння є його ставлення до цього процесу, що складається не тільки в пізні періоди онтогенезу, коли старість є вже фактом, але і на більш ранніх етапах життєвого шляху. Прийняття власної старості є результатом активної творчої роботи з переосмислення життєвих установок та позицій, переоцінка життєвих цінностей. Саме при цьому варіанті психологічного старіння є повна згода з самим собою, згода з зовнішнім світом, згода з природним перебігом подій і, нарешті, згода з неминучістю завершення свого життя.

У розробці шляхів вирішення проблематики готовності до вікових змін Н. С. Глуханюк і Т. Б. Грешкович, чітко окреслили саме поняття *«готовність до вікових змін»*, розуміючи під ним інтегративне психічне утворення, яке визначає усвідомлення особистістю факту власного старіння, толерантне ставлення до нього, яке виявляється в активному пошуку продуктивних стратегій адаптації до цього процесу, та розробили рівневу структуру готовності до засвоєння вікових змін, враховуючи основні аспекти старіння людини, що оформилась відповідну методичку *«Готовність до освоєння вікових змін»*. Модель психологічної готовності до засвоєння вікових змін за Н. С. Глуханюк і Т. Б. Гершкович, враховує чотири компоненти – фізіологічний, соціальний, особистісно - психологічний, професійний, які реалізуються на трьох рівнях: когнітивному (усвідомлення та розуміння тих вікових змін, які відбуваються, розуміння способів їхнього подолання та засвоєння), афективному (переживання емоційного відношення до змін, які

відбуваються), мотиваційному (активний пошук і використання продуктивних стратегій адаптації до вікових змін).

Компоненти готовності – це показники, які конкретизують особливості готовності до вікових змін щодо різних сфер прояву віку. Розглянемо кожний із них:

- **фізіологічний** компонент готовності охоплює розуміння, толерантне відношення та здатність шукати продуктивні шляхи пристосування до таких проявів старіння: втрата зовнішньої привабливості, поява зовнішніх ознак старіння (зморшки, сивина і т. д.); зниження гостроти зору та слуху; підвищення втомлюваності; зниження статевої активності; порушення функцій серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату;

- **особистісно-психологічний** компонент готовності актуалізується в здатності людини зрозуміти механізми психологічних змін, які відбуваються з людиною в теперішньому чи в майбутньому й, відповідно, ставитися до них спокійно як до нормальних явищ. Цей компонент допомагає особистості активно шукати шляхи компенсації та саморегуляції. Особистісно психологічний компонент враховує такі зміни: погіршення пам'яті, уповільнення процесу мислення; схильність передавати досвід, повчати, давати поради; загострена емоційна реакція на відношення навколишніх, поява відчуття «непотрібності»; «застрягання» на певних думках, деталях, справах, переживаннях;

- сформованість **соціального** компонента готовності дає змогу людині усвідомити, прийняти і знайти способи адаптуватися до старості в соціальній сфері: це ставлення навколишніх як до літньої, старої людини, зміни характеру спілкування з ними; погіршення матеріального становища й оволодіння статусом «утриманця»; нові соціальні ролі в сім'ї – дідусь, бабуся; необхідність налагоджувати відносини з соціальними службами;

- **професійний** компонент готовності характеризується толерантним

ставленням до зниження ролі професійної діяльності в житті та до її втрати. Цей компонент охоплює також пошук і реалізацію способів самовираження в непрофесійній сфері й сприяє адаптації до таких чинників: конкуренція з боку молодших колег і труднощі в засвоєнні нових методів роботи, нової техніки; оволодіння роллю наставника в професійній діяльності чи статусі «колишнього професіонала»; вихід на пенсію, відхід від професійної діяльності.

Сукупність компонентів готовності до засвоєння вікових змін стають фундаментальною основою для формування рівнів готовності. Н. С. Глуханюк і Т. Б. Гершкович стверджують, що **рівні готовності до засвоєння вікових змін** – це показники, які ілюструють психологічні особливості реалізації готовності: усвідомлення тих вікових змін, які відбуваються з людиною в теперішньому, чи тих, які очікуються в майбутньому (когнітивний рівень), толерантного ставлення до них як до нормального, невідворотного явища (афективний рівень), активного пошуку продуктивних стратегій адаптації до цих змін (мотиваційний рівень)[9].

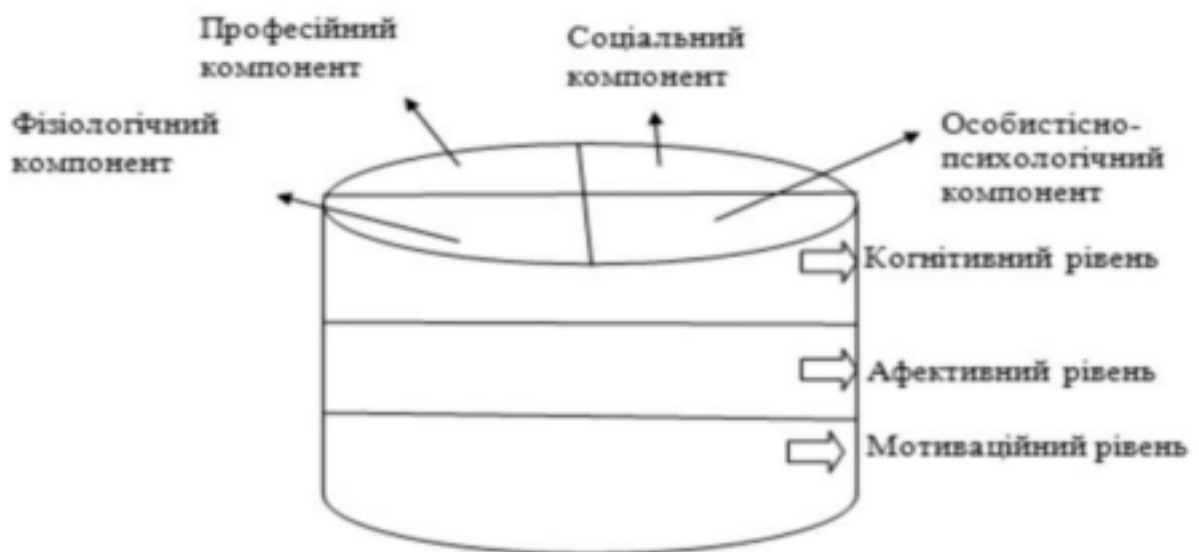


Рис.1.1. Структура готовності до засвоєння вікових змін

Цікавими до розгляду видаються деякі факти із проведених досліджень власне вченими, Глуханюк і Гершкович вказують що готовність до освоєння вікових змін людей похилого віку значно вище, ніж у молоді, особливо це стосується фізіологічних і особистісно-психологічних змін. Вони припустили, що саме життя, що ставить людину перед необхідністю освоювати нові вікові зміни, ініціює підвищення його готовності до них. Більш детальний аналіз показав, що зростання готовності пов'язане зі збільшенням когнітивного рівня (з 29% у молоді до 34% у літніх). Молодь досить туманно уявляє собі зміни, що очікують в їх старості, це усвідомлення приходить до людини із віком. Однак ставлення до вікових змін та готовність шукати продуктивні стратегії адаптації до них і у людей похилого віку, і у студентів виражені приблизно на одному рівні. Спільним є й співвідношення сфер вияву готовності: всі вони виражені однаково, що говорить про відсутність диференціації феномену готовності до освоєння віку, його інтеграційний характер. Отримані дані ще раз підтверджують тезу про те, що відношення до старіння - феномен, що формується значно раніше ніж наступання хронологічних меж старості. Це говорить про необхідність розробки проблеми формування психологічної готовності до старості протягом усього життєвого шляху[10].

1.2 Концептуалізація феномену суб'єктивного благополуччя

Поняття психологічного благополуччя визначається як динамічна характеристика особистості, яка включає в себе суб'єктивний і психологічний компоненти, а також пов'язана з адаптивною поведінкою, як об'єкт наукового дослідження, психологічне благополуччя розглядається із другої половини ХХ століття.

Інтерес до вивчення цього феномену виріс з появою “позитивної психології” як актуального підходу. Це той напрямок, що зміщує спектр вивчення особистості та психічних явищ з боку будь-яких психологічних відхилень і захворювань психіки у бік аналізу ресурсів, потенціалу особистості, а також позитивного функціонування і життєдіяльності особистості. Можна припустити що інтерес до даного напрямку виник тому, що деякі країни світу вже досягли того рівня добробуту, при якому не виживання і економіка країни, а якість життя людини стає першочерговим завданням. Саме за цих умов людина прагне до самовдосконалення, намагається робити особисте щастя головним і важливим аспектом свого життя. В основу такого підходу покладено те, що людину недостатньо звільнити від будь-яких неприємних симптомів або інших моментів, щоб та відчула себе щасливою і психічно благополучною, тому необхідно окремо вивчати такі закономірності життя людини, які сприяють досягненню феномена психологічного благополуччя особистості. На тлі цього, з'явилося багато різних понять, які ідентичні поняттю “психологічне благополуччя”- психологічне благополуччя, задоволеність життям, якість життя, емоційний комфорт, щастя. Одні дослідники розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя, інші – психологічне благополуччя як частину суб'єктивного. І хоча кожен із термінів має семантичні особливості,

усі вони об'єднані спільною основою – у їх змісті відображене ставлення людини до різних аспектів власного існування, яке, з одного боку, формується під впливом об'єктивних обставин та індивідуальних характеристик, а з іншого – позначається на її особистісному функціонуванні, найчастіше ці поняття розглядаються як взаємодоповнюючі, або ідентичні. Більше того, об'єктивні показники благополуччя – ознаки здоров'я, матеріального достатку, успішності тощо – здійснюють лише опосередкований вплив на переживання благополуччя, воно у значній мірі обумовлене ставленням особистості до себе, до навколишнього світу загалом та до окремих його сторін – тобто суб'єктивним сприйняттям і оцінкою, що залежать від різноманітних сфер особистості. Таку суб'єктивну частину цього поняття і складає термін «суб'єктивне благополуччя». Воно розглядається як загальне сприйняття людиною рівня свого благополуччя, як емоційне оцінювання власного життя, суб'єктивне переживання задоволеності особистим життям.

Серед усієї різноманітності підходів до розуміння психологічного благополуччя як зарубіжними, так і вітчизняними психологами виділяються два основні - гедоністичний (від грец. *hedone* - «насолада») та евдемоністичний (від грец. *eudaímonia* - «щастя, блаженство»).

У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення - це не тільки тілесне задоволення, а й задоволення від досягнення значних цілей. Як найбільш загальний індикатор психологічного благополуччя прихильниками даного підходу приймається «переживання щастя» або «суб'єктивне благополуччя» людини, що близько до когнітивної теорії психіки.

Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. Серед авторів, які займалися теоретичною розробкою питання про основні «контури» психологічного благополуччя –

Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, Г. Олпорт. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності».

Теоретичною базою для розуміння феномену психологічного благополуччя є дослідження Н. Бредбурна, який ввів у науковий обіг поняття «психологічного благополуччя» і ототожнив його із суб'єктивним відчуттям щастя та загальною задоволеністю життям. Науковець створив модель структури психологічного благополуччя, яка передбачає баланс між постійною взаємодією позитивного і негативного афектів / подій повсякденного життя. Згідно із Н.Бредбурном, співвідношення позитивного і негативного афектів є показником психологічного благополуччя, відображаючи загальне почуття задоволеності життям. Якщо рівень позитивного афекту перевищує рівень негативного афекту, людина відчуває себе щасливою і впевненою, а тому має високий рівень психологічного благополуччя. І навпаки, якщо рівень негативних переживань вище, то людина відчуває себе нещасною і незадоволеною. Психологічне благополуччя часто розглядається як уніфікована форма для опису здорової, гармонійно розвинутої особистості, себто психологічного здоров'я, а поняття «психологічного неблагополуччя» відповідно як показник психологічного нездоров'я [11].

Е. Дінер, спираючись на теорію Н. Бредбурна, висунув своє розуміння феномену психологічного благополуччя і ввів термін «суб'єктивне благополуччя». Зазначимо, що автор не розглядав ці поняття як аналогічні і вважав суб'єктивне благополуччя лише компонентом психологічного. На його думку, благополуччя включає когнітивну та емоційну сторони самоприйняття.

Рівень суб'єктивного благополуччя є показником тривожності або депресивності людини, а також демонструє її рівень відчуття щастя. У структурі суб'єктивного благополуччя він виділяв три основних компонента: задоволення, приємні та неприємні емоції, які поєднуючись формують рівень суб'єктивного благополуччя особистості [12].

Від самого початку увагу дослідників було зосереджено на виявленні зовнішніх умов суб'єктивного благополуччя. Десятиліття досліджень даної проблеми навели психологів на думку про незначний вплив зовнішніх факторів на рівень суб'єктивного благополуччя. Здоров'я, дохід, освіта, сімейний стан як демографічні фактори складають невелику частку факторів благополуччя. В той же час, дослідження свідчать про те, що суб'єктивне благополуччя досить стабільне у часі, змінюється після значних подій у житті і сильно корелює зі стійкими особистісними рисами.

На думку М. Селігмана, серед складових благополуччя можна назвати захопленість, смисл, позитивні емоції, досягнення, відносини з іншими людьми. Останні безпосередньо пов'язані з іншими елементами, оскільки додають смисл життю, супроводжуються захопленістю або позитивними емоціями, а також досягненнями, звершеннями, успіхом особистості. Деякі із цих складових оцінюються об'єктивно, інші – суб'єктивно, через самооцінку. Кожен елемент сприяє досягненню більш високого рівня благополуччя. В той же час, благополуччя не можна звести до певної складової. М. Селігман відмічає, що здійснюючи вибір у житті, ми прагнемо досягнути найбільшого успіху у кожній складовій [13].

К.Ріфф – всесвітньо відома психологиня, авторка теорії психологічного благополуччя і досліджень, присвячених вивченню його відмінностей у людей різного віку, статі, соціо-економічного та етнічного статусу, культурного контексту, і досліджень специфічної “здатності до відновлення”, що дозволяє людям підтримувати себе та повертатися до свого добробуту перед обличчям

серйозних життєвих викликів. К.Ріфф на посаді директора Національного інституту старіння очолювала лонгітюдне дослідження зв'язку позитивних психологічних чинників з широким набором показників (ендокринних, імунних, серцево-судинних, нейронних). Її дослідницький підхід був першою спробою виділити особистісні характеристики, необхідні для повноцінного, благополучного функціонування. К.Ріфф розуміла під емоційним благополуччям переживання щастя і позитивних емоцій (не має значення, якими причинами це переживання викликане), а також позитивне функціонування, що спирається на особистісні характеристики, що пророкують благополуччя їхнім власникам. Авторка концепції К.Ріфф аналізує його як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття і оцінку свого функціонування з точки зору максимальних потенційних можливостей людини, “повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, пошук творчого синтезу між відповідністю вимог соціального середовища і розвитком власної індивідуальності”. Узагальнюючи теоретичні положення Ріфф виділила основні конструкти психологічного благополуччя і створила інструменти для їх вимірювання «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф», виділивши таким чином критерії психологічного благополуччя. Структурна модель за К. Ріфф включає наступні параметри:

- самоприйняття - усвідомлення і прийняття всіх своїх сторін особистості, позитивна оцінка себе і свого життя вцілому
- особистісний ріст - намір до розвитку, бажання до пізнання нового
- автономія - здатність протистояти соціальному тиску, самостійність в оцінці себе і своєї поведінки, здатність до саморегуляції
- управління зовнішнім середовищем - досягання поставлених цілей
- позитивні відносини із навколишніми - уміння будувати довгострокові відносини, гнучкість у взаємовідносинах

- наявність цілі в житті - переживання усвідомленості свого життя, цінності минулого, майбутнього та теперішнього.

Дана шестифакторна методика діагностики психологічного благополуччя К.Ріфф, є найбільш популярною, валідною і використовуваною. Авторка зібрала в своїй концепції найбільш актуальні теорії вивчення психологічного благополуччя, засновані на ідеях таких представників гуманістичної і екзистенційної психології як Г.Олпорт, А.Маслоу, Дж.Блюменталь, К.Роджерс, Е.Фромм та інші.

Психологічне благополуччя - це комплекс позитивних переживань і досягнень, а суб'єктивне відчуття щастя є лише одним із його компонентів. В основі концепції психологічного благополуччя лежить система особистісних відносин, її детермінанти виходять із комплексу психологічних і соціально-психологічних відносин. Дана система будується на основі індивідуальних переконань особистості, як зовнішніх так і внутрішніх, щодо найбільш важливих аспектів життя, та поділяється на підсистеми: когнітивну - включає уявлення людини про власне буття, та емоційну - є домінуючим емоційним фоном, пов'язаним із різними сторонами власного життя. У нашому дослідженні ми використовуємо саме цю шкалу для емпіричного дослідження, зокрема адаптацію Т.Д.Шевеленкової та П.П.Фесенко.

Висновки до розділу I

Тема старіння, як предмет роздумів людини, супроводжує її протягом усіх етапів історичного розвитку від найдавніших часів до наших днів. В останні десятиліття в зв'язку зі збільшенням тривалості життя людини помітно зріс інтерес до геронтологічних проблем. Однією з умов успішності особистісного та професійного розвитку людини в другій половині життя є її здатність до ефективного вирішення нормативних завдань віку, вибору

продуктивних стратегій адаптації до різних життєвих ситуацій. Як інтегративну особистісну передумову такої здатності можна розглядати психологічну готовність до освоєння віково-часових змін. У формуванні готовності до віку важливу роль відіграє розуміння вікових змін, що відбуваються, як природних, закономірних і нормативних. Це розуміння створює когнітивний базис здатності вирішувати вікові завдання.

Проблема психологічного благополуччя особистості, як і раніше, залишається однією з маловивчених, як у зарубіжній, так і вітчизняній психології. На основі аналізу сучасних підходів до розуміння цього феномену, суб'єктивне благополуччя було визначене як динамічна когнітивно-емоційна оцінка людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих та засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей (темпераменту і характеру, спрямованості особистості, особливостей самооцінки та самоприйняття, сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій та ін.), та визначає здатність людини до реалізації особистісного потенціалу та до позитивного функціонування та є важливим чинником забезпечення психологічного здоров'я.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ, АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У другому розділі представлено програму емпіричного дослідження, окреслено його основні етапи, обґрунтовано підбір діагностичного інструментарію, критерії підбору досліджуваних, та здійснено характеристику групи за вибраними показниками. Дослідження складається з трьох етапів:

- попереднього: підбір психодіагностичного інструментарію;
- емпіричного: проведення опитування на добровольцях;
- заключний етап: аналіз зібраних даних, написання висновків.

2.1 Характеристика методик та методів дослідження. Вибірка та організація дослідження.

Відповідно до поставлених завдань дослідження були використані наступні психодіагностичні методики. «Діагностику психологічної готовності до засвоєння віково-часових змін було проведено за допомогою опитувальника **«Готовність до вікових змін Глуханюк, Гершкович», 2003.** Методика дозволяє оцінювати сформованість готовності до наближення різних проявів старості за такими шкалами: «Загальна оцінка сформованості готовності до засвоєння вікових змін», «Фізіологічний компонент», «Соціальний компонент», «Особистісно- психологічний компонент», «Професійний компонент»; «Когнітивний рівень», «Афективний рівень», «Мотиваційний рівень». Опитувальник складається із 28 тверджень які стосуються процесу старіння, респонденту пропонуються по кожному із них розглянути своє відношення у трьох вимірах :

- чи усвідомлює респондент зміни, що з ним відбуваються (чи будуть відбуватися у майбутньому);

- яке відношення у респондента до даного процесу;
- якою мірою респондент адаптується (чи буде адаптуватись у майбутньому) до даного факту.

Загальний показник готовності до освоєння віково-часових змін є інтегративною характеристикою ставлення людини до вікових змін, що відбуваються з нею, або змін, що очікують її в майбутньому. Високий рівень загальної готовності проявляється в чіткому усвідомленні та розумінні природності, а десь і неминучості фізичних проявів старіння (зміни зовнішності, зниження гостроти зору, слуху, загострення різних захворювань), зміни соціального статусу та відносини з боку оточуючих, загострення окремих особистісних рис, якісних перетворень у пізнавальній сфері, ухилення від професійної діяльності. Готовність характеризується спокійним, толерантним ставленням до тих, що відбуваються або майбутнім вікових змін - без гострих переживань і негативних емоційних реакцій. Діяльнісний прояв готовності - це активний пошук стратегій адаптації до різноманітних вікових змін сьогодення, планування свого життя в умовах майбутніх трансформацій.

Дана методика представлена у навчальному посібнику «Пізній вік та стратегії його освоєння» Н.С Глуханюк Т. Б Гершкович, Єкатеринбург 2003р. В книзі представлені основні віково-часові характеристики людини, їх детермінанти та стратегії поведінки в літньому та старечому віці. Розглядається готовність до освоєння віково-часових змін як основа толерантного ставлення до старіння. Пропонуються психологічні тактики для роботи з людьми похилого та старечого віку.

Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко) - теоретично обґрунтований інструмент що дозволяє вимірювати ступінь вираженості основних показників психологічного благополуччя

особистості. Нині багатовимірною моделлю К. Ріффа приймається багатьма дослідниками, а розроблена нею методика виміру психологічного добробуту активно використовують у дослідницькій практиці багатьох країн. Ця методика вимірює актуальне психологічне благополуччя, на відміну благополуччя потенційного, поняття якого виводиться з гуманістичної парадигми. Методика – це адаптований російською мовою варіант англійської методики *The scales of psychological well-being*, розроблений К. Ріффа. Методика була кілька разів валідизована в різних варіантах. За результатами зарубіжних досліджень, деякі компоненти психологічного благополуччя мають тенденцію підвищуватися з віком, деякі – знижуватися. Те ж саме стосується статевих відмінностей. В результаті валідизації були отримані окремі дані по нормативним показникам для чоловіків і жінок, і різних вікових груп. У методиці вимірюється як загальний показник психологічного благополуччя так і додаткові показники по субшкалам: позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті, самосприйняття. Найбільш поширеним є варіант з 84 пунктів, що став основою для двох російськомовних версій: у 2005 році опитник був адаптований і валідизований Т.Д.Шевеленковою і П.П.Фесенко, яку ми використали в нашому дослідженні.

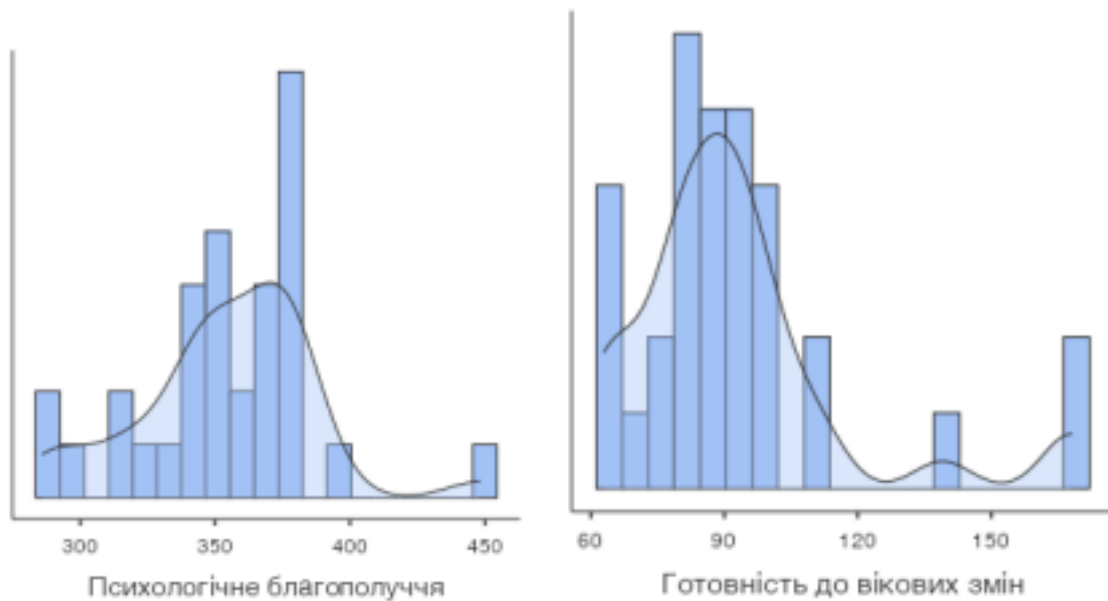
Для досягнення завдань нашого дослідження було проведено психологічне тестування за допомогою вище описаних методик через розповсюдження у мережі Інтернет повідомлення про потребу у волонтерах. На заклик відгукнулося 32 особи, які в результаті склали доволі різноманітну, проте не репрезентативну вибірку, основні графічні характеристики якої представлені у діаграмах 1,2,3,4,5. Саме тестування проводилося також в форматі он-лайн за допомогою сервісу google – форми.

У дослідженні взяло участь 24 жінки і 8 чоловіків, за віком респонденти

розділились наступним чином, у групі I (18-24 роки) — 3 людини, II (25-34 роки)— 18 людей, III(35-49 років) — 8 людей, IV (50-65 років) —3 людини. За наявністю дітей респонденти склали майже рівні групи, у 17 осіб є діти, у 15 осіб дітей немає. За сімейним станом опитані склали наступну картину, група «Без пари» — 4, «В стосунках» — 7, «У шлюбі» — 18, «Розлучені» — 3. За показником рівня освіти досліджувані розподілились у групи: «Вища освіта» — 23 людини, « Загальна середня» — 5 людей, «Професійно-технічна» 4 людини.

2.2 Порівняльний аналіз основних показників дослідження

Для проведення обробки результатів застосовано якісний та кількісний аналіз, для кількісного аналізу була використана програма для статистичної обробки даних Jamovi. Для початку було перевірено методики на надійність та узгодженість шкал, показники коефіцієнта α Конбаха для тесту «Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)» становить 0,901, для тесту «Готовність до вікових змін» 0,936 відповідно, дані показники свідчать про високу надійність тестів. Основні описові показники по двох методиках представлені у Таблиці 1, що знаходиться у розділі Додатки. Перевірка на нормальність розподілу показала наступні результати: W критерій Шапіро–Уїлка, який становить 0.940 для методики «Шкала психологічного благополуччя» і 0.814 для тесту «Готовність до вікових змін», для обох методик характерний не нормальний розподіл показників. Графічне представлення даних по вибірці (Графік 1) додатково ілюструє характер не нормального розподілу, у методиці «Шкала психологічного благополуччя» бачимо екстремальний пік значень в районі позначки 370 без плавних ребер зліва та із різким спадом справа, а також майже відсутні проміжні значення



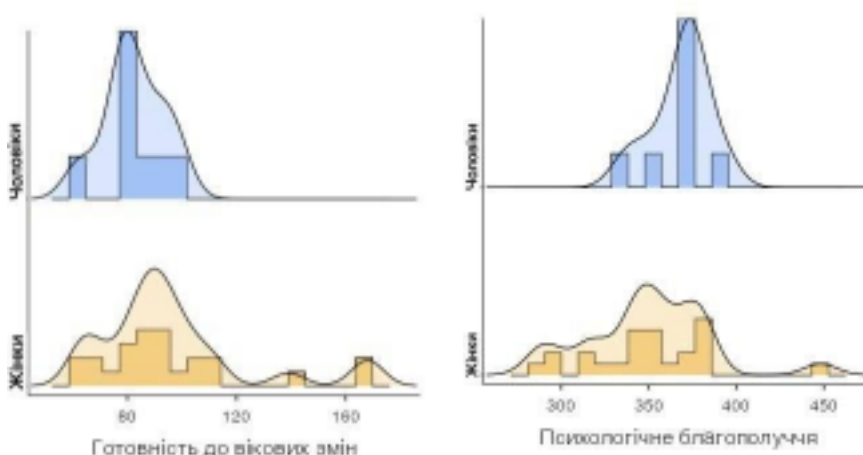
Графік 1. Розподіл показника «Психологічне благополуччя» та «Готовність до вікових змін» по вибірці

між піком і максимальним значенням; показники методики «Готовність до вікових змін» більше зміщені за щільністю вліво, для вибірки характерна більша кількість показників низького та середнього рівня та поодинокі стрибки високих значень.

Одним із завдань нашого дослідження заплановано проаналізувати статево-вікові особливості ставлення до старості, далі ми більш детально розглянемо особливості розподілу досліджуваних показників у взаємозв'язку із статтю та віком, наявністю чи відсутністю дітей та сімейним станом. Тож, хто краще зустрічає старість у сучасному світі – жінки чи чоловіки і чи мають тут бути у кожної статі свої шляхи, чи вони – все ж таки загальні – це питання, дуже складне і багато в чому філософське.

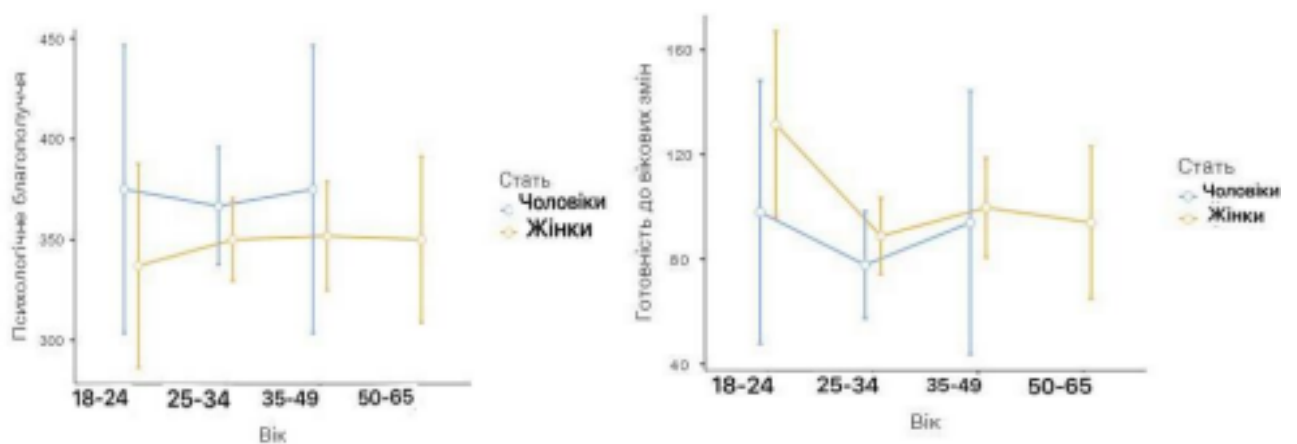
При гендерному розподілі для обох груп у двох методик зберігається не нормальний розподіл, про що свідчать дані показника Shapiro-Wilk W : «Шкала психологічного благополуччя» Ч- 0,912, Ж- 0,924; «Готовність до

вікових змін» Ч-0,932, Ж-0,836, інші статистичні показники у підгрупах чоловіків та жінок приведені у Таблиці 2 у розділі Додатки. Як ми вже зазначали, група чоловіків представлена 8 особами, а жінок - 24ма особами, дане співвідношення є, звичайно, не задовільним для коректного порівняння, проте, попередні висновки все ж можна зробити, також слід зазначити, що мала активність чоловіків у опитуваннях є загальною тенденцією, і буде не раз утруднювати проведення дослідження. У отриманих нами результатах, можна виділити наступну особливість, чоловіча частина вибірки характеризується більшою гомогенністю, всі респонденти отримали бали, що відповідають середнім значенням за обома методиками, що може свідчити про деяку уніфікованість, стереотипність у поглядах чоловіків на досліджувані нами конструкти. Що стосується жінок, то за показниками психологічного благополуччя, ми отримали наступний розподіл по рівнях: 3 низький - 20 середній- 1 високий. Показники готовності: 4 низький 12 середній - 8 високий. Такий розподіл може означати, що жіноча частина вибірки більш чутлива до впливу додаткових змінних, деякі з них ми будемо намагатися аналізувати далі. Графічне представлення розподілу загальних показників по вибірці представлено на графіку нижче.



Графік 2. Графічний розподіл показників методик «Психологічне благополуччя» і «Готовність до вікових змін» у групах чоловіків та жінок

Наступним додатковим показником ми розглянемо вік респондентів, на жаль у віковій категорії 50-65 років, дані про чоловіків відсутні. При аналізі статево-вікових особливостей, бачимо що середні показники психологічного благополуччя всіх вікових груп чоловіків вищі від жінок, і протилежну закономірність за показниками готовності до вікових змін, тобто чоловіки більш щасливіші ніж жінки, і менш готові до вікових змін. Із графічним представленням отриманих даних можна ознайомитися із Графіку 3.

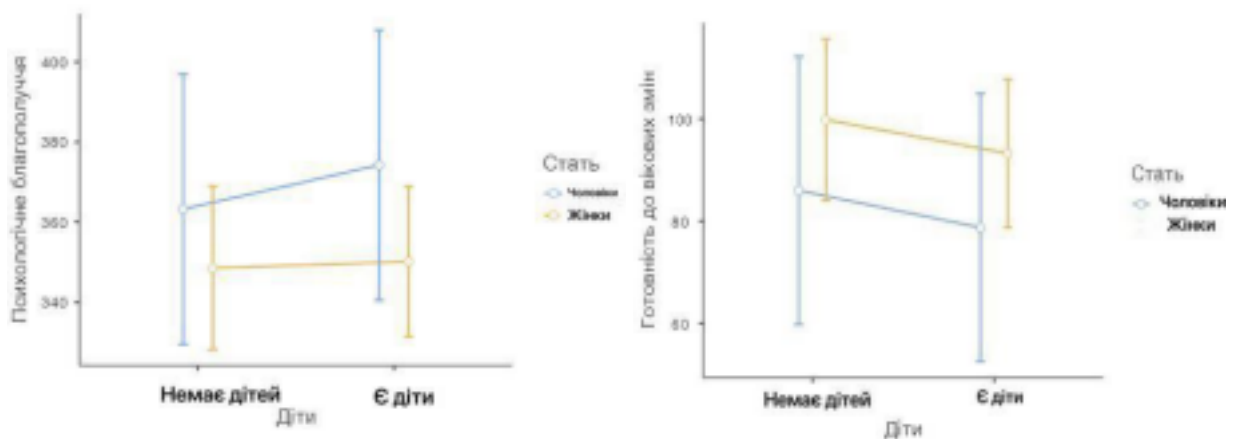


Графік 3. Статево-віковий розподіл показників методик «Шкала психологічного благополуччя» та «Готовність до вікових змін»

Особливу увагу хочеться приділити групі 18-24 роки, тут спостерігається найбільша різниця між середніми показниками психологічного благополуччя та готовності до вікових змін між чоловіками та жінками, можна інтерпретувати даний факт тим, що юні жінки відчувають більшу невпевненість і це відображається у низьких показниках психологічного благополуччя і разом з тим переоцінюють можливості адаптації до вікових змін (за різким спадом показників у наступній віковій категорії).

Наступним додатковим показником ми розглянемо факт наявності чи відсутності дітей у респондентів, із графічним представленням можна

ознайомитися на Графіку 4. На показники психологічного благополуччя у чоловіків, наявність дітей впливає позитивно, тобто збільшуючи їх значення, а от на жінок даний факт не чинить впливу, дана закономірність нам здалась доволі не очевидною і ми висунули здогадку про те, що так як у більшості сімей клопоти по доглядом та вихованням дітей лягає на жіночі плечі, то сукупна втома може нівелювати рівень задоволеності життям, що і відобразиться у показниках психологічного благополуччя.

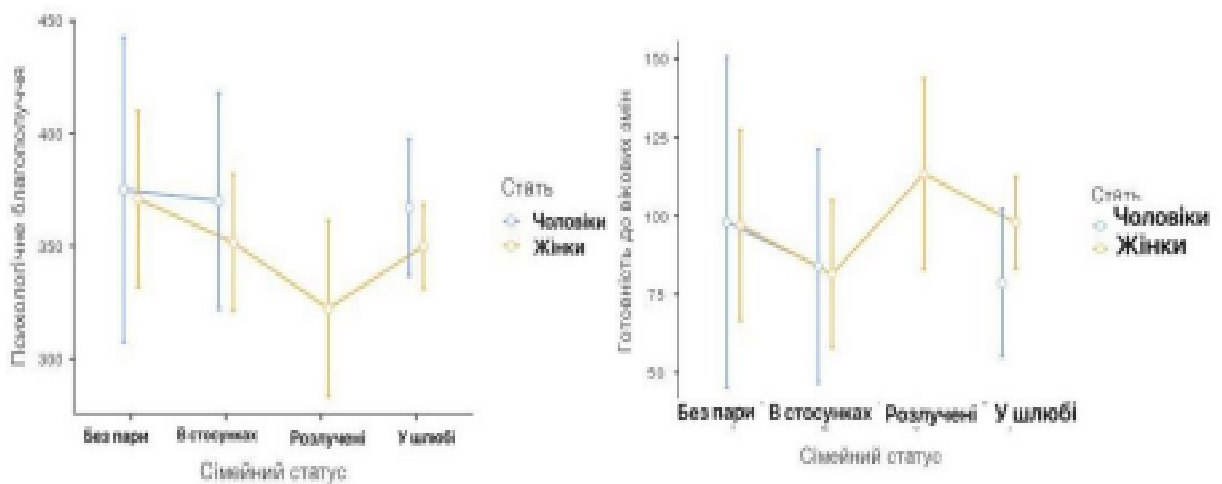


Графік 4. Гендерний розподіл показників методик «Шкала психологічного благополуччя» та «Готовність до вікових змін» у зв'язку із фактом наявності чи відсутності дітей

Показники готовності до вікових змін, як середні так і абсолютні, при наявності дітей і у чоловіків і у жінок знижуються. Даний факт можна проінтерпретувати тим що, при наявності дитини в сім'ї, ресурси (матеріальні, фізіологічні, психологічні) кожного із її членів зменшуються, що веде до зниження адаптаційних можливостей загалом і до готовності до вікових змін зокрема. В даному розрізі загальна тенденція, що жінки більше готові до вікових змін ніж чоловіки зберігається, а сама різниця у середніх і абсолютних показниках є найвищою.

Останнім додатковим фактором ми проаналізуємо вплив сімейного

статусу на гендерний розподіл досліджуваних феноменів, графічне представлення приведено нижче (Графік 5). Найцікавішою виявилася залежність між фактом сімейного статусу «Розлучений(на)», так показники психологічного благополуччя у даній категорії є найнижчими, а показники готовності до вікових змін навпаки, найвищими серед усіх інших груп. Що, як нам вдалось цікавим, адже при об'єктивному стані «без партнера», який характерний і для «без пари» і для «розлучені», факт наявності у минулому стосунків, що закінчилися розлученням є дуже болючим для жінок (говорити про таку ж закономірність для чоловіків немає можливості, адже дана категорія не представлена у вибірці).



Графік 5. Гендерний розподіл показників методик «Шкала психологічного благополуччя» та «Готовність до вікових змін» у зв'язку із сімейним статусом

Також вартим розгляду є різниця між чоловіками та жінками у категорії «У шлюбі», так чоловіки характеризуються вищими показниками психологічного благополуччя, проте нижчими показниками готовності до вікових змін (при рівних середніх значеннях у інших категоріях «Без пари» та «В стосунках»), у порівнянні із жінками. Даний факт побічно ілюструє вже відому закономірність, що чоловіки гірше справляються після смерті дружини, ніж

жінки в аналогічній ситуації, можна сказати що перебування у шлюбі знижує адаптаційні можливості чоловіків та підвищує їх у жінок.

Наступним важливим завданням, яке ми поставили собі на початку роботи, була верифікація висунутого припущення про те, що існує зв'язок між даними показників психологічного благополуччя та готовністю до вікових змін. Для перевірки даної гіпотези був проведений кореляційний аналіз, враховуючи не нормальний розподіл обох показників, було обрано коефіцієнт Спірмена.

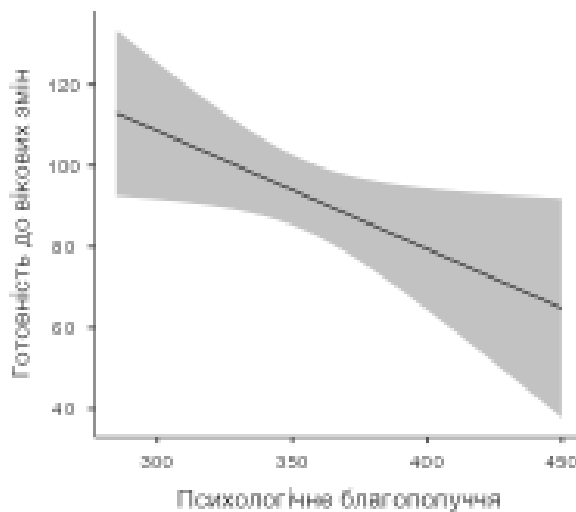
Таблиця 3. Кореляційний аналіз загальних балів

		Готовність до вікових змін
Психологічне благополуччя	коэф. Спірмена	-0.296
	p	0.100

Як представлено Таблиці 3, коефіцієнт Спірмена становить -0.296, що означає наявність оберненого слабкого зв'язку між даними феноменами. Тобто загалом, чим вище показники рівня психологічного благополуччя, тим нижчі показники готовності до вікових змін, але сила такого зв'язку дуже слабка. Отриманий результат кореляції, співпадає із іншими дослідженнями які були проведені на цю тему [20], що дозволяє говорити про хорошу достовірність отриманих результатів, графічне представлення наведено на Графіку 6.

Більш зрозуміло суть даної закономірності розкривається при аналізі системи понять, які включені в конструкти психологічного благополуччя і готовності до вікових змін. Так загалом, психологічне благополуччя розуміється як здатність до активної творчої трансформації середовища згідно зі своїми цілями для задоволення власних потреб, а методика «Готовність до

вікових змін» у своїй структурі містить багато питань щодо таких аспектів старіння як: погіршення матеріального становища, зниження фізичних та ментальних можливостей, необхідність у соціальній допомозі, рідко- бажання до передачі досвіду та наставництва; які сприймаються нашим суспільством доволі негативно. Суть отриманої кореляція можна перефразувати наступним чином, чим більше людина буде активно творити власне життя, тим менше вона буде готова до усвідомлення та прийняття обмежуючих факторів віку.



Графік 6. Графічне представлення кореляційного взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя та готовністю до вікових змін

Додаткові кореляційні зв'язки між субшкалами та компонентами також показали наявність оберненого зв'язку, проте сила зв'язку там варіювалась від слабкого до сильного, повні результати даного аналізу представлені у Таблиці 4, що знаходиться у розділі Додатки, тут ми розглянемо ті з них, що представляють найбільшу силу зв'язку. Так, субшкали методики «Шкала психологічного благополуччя»: «Управління середовищем» та «Цілі в житті» мають найбільшу від'ємну силу зв'язку із «Соціальним компонентом» $-0,441$

та -0,374, та «Особистісно-психологічним компонентом» -0,404 та -0,415 відповідно. Суть даної кореляції наступна, чим більше респондент може створювати умови та обставини для задоволення особистих потреб та цілей, тим менше він буде звертати увагу (усвідомлювати та адаптуватись) до змін у особистісно-психологічному та соціальному аспектах його життя, таких як погіршення пам'яті, уповільнення процесу мислення, погіршення матеріального становища, ставлення оточуючих як до старої людини. Із огляду сьогоднішньої концепції старості, як періоду згасання та немічності, даний результат бачиться як абсолютно закономірний. Даний висновок додатково ілюструється найсильнішими від'ємними кореляціями майже всього когнітивного рівня із субшкалами методики «Шкала психологічного благополуччя»: «Автономія» -0,357, «Управління середовищем» -0,518, «Цілі в житті» -0,342, «Самосприйняття» -0,542; тобто чим вищий рівень усвідомлення змін пов'язаних із віком, тим нижчі показники таких важливих змінних як здатність до самостійного функціонування а також позитивного самосприйняття.

Отримані дані і їх значення видались нам доволі депресивними, проте і відкрили нові горизонти для досліджень та пошуку шляхів виходу із такої ситуації. На противагу пануючому імперативу безкінечного продовження молодості має прийти принцип підготовки людей до старості, що передбачає розробку заходів її психологічного забезпечення, завдання "естетизації" старості може заключались найперше у подоланні страхів, пов'язаних як з сьогоденням, так і з майбутнім.

2.3 Проведення повторного дослідження у період війни

Спершу дана робота задумувалась як перший крок у дослідженні теми ставлення до старіння та старіння як такого, але на жаль, зараз у нашій країні війна. І на сьогоднішній день кожен громадянин перебуває у стані війни,

війни за самобутність і незалежність, у всіх нас зараз спільна лінія фронту, яку мужньо захищають наші військові. І також кожен із нас має свій, особистий фронт, де ми щоденно ведемо боротьбу, це героїчне волонтерство, підприємництво, батьківство, і звичайно освіта, адже як показує практика сила, це ніщо без розуму. Тому нами було прийнято рішення про спробу проведення повторного дослідження, у період з 1 по 10 травня 2022 року нами було проведено повторне опитування респондентів, які попередньо брали участь у дослідженні у 2021 році. Опитування проводилось онлайн, за допомогою додатка Google Forms, були запропоновані до заповнення ті ж методики, що і в попередній раз: “Шкала психологічного благополуччя” К.Ріфф бланк Шевеленкової Фесенко та методика “Готовність до вікових змін” Глуханюк, Гершкович.

Із попередньої вибірки у 32 особи, нам вдалось отримати відповіді від 17 респондентів, звісно ми розуміємо, що така кількість учасників і вкрай нерівномірний їх розподіл по групах не дають нам підстав гарантувати достовірність отриманих в подальшому аналізі показників кореляції чи будь-яких інших закономірностей, проте ми вважаємо що проведення наукових досліджень у час повномасштабної війни заслуговує на увагу та може стати відправною точкою для нових робіт, або ж проміжною ланкою для розширення даної роботи вже поствоєнний період.

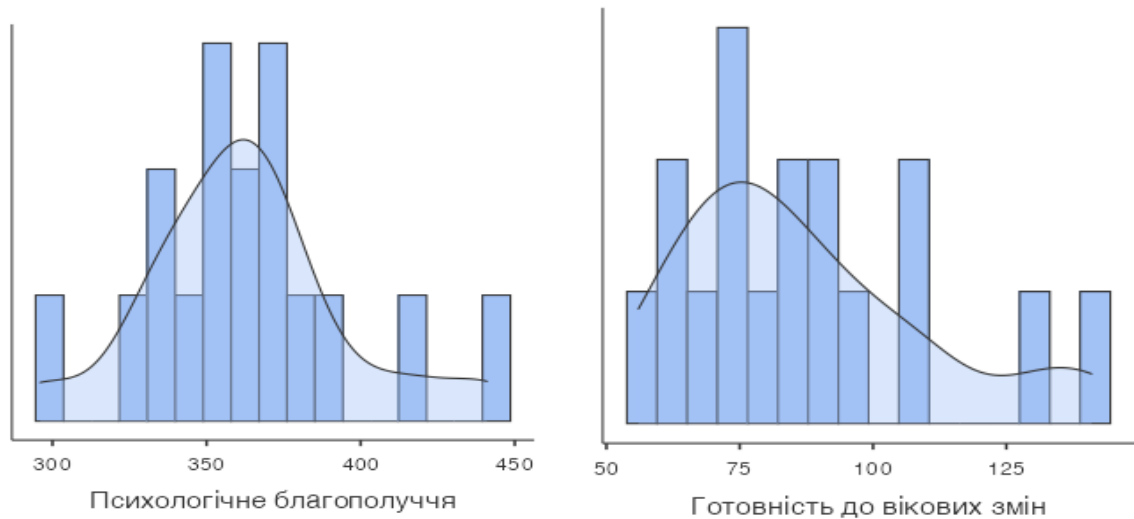
В гендерній структурі нашої вибірки традиційно переважають жінки - 12 (70,6%), та 5 (29,4%) чоловіків. За віком наші респонденти розподілились на наступні групи, 2 особи - 18-24 роки (11,8%) , більшість 10 осіб (58,8%) склали групу 25-34 роки, група 35-49 років - 3 особи (17,6%), група 50-65 років також 2 особи (11,8%). За сімейним станом респонденти віднесли себе до наступних категорій: “У шлюбі” 11 осіб (64,7%), “Без пари” 4 особи (23,5%), “В стосунках” 1 особа (5,9%), “Розлучений” 1 особа (5,9%). За

фактом наявності дітей опитуванні розділились на майже рівні групи: “Є діти” у 9 осіб (52,9%), “Немає дітей” у 8 осіб (47,1%). За рівнем освіти опитувані склали наступні групи: “Вища освіта” 12 осіб (70,6%), “Професійно - технічна” 3 особи (17,6%), “Загальна середня” 2 особи (11,8%). Всі попередньо описані групи для кращого наочного представлення подані у вигляді діаграм у розділі Додатки (Додаток)

Порівняльний аналіз основних показників дослідження

Кількісний та якісний аналіз було проведено за допомогою програми Jamovi, надійність методик та узгодженість їх шках перевірено за показником коефіцієнта α Кронбаха для тесту “Шкала психологічного благополуччя” становить 0,927, для методики “Готовність до вікових змін” 0,935 відповідно, дані показники повторно підтвердили надійність та валідність методик. Основні описові показники по двох методиках знаходять у розділі Додатки (Таблиця 5). Перевірка на нормальність розподілу показала наступні результати: W критерій Шапіро - Уїлка, який становить 0.963 для тесту “Психологічне благополуччя” та 0.921 для методики “Готовність до вікових змін” відповідно, свідчить про збереження ненормально розподілу показників. Графічне представлення розподілу значень по двох методиках представлено на Графіку 7, додатково показує не нормальний розподіл по вибірці.

Як ми вже зазначали вище, кількість респондентів, які повторно взяли участь у дослідженні не дає нам змоги провести повноцінний аналіз по різних критеріях, наприклад розглянути різницю у показниках у групах за віком або ж за приналежністю до певної статі, тому ми сконцентруємось на розгляді основних показників кореляції.



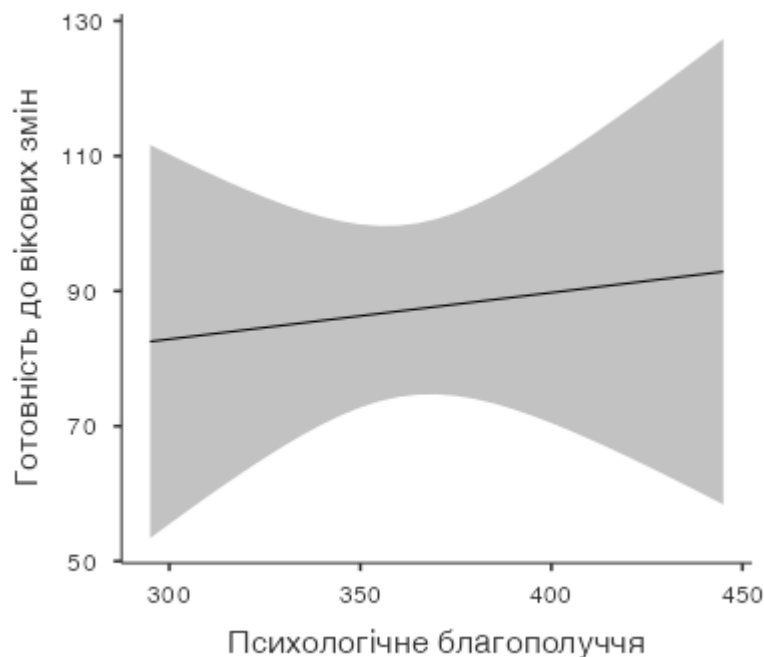
Графік 7. Розподіл показника “Психологічне благополуччя” та “Готовність до вікових змін по вибірці, повторне опитування

Враховуючи збережений не нормальний розподіл для розрахунку кореляції було обрано коефіцієнт Спірмена. Як представлено у Таблиці 6, коефіцієнт кореляції Спірмена для нашого повторного дослідження становить 0.267, що означає наявність прямого слабого зв'язку між досліджуваними змінними, рівнем психологічного благополуччя та ставлення до старості (через показник готовності до вікових змін). Тобто чим вищий показник рівня психологічного благополуччя, тим вищі показники готовності до вікових змін, але сила даного зв'язку дуже слабка, графічне представлення цієї закономірності представлено на Графіку 8.

Таблиця 6. Кореляційний аналіз загальних балів, повторне дослідження

		Готовність до вікових змін
Психологічне благополуччя	коэф. Спірмена	0.267
	p	0.300

Нагадаємо, що у попередньому раунді досліджень ми отримали протилежну картину, у Таблиці 3 та на Графіку 6 наведені результати дослідження, і там дана кореляція має таку ж силу зв'язку, проте із оберненою його направленістю. Тобто можемо припустити, що війна та військові дії, які зараз проходять в нашій країні впливають на зміну досліджуваних нами показників.



Графік 8. Графічне представлення кореляційного взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя та готовністю до вікових змін

Особливо цікавим є те, що зміна зв'язку із оберненого на прямий відбулась за рахунок в більшій мірі зниження рівня показників готовності до вікових змін, так медіана показників "Психологічного благополуччя" зросла на 1,4 %, а медіана "Готовності до вікових змін" знизилась на 6,6 % (числові показники наведені у Таблиці 1 і Таблиці 5, графічне представлення Графік 6 та Графік 8). Можемо спробувати пояснити таку зміну тим, що при переживанні кризових тривалих подій, ситуацій, що загрожують життю та здоров'ю, перспектива

старіння і супутнього йому зниження психологічних та матеріальних ресурсів до адаптації в нових невизначених умовах життя, може видаватись вкрай непривабливою. Останні події в нашій країні яскраво продемонстрували наскільки важливо бути максимально мобільним і мати змогу попіклуватися про себе, всі ми із жахом та сумом спостерігали як люди тікають від війни у переповнених поїздах та автобусах, на автівках і навіть пішки, та ще більший жах був схований від очей. Адаже тисячі стареньких, саодинок або ж просто маломобільних людей залишилися майже сам на сам у своїх домівках чи бомбосховищах. Разом з тим, цікавим фактом виявилось незначне, та все ж зростання показника “Психологічне благополуччя” навіть на фоні війни, тут на нашу думку не буде єдиного пояснення, адаже це може бути і наслідком переосмислення життєвих цілей і пріоритетів після пережитого травмуючого досвіду, і переглядом потреб і можливостей, і розуміння важливості життя як такого, відділеного від матеріальних цінностей.

Пропонуємо більш детально розглянути зміну показників по субшкалам, що наведена у Таблиці 7. Для більшої наочності ми виділили ті показники, які зазнали найсуттєвіших змін. Так, бачимо, що майже вся субшкала методики “Психологічного благополуччя” “Позитивні відносини із оточуючими” змінила свої значення кореляцій на плюсові, і що ще важливіше, в порівнянні із даними 2021 року, дана субшкала мала одну із найслабших сил зв'язку в порівнянні із іншими, а зараз має найсильніші кореляційні зв'язки поміж інших. Даний результат в першу чергу показує нам, наскільки важливими для нас є інші люди, приналежність до групи та й взагалі соціальне життя, і як добре ми вміємо гуртуватися в періоди небезпеки. Дана кореляція яскраво ілюструє, що чим більш ми відкриті до оточуючих, тим краще ми відносимось і до себе, чим більш ми приймаємо людей в їх різноманітті, в тому числі і в різноманітті супутньому віковим особливостям, тим менше для нас страшний власний вік. Цікавим є те, що субшкала “Автономія” методики “Психологічне благополуччя” так і

залишилась із від'ємними кореляціями до всіх субшкал тесту “Готовність до вікових змін”, тобто оцінка від оточуючих, валідація чи віддзеркалення все ж є необхідним для нас, для формування образу себе. Позитивна, хоч і слабка, кореляція субшкал “Управління середовищем”, “Особистісний ріст”, “Цілі в житті” та “Самоприйняття” із методики “Психологічне благополуччя” із субшкалами Фізіологічного, Соціального та Особистісно-психологічного компонентів по тесту “Готовність до вікових змін”, особливо у розрізі війни що точиться довкола, може бути свідченням того, що чим краще індивід приймає себе, дає собі позитивну оцінку, працює над креативним творення навколишньої реальності, тим кращими будуть в результаті його адаптивні стратегії до прийняття власних вікових змін.

В цілому повторне дослідження показало доволі парадоксальні результати, особливо якщо розглядати їх на фоні війни, де з однієї сторони ми маємо закономірно очікуване зниження показників готовності до вікових змін, і разом з тим, зовсім незначне, проте абсолютно не очікуване підвищення показників психологічного благополуччя. В цілому ми отримали картину зміни направлення кореляційного зв'язку між психологічним благополуччям і готовністю до вікових змін, із оберненого (чим вищі показники психологічного благополуччя, тим менші готовності до вікових змін) на прямий (чим вищі показники психологічного благополуччя, тим вищі показники готовності до вікових змін), зі збереженням сили зв'язку.

Висновки до розділу II

Складено пару психодіагностичних методик, що дозволяє діагностувати рівень психологічного благополуччя та рівень готовності до вікових змін, та перевірити гіпотезу про можливий зв'язок між ними. Методики, що використані в дослідженні, відповідають його цілям і

завданням, а також вимогам сучасної психодіагностики, є валідними й надійними. Вибірка представлена 32 особами, не репрезентативна. Були підібрані методи математичної статистики, які відповідають цілям дослідження, а саме: W-критерій Шапіро–Уїлка, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Для обох методик характерний не нормальний розподіл показників по вибірці. Чоловіча частина вибірки більш гомогенна і характеризується середніми значеннями за результатами обох методик, жінки утворили більш різноманітний розподіл, проте загалом характеризуються у порівнянні із чоловіками нижчими середніми значеннями за показниками психологічного благополуччя та вищими середніми значеннями за показниками готовності до вікових змін. Юні жінки (18-24 роки) переживають найбільші трансформаційні переживання відносно досліджуваних нами показників — спостерігається найбільша різниця між середніми показниками психологічного благополуччя та готовності до вікових змін, між чоловіками та жінками та, між цією та наступною віковою категорією. Факт наявності дітей чинить обернений вплив на готовність до вікових змін як чоловіків так і жінок, і підвищує відчуття психологічного благополуччя у чоловіків. При аналізі впливу сімейного стану найбільшого значення надає факт розлучення, так жінки із даної категорії показали найнижчі показники психологічного благополуччя та найвищі показники готовності до вікових змін.

Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя та готовності до вікових змін показав слабку обернену силу зв'язку, коефіцієнт Спірмена склав -0,296. Додаткові кореляції по субшкалам і компонентам методик також показали наявність оберненого зв'язку, слабкої середньої та сильної сили. Суть даного результату полягає у тому що, при розгляді психологічного благополуччя як можливості позитивно функціонувати та прагнення до самореалізації, самоактуалізації, із зростанням рівня готовності

до прийняття вікових змін, у сьогоdnішньому розумінні старості як періоду угасання, рівень суб'єктивного благополуччя буде знижуватись.

При проведенні повторного дослідженні у період віний нами були отримані доволі цікаві та неоднозначні дані. Ми встановили зміну направленості кореляційного зв'язку із оберненого на прямий, при збереженні сили зв'язку, сам показник кореляції Спірмена становить 0,276 (слабка сила зв'язку). Тобто суть цієї кореляції звучить наступним чином, чим вищі показники за тестом “Психологічне благополуччя”, тим вищі показники за методикою “Готовність до вікових змін”, що на практиці може означати наступне, чим краще людина буде оцінювати своє теперішнє життя та його компоненти, чим більш вона буде ним задоволена, тим легше їй будуть даватися питання щодо освоєння власних вікових особливостей, та кращим буде її ставлення до старості як такої.

РОЗДІЛ III.

РОЗВИТОК ГОТОВНОСТІ ДО ПРИЙНЯТТЯ ВІКОВИХ ЗМІН ЧЕРЕЗ ПІДВИЩЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО СТАРІННЯ

Як вже говорилося раніше існує багато типологій старіння, вікових періодизацій, стратегій адаптації до віку, проте зазвичай це констатація певних феноменів, без розкриття механізмів їх формування і можливостей до трансформації. На основі зібраного і проаналізованого матеріалу ми пропонуємо розглянути як один із можливих шляхів вирішення даної проблеми, стратегію підвищення готовності до прийняття вікових змін як частини толерантного відношення до старості.

3.1 Толерантність до старіння, як компонент готовності до прийняття вікових змін

Проблема толерантності зараз є предметом багатьох дисциплін: філософії, політології, релігієзнавства, соціології, психології, педагогіки і тд. Толерантність з позиції філософії, ввібрала в себе світоглядну позицію, універсального правила активного, відкритого відношення до іншого. В психології толерантність розуміється не однозначно, з однієї сторони як позиція ліберального прийняття, з іншої як можливість переносити стрес, або ж резильєнтність. Тут важливо нагадати що толерантність часто сприймається як терпимість або ж смиренність, що має доволі негативний смисловий відтінок, пропагуючи наче пасивне сприйняття, насправді ж толерантність це більше про розширення власного досвіду та можливість до критичного міркування. В структурі толерантності виділяють три компоненти:

- Когнітивний компонент має під собою визнання багатомірності і складності світу, неможливості зведення різноманіття точок зору до “загальної істини”, неунікного плюралізму та різноманіття

індивідуальних інтерпретацій.

- Емоційний компонент часто є близький до поняття емпатії, як безоціночного відношення, компенсуючи чи хоча б згладжуючи можливі розбіжності між співрозмовниками в когнітивній чи поведінковій площинах.
- Поведінковий компонент включає в себе цілий арсенал умінь та навичок, таких як техніки ненасильницького спілкування, готовність до толерантного сприйняття висловлень інших людей, вміння домовлятися, толерантна поведінка в напружених ситуаціях ітд.

Успішне вирішення завдань, які ставить перед людиною старіння, активне використання ресурсів розвитку, благополучне проходження вікових криз дає людині можливість досягнути такого стану, який в геронтології називається “щасливою старістю”, а в рамках нашої роботи можна було б назвати його толерантним освоєнням власного віку. Про щасливу старість можна говорити в більшості коли є задоволення життям і своїм місцем у ньому, і це дуже перегукується із поняттям психологічного благополуччя. Більш широко толерантне освоєння віку включає в себе: активність особистості, задоволеність життям, наявність цілі в житті, психічне здоров'я, здатність до конструктивної взаємодії із оточуючими, прийняття свого віку, соціально прийнятна поведінка. Іншою важливою причиною, чому ми повинні все більше приділяти уваги механізмам формування толерантності до старіння, є загрозове поширення такого явища як ейджизм. Ще наприкінці 60 років ХХ століття Р. Батлер дав перше найбільш відоме визначення ейджизму, маючи походження від англійського слова “age”- вік, вчений вклав в це поняття поведінку, яка відображає глибоко приховану тривогу молодих людей і людей середнього віку, їх особисту відразу і відчуття неприязнства до літніх людей, хвороб, інвалідності і страх безпомічності, непотрібності та смерті. На сьогодні ейджизм

в більшості розуміють як дискримінація по віку, і разом з тим, причини цієї дискримінації залишились все ті ж, зрощення суспільної думки про старість як синонім немічності та неповноцінності, і наступне небажання ототожнення себе із цим, або ж навіть ігнорування чи неглект.

Постає питання про механізми формування толерантного ставлення до старіння у молоді, передумовах вибору певної стратегії освоєння віку у самих літніх осіб, та про можливості та технології формування толерантності до старіння у представників різних вікових груп. Тут також важливо розуміти, що толерантність це не проста сума знань чи поведінкових схем, а більше особиста позиція, ціннісне відношення, і найбільш адекватною тактикою розвитку толерантності є підхід, при якому увага має бути зосереджена більше на створенні умов, найбільш сприятливих для зрощення власної незалежної позиції, для природного, рефлексивного становлення толерантності. Технології формування толерантності будуть ефективними, якщо вони виходитимуть за межі “просвітництва”, будуть направлені на конкретні форми толерантності і будуть орієнтовані на особистісні механізми активної толерантної поведінки.

Толерантність до старіння може проявлятися у трьох формах:

- Толерантність до людей похилого віку
- Толерантність до факту власного старіння особами похилого віку
- Толерантність до свого майбутнього старіння у осіб молодого і середнього віку

Однією із основних перепон на шляху до формування індивідуального толерантного ставлення до старіння є наявність суспільних стереотипів. Стереотипи про літніх людей часто включають в себе загальний комплекс негативних уявлень по відношенню до труднощів які приходять із віком, погіршення здоров'я, утруднення буденної діяльності, поява фізичних признаков старості. Звісно, існують і позитивні стереотипи, які включають в себе мудрість і життєвий досвід, проте вони є менш розповсюдженими. В основному наявність і

живучість стереотипів обумовлено незнанням багатогранності механізмів і стратегій до адаптації у більш пізні роки, вони заважають сприймати літніх людей диференційовано як індивідів із масою унікальних особливостей і відмінностей, і відповідно призводять до негативних наслідків як для літніх, так і для молодих людей. Особливо парадоксальним є те, що стереотипи це наче пророцтво для самих себе, адже кожен із нас надіється на довге життя і колись неодмінно буде входити до групи літніх людей і відповідно буде носієм цих ознак. На ряду із підвищення індивідуального толерантного ставлення до старіння, обов'язковим повинні бути загальнодержавні напрямки роботи із подолання наслідків та превенції стереотипних уявлень та розростання ейджизму, а саме:

- виховання та поширення більш позитивного ставлення до людей похилого віку
- розвиток соціальної політики та політики в сфері охорони здоров'я щодо стимулювання активного життя на всіх його етапах
- залучення літніх людей до всіх аспектів громадського відпочинку, планування громадської активності із урахуванням всього спектру інтересів літніх людей
- сприяння фізичній активності при міжпоколінній взаємодії

3.2 Практичні рекомендації щодо формування толерантності до старіння

В геронтопсихології присутнє положення про те, що стратегія життя індивіда в старості - це продовження тих стратегій, які він використовував на попередніх етапах життя. На пізніших етапах розвитку, реалізація нових стратегій ускладнюється тим, що до буденних труднощів і протиріч додаються ще і доволі несприятливий життєвий фон, пов'язаний з фізичними проявами старості, нав'язаними соціумом ролями, втратою професіональної діяльності і іншими віковими змінами. І відповідно формування толерантності до старіння

потрібно починати, коли структурується більш-менш диференційне уявлення про старість - тобто в молодому віці.

Для молодих осіб, у віці 15-24 рік, найефективнішим буде задіяння навчального потенціалу, ціллю такого навчання може стати підготовка до вікових змін із мінімальними психологічними втратами. Головними завданнями вивчення подібної дисципліни можуть стати:

- формування цілісного уявлення про факти, механізми і закономірності старіння, як комплексу пов'язаних із часом змін
- розвиток розуміння старості як закономірного явища в житті людини, невід'ємного від попередніх життєвих етапів
- формування навичок підбору адекватних способів толерантної взаємодії з літніми людьми
- засвоєння системи знань про специфіку і механізми толерантних і інтолерантних адаптацій до старості

Для осіб у віці 24-35 років більш актуальною задачею буде подолання негативних образів старості і підвищення психологічної готовності до освоєння віку. На даному етапі розвитку більш підходящим методом буде проведення просвітницько-тренінгових програм, які б мали основні спрямування на:

- розвіяння стереотипів про старіння в сучасному суспільстві
- розбір резервів і завдань розвитку в пізньому віці
- діагностика психологічної готовності до вікових змін
- діагностика хронологічного, психологічного, соціального віку
- стратегії толерантного освоєння віку
- способи толерантного спілкування із літніми людьми

В період зрілості, 35-60+ років, необхідними будуть різнонаправлені технології щодо формування толерантності до старіння, адже від успішності

вирішення особистісно-психологічних задач розвитку і залежить рівень толерантності та психологічного благополуччя на пізніших етапах. Тут будуть зберігати свою актуальність семінари-тренінги, але проводитись вони мають із розумінням того, що багато учасників вже приблизились до хронологічної старості і починають відчувати на собі цей вплив. Важливим і ефективним на даному етапі буде проведення як групової так і індивідуальної психолого-консультативної роботи, в основних напрямках:

- віково-психологічне консультування, головними напрямками роботи тут є супровід та адаптація під час проходження вікових криз, де в процесі людина отримує знання про зміст, завдання і індивідуальні варіанти проходження цього нормативного етапу. Також важливим напрямком роботи консультанта є допомога в прийнятті старіння як заключного етапу життя, пошук нових життєвих орієнтирів, усвідомлення нового життєвого статусу.
- сімейне психологічне консультування, найбільш затребуване у сімей, де під одним дахом проживає декілька поколінь, головне завдання тут допомога для створення оптимального “атмосфери толерантності” через ознайомлення із віковими психологічними особливостями літніх людей та головними типами старечих захворювань.
- профорієнтаційне психологічне консультування, це в основному консультування по питанням професійного самовизначення після виходу на пенсію.
- індивідуальне психологічне консультування, має на меті часто передачу знань клієнту про процеси старіння, а також супутні цьому процесі, переживання втрати, депресія в період перед смертю та багато іншого.

При роботі із літніми людьми не завжди гарно будуть працювати класичні техніки та підходи, проте такі методи як бібліографічний метод, мемуаротерапія,

арт-терапія, кінотерапія, музична терапія добре себе зарекомендували. Основний ухих у такому консультуванні робиться на мотивації до активної сенсової діяльності, на пошук нових ресурсів, формування творчої реакції на проблемні події, збереження та розширення соціальних взаємовідносин.

В загальному, характеризуючи техніки формування толерантності до старіння, потрібно пам'ятати, що таку роботу краще починати у молодому віці, а в кожному віковому періоді є свої “проблемні зони” толерантності і специфічні задачі що має ця толерантність вирішити, і для кожного випадку краще підібрати комплекс методів і технік для забезпечення кращого результату.

Як ми вказували вище, для кожної вікової групи найбільш помічними будуть свої методи роботи. Ми пропонуємо модель інформаційно-просвітницького тренінгу для вікової групи 21-35 років. Ми обрали дану вікову категорію виходячи із думки, що як показує наше дослідження, молодші особи мають ще доволі примарне уявлення про старість і значно переоцінюють свої можливості до адаптації до вікових змін, а старші особи часто мають вже сформовані уявлення, які важко піддаються корекції. Метою даного тренінгу є:

- 1) вплив на особистість учасника
- 2) навчання, яке проводиться в не класичній формі

Даний тренінг розрахований на 1 робочий день, орієнтовно на 4-5 годин (в залежності від кількості учасників), максимальна кількість учасників 15 осіб, кількість тренерів 1 (1+ помічник).

Структура тренінгу

Зміст діяльності	Час
Вітання	15 хв

Вправа “Люди кажуть”	35 хв
Робота в групах “Ярлики”	55 хв
Індивідуальна робота “Мені 70...”	25 хв
Перерва	30 хв
Рефлексія минулого блоку роботи	20 хв
Інформаційне повідомлення “Активне емпатійне слухання”	45 хв
Рефлексія останнього блоку роботи	20 хв
Підведення підсумків тренінгу. Зворотній зв'язок від учасників	20 хв

Вітання

Мета: розповісти учасникам про мету тренінгу, познайомити учасників із його ведучими та організаторами, ознайомитись із очікуваннями учасників від тренінгу, їхньою мотивацією.

Час: 15 хв.

Ресурси: презентація програми тренінгу за допомогою мультимедіа.

Хід проведення: вітання учасників тренінгової програми, презентування ведучих та організаторів, збір очікувань учасників відносно тренінгу та його результатів, ознайомлення із структурою мотивації учасників, ознайомлення із регламентом роботи та відповідь на організаційні питання.

Вправа «Люди кажуть»

Мета: підвищити усвідомлення учасниками негативної ролі стереотипів щодо людей літнього віку, розвінчування їх методом сократівського керованого відкриття.

Час: 35 хв.

Ресурси: друковані картки «ТАК», «НІ».

Форма проведення: керована дискусія.

Хід проведення: помічник ведучого розміщує картки з написом: «ТАК», «НІ» по обидві сторони аудиторії. Ведучий, в залежності від особливостей обізнаності групи, дає загальну інформацію про те що таке стереотипи, як вони формуються і яку загрозу можуть у собі приховувати. Особливу увагу приділяючи питанню вікових стереотипів, культу молодості та проблемі ототожнення старості до немічності, неповноцінності. Також приводить актуальні числові показники про вікову структуру ринку праці та основні зарплатні маркери. У формі керованої дискусії ведучий пропонує спрогнозувати негативні наслідки які витікають із вище наведеної інформації на практиці в тому середовищі, в якому перебувають учасники тренінгу.

Згодом ведучий по черзі зачитує твердження із списку (Додаток А) учасникам та запрошує їх зайняти одну із позицій біля табличок : «ТАК» або «НІ» із наступною колективною аргументацією обраної позиції.

Запитання для подальшої рефлексії:

- Як Ви приймали те чи інше рішення, щодо зачитаних тез?
- Чи мав вплив групи на обрану Вами позицію?
- Чи важко було здійснювати вибір та відстоювати його у випадках більшості чи меншості?
- Який би головний меседж Ви би винесли із даної справи?

Групова робота «Ярлики»

Мета: підвищення рівня усвідомлення впливу стереотипізації на відносини із людьми літнього віку.

Час: 55 хв.

Ресурси: набори розрізаних картинок (або пазлів) тематика довільна, стікери на клейкій основі з написом (на кожному стікері інший напис із Додатку Б)

Хід проведення: помічник ведучого формує декілька підгруп із всіх учасників тренінгу. Кожному учаснику видається клейкий стікер із надписом, який він має приклеїти собі груди, але так, щоб самотійно його не можна було прочитати, також забороняється читати вголос надписи на стікерах іншими учасниками. Після цього група отримує завдання:

Організувати роботу в групі, де фінальним результатом має бути складена картинка із частин (пазлів), але при цьому, відноситись в процесі взаємодії, до кожного учасника так, як зазначена на його стікері на грудях.

По завершенні виконання учасники не знімаючи своїх стікерів запрошують до зворотного зв'язку про те, що вони відчували при такому упередженому спілкуванні, чи відбивалось таке ставлення на якості їх роботи у групі.

Запитання для рефлексії:

- Які невидимі стікери можуть навішуватись на людей в реальному житті?
- Який вплив чинять такі “ярлики” на людей літнього віку ?
- Як змінюється взаємодія із людьми на яких ми навішуємо такі “ярлики”?
- Як Ви думаєте, які емоції виникають у людини, на яку навішений такий “ярлик”?

Вправа «Мені 70 років»

Мета: загострити увагу учасників тренінгу на життєвих цінностях літніх людей.

Час: 25 хв.

Ресурси: папір для записів А4, за можливості використання мобільного додатку FaceApp.

Форма проведення: індивідуальна рефлексія, згодом групове обговорення.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам за допомогою додатку FaceApp “поглянути у майбутнє”, тобто поглянути на своє комп'ютерно зістарене обличчя орієнтовно 70 річного віку, далі відповісти на ряд питань для рефлексії: «Як ви одягнені? Чим ви займаєтесь більшу частину часу? Де ви знаходитесь? Хто поряд із вами? Який у вас переважно настрій?»

Далі фасилітатор пропонує заглибитись у внутрішній світ себе сімдесятирічного і наголошує на важливості того, щоб учасники особливу увагу приділили розгляду життєвих цінностей що могли б бути у них у цьому віці. Для кращого структурування, пропонуючи їм відповісти на запитання: “Що для вас сімдесятирічних є найбільш цінним у житті?”, “Що для вас є найголовнішим, заради чого варто жити?” “Що приносить у ваше буденне життя задоволення?”. Потім учасникам пропонується поділитися із групою власними враженнями та емоціями які виникали в процесі роботи над завданням.

Питання для дискусії:

- Як ви думаєте яка мета даної вправи?
- Якою вам видалась ця вправа, чи важко вам було уявити себе сімдесятирічним?
- Які саме цінності учасника виділили як найголовніші? Як ви думаєте, чому?
- Які думки виникали в учасників під час виконання вправи, кого вони стосувались, себе чи оточуючих?
- Який головний меседж винесли б учасники після виконання вправи?

Інформаційний блок “Активне емпатійне слухання”

Мета: інформування учасників про особливості та переваги активного емпатійного слухання

Час: 45 хв

Ресурси: презентація ведучого, аркуш А1 із написом “Ключі до ефективного спілкування”, маркери різного кольору, скотч.

Хід проведення: ведучий розповідає про те що, слухання помилково пов'язують лише зі слухом як фізичною активністю, насправді це поєднання і фізичного і інтелектуального і емоційного процесів, які синхронно формують зміст почутого. Слухання глибоко вкорінене в контексті його здатності допомагати, створювати, підтримувати та покращувати позитивні міжособистісні стосунки. Це своєрідна квінтесенція позитивної поведінки міжособистісного спілкування, ознака інтересу до іншого. Активне емпатійне слухання можливе за збереження трьох етапів:

- відчуття - прослуховування та спроба зрозуміти як явну так і не явну інформацію
- обробка - синтез всього фрагменту розмови, для побудови цілісного наративу
- реагування - запитання та роз'яснення, для уточнення та відреагування.

Емпатія у слуханні є платформою для ефективного розуміння, кращого спілкування, та побудови міцних стосунків, разом з тим важливо відрізнити емпатію від співчуття, і відповідно розрізнити ситуації коли співрозмовник налаштований на пошук конкретного рішення, а коли на висловлення емоцій.

Важливим компонентом емпатійного слухання є фізичні жести та поведінка при діалозі, так, нахил голови свідчить про зацікавлення співрозмовника, а нахмурення брів про зосередженість і важливим є моніторинг не тільки дій партнера, а і власних. Із головних ключів активного емпатійного слухання виділяють: підтримка зорового контакту, кивання

головою, створення нейтральних звуків для спонукання оратора продовжувати розмову, уточнення та перефразування “Чи правильно я тебе зрозумів, ти кажеш що ...?” та інші (Додаток В).

Наступним кроком є відпрацювання основних навичок активного емпатійного слухання на уявних ситуаціях. Учасники розбиваються на групи по 3, кожній групі надається уявна ситуація, де кожен займає відповідну роль Оратора (розповідає про свою проблему), Слухача (слухає приміняючи техніки емпатійного активного слухання) та Спостерігача (спостерігає за процесом взаємодії, аналізуючи помилки та підмічає влучні моменти для резюмування), ситуації змінюються в групі тричі, щоб кожен учасник спробував себе у кожній із ролей.

Ситуація 1. Ви повинні були зробити те, що вам не подобається.

Ситуація 2. Вас помилково звинуватили в якійсь проблемі.

Ситуація 3. Ви відчуваєте себе обманутим і нічого не можете із цим вдіяти.

Ведучий та помічник ведучого в цей час переміщується від групи до групи для контролю і аналізу розіграваних взаємодій.

Кожна група тезисно підсумовує практичне завдання, складаючи спільну пам'ятку “Ключі до ефективного спілкування” за допомогою запитань для обговорення:

- Які ключові компоненти успішної взаємодії, яку роль тут відіграє активне емпатійне слухання?
- Як краще надавати зворотній зв'язок своєму співрозмовнику?
- Чим можливе емпатійне слухання як єдина форма комунікації, коли вона найбільш доречна?

Висновки до розділу III

Формування толерантності до старіння є комплексним рішенням для багатьох проблем сучасного світу, які прямо чи опосередковано пов'язані з процесами старіння. Розглянуто компоненти толерантності до старіння: когнітивний, емоційний та поведінковий; а також перешкоди на шляху формування культури толерантності. Основною такою проблемою є наявність суспільних негативних стереотипів щодо літніх людей та старості як такої, які в своїй критичній масі переростають у вкрай негативне явище - ейджизм. Толерантність до старіння потрібно розглядати у трьох площинах, які не можуть бути взаємозамінні, чи виключені із аналізу: це толерантність до людей похилого віку, до факту власного старіння особами похилого віку і толерантність до свого майбутнього старіння у осіб молодого та середнього віку. Разом з тим, кожна вікова група буде мати свої власні особливості та проблеми, які будуть вимагати специфічних підходів та технік на шляху підвищення рівня готовності до вікових змін та толерантності до старіння загалом. Якщо для осіб молодого віку ще можуть бути використані класичні групові інформаційно-трансформаційні тренінгові програми, то для осіб середнього віку та літніх людей більш результативними будуть різноманітні форми індивідуального консультування із використанням спеціальних технік мемуаротерапії, бібліотерапії, кінотерапії та інші.

Також представлено програму інформаційно-просвітницького тренінгу, який направлений на підвищення рівня толерантного відношення до старості через власну рефлексію і збільшення знань та навичок ненасильницького спілкування. Тренінгова програма орієнтована на вікову категорію 21-35 років, як таку що ще не сформувала сталі уявлення до проблематики старості, але вже може більш конструктивно поглянути на питання власного старіння. Даний тренінг задумувався для проведення більш розгорнутого дослідження

формування толерантності до старіння і її компонентів, проте через війну в нашій країні на зараз це неможливо реалізувати, тож його апробація та порівняльний аналіз показників контрольної групи складають основний напрямок та перспективу досліджень.

ВИСНОВКИ

Тема ставлення до власної старості наразі дуже мало розкрита у наукових роботах, 90% усієї психології розвитку зосереджена на дитячому та юнацькому віці, а геронтологічні знання марковані грифом 65+, присвячені опису особистісних особливостей людей похилого віку, таких які вже сформувалися і мало піддаються корекції. Наявність на сьогодні більш як 200 теорій старіння свідчить як про велику цікавість до даної теми так і про відсутність ґрунтовних знань, кількість вікових періодизацій є не меншою і кожна вказує що, процес старіння є унікальним і неможливо лише за віком вказати до якої групи буде відноситись конкретна людина. Нестача наукового і життєвого знання веде до поширення стереотипних уявлень про старість та відсутності практичних навичок, які б могли забезпечити позитивні сценарії пристосування. На противагу існуючому гаслу «назавжди молодий», яке веде до невротизації та розвитку дисморфобії, має прийти концепція адекватного самоприйняття, та створення особистого ставлення до власного існування в будь якому віці. В цьому руслі нам хочеться привести думки нашого співвітчизника професора Фролькіса про те, що геронтологія («геронтос» – «старець») має стати гератологією («гератос» – «старіння»), оскільки «вона займається процесом старіння, котре відчувають на собі не тільки похилі, але і значно молодші люди».

Ціллю нашого дослідження було проаналізувати особистісні особливості ставлення до старості, для цього ми обрали такий показник як готовність до вікових змін, він є інтегративною характеристикою ставлення людини до вікових змін, що відбуваються з нею, або змін, що очікують її в майбутньому. Високий рівень загальної готовності проявляється у чіткому

усвідомленні та розумінні природності, а десь і неминучості фізичних проявів старіння (зміни зовнішності, зниження гостроти зору, слуху, загострення різних захворювань), зміни соціального статусу та відносини з боку оточуючих, загострення окремих особистісних рис, якісних перетворень у пізнавальній сфері, ухилення від професійної діяльності. Готовність характеризується спокійним, толерантним ставленням до тих що відбуваються чи майбутніх вікових змін - без гострих переживань і негативних емоційних реакцій. Діяльнісні прояви готовності - це активний пошук стратегій адаптації до різноманітних вікових змін сьогодення, планування свого життя в умовах майбутніх трансформацій.

У нашому дослідженні ми виявили деякі цікаві факти та закономірності щодо готовності до вікових змін. Так, при дослідженні статево—вікових особливостей ставлення до власної старості чоловіки показали більш уніфіковані результати, всі показники увійшли до категорії середніх значень, жінки ж виявились більш різноманітною вибіркою, загалом за показниками середніх значень можна сказати що чоловіки менш готові до вікових змін, ніж жінки. Юні жінки (18-24 роки) переживають найбільші трансформаційні переживання щодо готовності до вікових змін, їхні показники вищі більш ніж у два рази в порівнянні із наступною віковою групою. Факт наявності дітей зменшує готовність до вікових змін як чоловіків так і жінок у рівній мірі, ми припустили що причиною цього може бути зменшення особистісних ресурсів (фінансових, психологічних, фізіологічних) у батьків, що веде до зниження адаптаційних можливостей загалом, так і до вікових змін зокрема. При аналізі впливу сімейного стану найбільшого значення надає факт розлучення, так жінки із даної категорії показали найвищі показники готовності до вікових змін.

В структурі нашого дослідження на ряду із поняттям готовності до вікових змін ми розглядали і аналізували зв'язки із таким феноменом, як

суб'єктивне психологічне благополуччя, який уособлює природне прагнення людини до внутрішньої рівноваги, комфорту, відчуття щастя. Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя та готовності до вікових змін показав слабку обернену силу зв'язку. Додаткові кореляції по субшкалам і компонентам методик також показали наявність оберненого зв'язку, слабкої середньої та сильної сили, тобто якщо для психологічно благополучної особистості характерна впевненість в собі, в своєму потенціалі і разом з тим, вона проявляє себе як соціально адаптивна людина - змінює власну поведінку в залежності від актуального соціального запиту, ми можемо спрогнозувати наявність низького рівня готовності до вікових змін.

Також нами було проведено повторне дослідження взаємозв'язку показників готовності до вікових змін і психологічного благополуччя, але вже у такий важкий, проте де в чому унікальний період для нашої країни і її громадян період, як війна. Отримані результати виявились і очікуваними і непередбачуваними водночас, так, медіана показника "Готовність до вікових змін" знизився, що є логічним на фоні абсолютного краху стабільності і передбачуваності, що несе із собою війна. А от медіана показника "Психологічне благополуччя" дещо зросла, що може бути результатом великої кількості не досліджуваних у цій роботі процесів, для прикладу зміна особистісних ціннісних орієнтацій на фоні загрожуючих життю та здоров'ю, травматичних подій; вплив національно-колективного єднання на рівень задоволеності життям та інші. Загальний показник кореляції Спірмена також зазнав змін, і зберігши силу зв'язку (слабкий) змінив свій напрямок, тобто у період війни коефіцієнт становить 0.267 і розгорнуто значить наступне: при підвищенні показника "Психологічне благополуччя" рівень показника "Готовність до вікових змін" буде зростати, і навпаки.

Ми звернули увагу на питання про механізм формування психологічної готовності до старості протягом усього життєвого шляху та про особливості

корекції сприйняття якості життя та готовності до освоєння віку на різних етапах життєвого шляху. Для цього нами була проаналізована концепція толерантного відношення до старіння, де компонент готовності до вікових змін посідає одну із ключових ролей, а також представлені основні напрямки психолого-консультативної роботи із різними віковими категоріями.

Варто зазначити, що у роботі із найстаршою віковою групою незамінним буде саме психологічне консультування, як підготовка до прийняття статусу літньої людини, пошук нових сенсів і схем адаптації, профорієнтаційне консультування, як планування форм професійної зайнятості після виходу на пенсію (надзвичайно помічним в даному плані є розвиток університетів третього віку, як можливості для літніх людей здобувати нові і актуалізувати наявні знання та вміння), та сімейне консультування, як поле для пошуку форм толерантної взаємодії із старшими та молодшими членами сім'ї. Для молодших вікових груп будуть ефективним різноманітні інформаційно-практичні тренінги, метою яких буде підвищенн рівня знань дощо старіння, розвіювання стереотипів старості, а також сприяння формуванню рефлексивного толерантного ставлення до старіння. Приклад такого тренінгу ми наводимо в третьому розділі.

Очевидно, що для вироблення позитивної ідеології старості на рівні культурної спільноти та особистого толерантного ставлення до старіння, як необхідного чинника удосконалення сучасного суспільства, необхідна інтеграція зусиль представників різних наук, насамперед таких, як психологія, соціологія та економіка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гиппократ. Сочинения /Гиппократ ;пер. с греч. В. И. Руднева.–М.: Медгиз, 1944. – Т. 2. – 512 с.
2. Платон.Сочинения в трех томах /Платон. – М.:Мысль,1971.– Т.3.–Ч.1.687с.
3. Сковорода Г. С. / Пер. М. Кашуби // Сковорода Г. Твори : У 2 т. – К.: Обереги, 1994. – Т. 2. – 210с.
4. Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости / Артур Шопенгауэр; [пер. снем.]. – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2011. – 256 с.
5. Фромм Э. Человек для самого себя / Эрех Фромм. – М.: АСТ: АСТ Москва, 2010. – 350 с.
6. Кон И.С. Постоянство личности: миф или реальность?/ В кн.: Хрестоматия по психологии/ Сост. В.В. Мироненко; Под ред. А.В. Петровского.- М., 1987.:
7. J.M. Erikson, H. Kivnick, Vital Involvement in Old Age, 1986.
8. J.M. Erikson , The Life Cycle Completed, 1987.
9. Глуханюк Н.С, Гершкович Т.Б Поздний возраст и стратегии его освоения, Издание 2-е, дополненное - М.: Московский психолого-социальный институт, 2003, 112 с.
10. Глуханюк Н.С, Гершкович Т.Б, Готовность к освоению возрастно временный изменений: опыт исследования, URL https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/30043/1/lopo_2003_14.pdf
11. Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-being / N.M. Bradburn. – Chicago: Aldine, 1969. – 187 p.
12. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49. – No. 1. – P. 71–75.
13. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М.Селигман. – М.:МАНН,2013. – 440с.

14. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69, No. 4. – P. 719–727.
15. Lyubomirsky S. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want / S. Lyubomirsky. – New York: Penguin Press, 2008. – 366 p.
16. Князева Е.В. Удовлетворенность жизнью как социальный феномен / Е.В. Князева // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. – 2011. – No 941. – С. 160–165.
17. Сергеева Т.Б. Глуханюк Н. С. Изучение гендерных особенностей готовности к возрасту как информационная основа личностно ориентированных технологий психологического сопровождения субъекта жизненного и профессионального пути. URL https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/22765/1/lrpo_2006_6_1_050.pdf
18. Сергеева Т.Б Глуханюк Н.С Готовность к освоению возрастнo-временных изменений и биографическая рефлексия в контексте позднего возраста и профессиональной занятости . URL http://domhors.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/spp/2020/9/psychology/sergeeva_glukhaniuk.pdf
19. Жигайло Наталія, Хомук Христина, Особливості готовності осіб похилого віку до засвоєння вікових змін, Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 38–45
20. Зуєва А.О. Суб'єктивне відчуття благополуччя і прийняття вікових змін, Актуальні проблеми психології Том XI Випуск 16 URL <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i16/7.pdf>
21. Коваль Т.В Страх та рости та його феноменологічні прояви, Вісник Житомирського державного університету. Випуск 64. Філософські науки
22. Коваль Т.В Страх та рости: філософсько – культурний аналіз, Вісник Житомирського державного університету. Випуск 60. Філософські науки

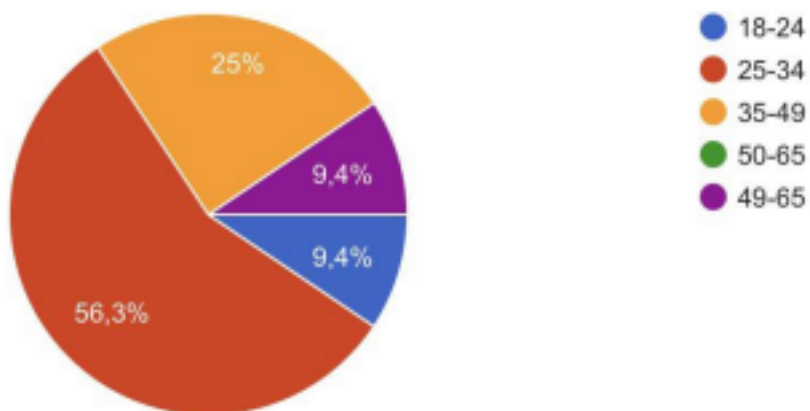
23. Лукасевич А.О Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен, Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології” No 2(12) / 2017
24. Шамне А.В Євпак Ю.І Уявлення про старість і ставлення до неї в юнацькому віці, HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY Vol 9, No5, 2018
25. Ушакова І.М. Геронтопсихологія: підручник / І.М. Ушакова. – Х.: НУЦЗУ, 2014. – 236 с.
26. Социальная геронтология. Под общей редакцией Яцемирской Р.С. М.: Издательство МГСУ «Союз», 1998, 275 с.
27. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. 4-е изд. - СПб.: Питер, 2010. - 320 с.: ил. - (Серия «Мастера Психологии»)
28. Помиткін Е.О., Рибалка В.В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посібник / за ред. Рибалки В.В. / Едуард Помиткін, Валентин Рибалка.– Київ: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2020.– 150 с.
29. Аникина Е. А. Иванкина Л. И., Отношение к старости как фактор благополучного старения, Векторы благополучия: экономика и социум. 2019. No 2 (33) URL <http://jwt.su>
30. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. – 172 с.
31. Сергеева Тамара, Формирование толерантности к старению в современном обществе, LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014.
32. Юрьевич А.В Старость как междисциплинарная проблема, ВЕСТНИК РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК, 2019, том 89, No 1, с. 49—55
33. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.:

Институт психологии РАН, 2006.

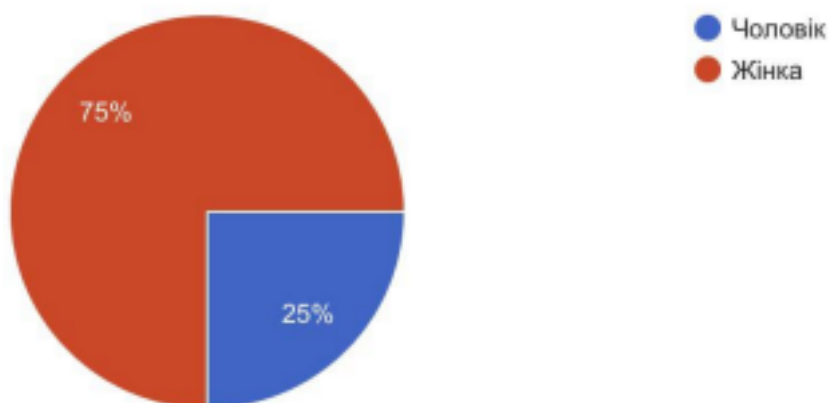
34. Познанська К. В. Соціальне становище літніх людей та ставлення до старості в українському суспільстві очима молоді, Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи» В. 39
35. Коргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект, Наука і освіта. – 2015. – №3. – С. 48–55.
36. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф: процес та результати адаптації, ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА. – 2011. – 1. - С. 1-80.
37. “Старение и личность: изучение восьмидесяти семи пожилых мужчин” С. Рейхард, Ф.Ливсон, П.Петерсон 1968, інтернет ресурс
38. “Психология старости” Т. Марциновская, И.Шаповаленко, Бархат-М 2004, 736с
39. Крайг Г., Психология развития. СПб.: Питер, 1997.608с.
40. Психология старости и старения. Хрестоматия: учеб. пособия для студ. психолог. фак. вузов / сост. О.Г. Краснова, А.Г.Лидерс, М.:Изд.центр “Академия”, 2003.416с.
41. Бромлей Б.Д., Психология старения, 1978.
42. І.В.Ковальчук Соціальна геронтологія: навчальний посібник / Укл. Чернівці, 2021. 264 с.
43. Голик С. В. OLD AGE як онтологічний феномен у філософських концепціях, ДВНЗ “Ужгородський національний університет”
44. Агапова О. Старіти? Немає часу! Методичний посібник для освітньої роботи з людьми літнього віку. – К.: 2014. – 120 с.
45. Зінченко О.С. Психологічні особливості людей літнього віку: теоретичний аналіз проблеми / О.С. Зінченко // Психолого - педагогічні науки. - 2015. - № 2. - С. 28-34

46. Сидоренко Є.В. Технології створення тренінгу. Від задуму до результату / Сидоренко Є.В. - СПб. : Мова; 000 "Сидоренко і Ко", 2007.- 211с.
47. Селигман М. В. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / М. В. Селигман. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.
49. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии / Р. МакМаллин. – Санкт Петербург: Речь, 2001. – 560 с.
50. Анциферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности / Л. И. Анциферова. // Психологический журнал. – 1996. – №6. – С. 60—71.
51. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие?: краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко. // Семейная психология и семейная терапия. – 2005. – №2. – С. 116–131.
52. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко. // Психологический институт РАО. – 2005. – №3. – С. 95 – 129
53. Смолькин А.А Социо-культурная динамика отношения к старости: дис...канд.наук:22.00.04. Саратов 2004. 144с
54. Гуляс І.А. Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти / І.А. Гуляс // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. – Т. XII, Ч. 4. – С. 103–109.

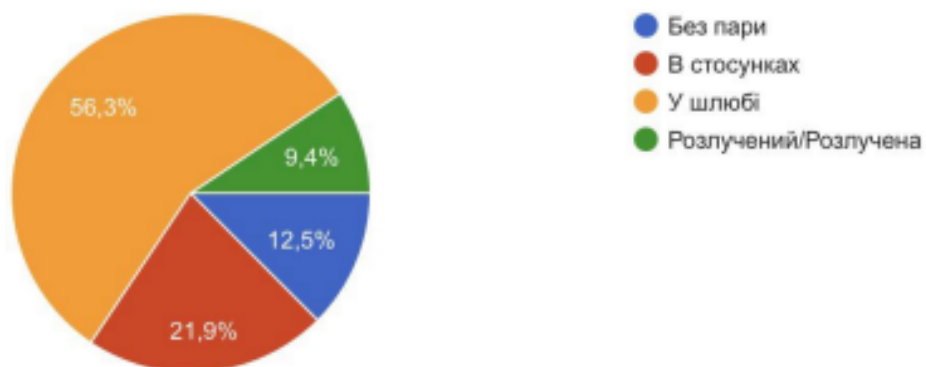
ДОДАТКИ



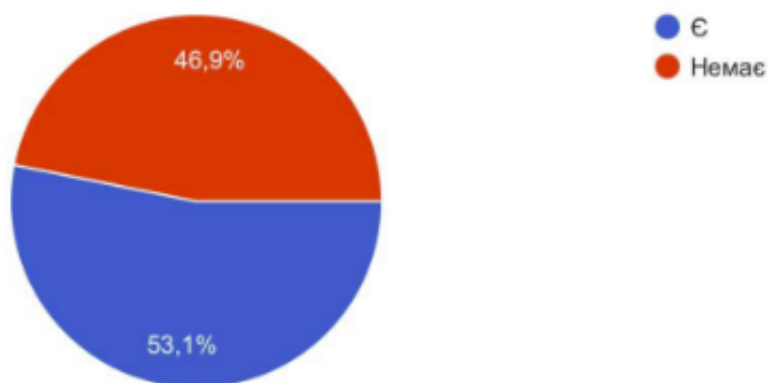
Діаграма 1. Вік респондентів



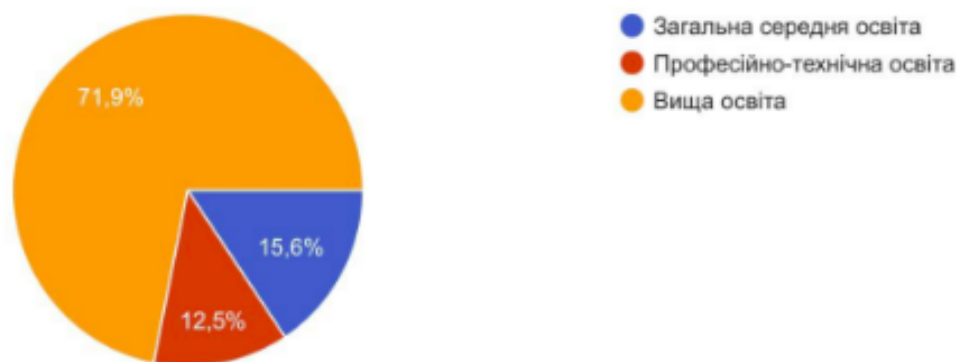
Діаграма 2. Стать респондентів



Діаграма 3. Сімейний стан респондентів



Діаграма 4. Наявність дітей



Діаграма 5. Рівень освіти респондентів

Таблиця 1. Основні описові показники

	Психологічне благополуччя	Готовність до вікових змін
N	32	32
Missing	0	0
Mean	354	92.8
Median	356	88.5
Standard deviation	32.6	25.3
Minimum	286	63
Maximum	448	168
Shapiro-Wilk W	0.940	0.814
Shapiro-Wilk p	0.075	<.001

Таблиця 2. Порівняльна характеристика основних статистичних показників у групах чоловіків та жінок

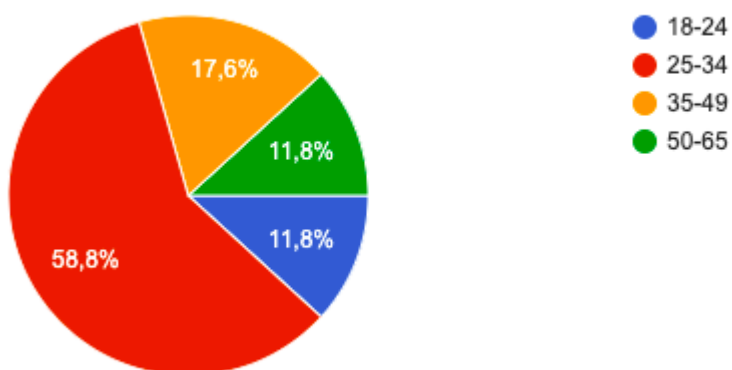
	Стать	Психологічне благополуччя	Готовність до вікових змін
N	Чоловік	8	8
	Жінка	24	24
Missing	Чоловік	0	0
	Жінка	0	0
Mean	Чоловік	369	82.4
	Жінка	349	96.3
Median	Чоловік	374	79.5
	Жінка	349	90.5
Standard deviation	Чоловік	16.2	10.9
	Жінка	35.4	27.8
Minimum	Чоловік	338	63
	Жінка	286	63
Maximum	Чоловік	392	98
	Жінка	448	168
Shapiro-Wilk W	Чоловік	0.912	0.932

	Жінка	0.942	0.836
Shapiro-Wilk p	Чоловік	0.369	0.530
	Жінка	0.179	0.001

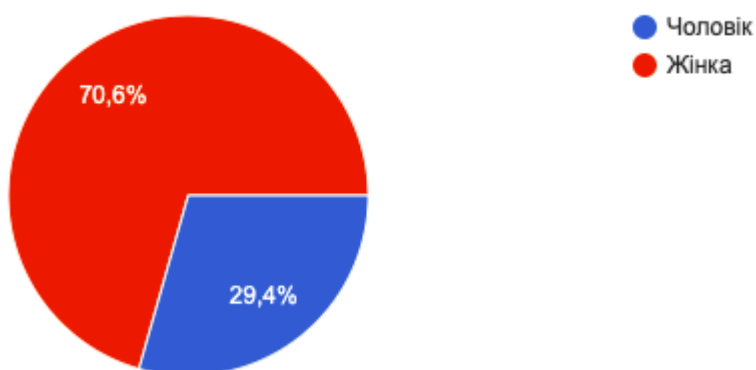
Таблиця 4. Кореляційний компонентний аналіз

		Позити вне ставле ння	Авто номія	Упра влінн я серед овищ ем	Особис тійний ріст	Цілі в житті	Само прий няття
Фізіологічн ий компонент	коэф. Спірме на	-0.178	-0.219	-0.136	-0.112	-0.327	-0.305
	p	0.331	0.228	0.458	0.540	0.068	0.090
Соціальний компонент	коэф. Спірме на	-0.152	-0.022	-0.441	-0.078	-0.374	-0.266
	p	0.408	0.905	0.012	0.670	0.035	0.142
Особистісно психологічн ий компонент	коэф. Спірме на	-0.056	-0.249	-0.404	-0.012	-0.415	-0.254
	p	0.759	0.170	0.022	0.946	0.018	0.161
Професійни й компоент	коэф. Спірме на	-0.023	-0.046	-0.285	0.234	-0.210	-0.255
	p	0.899	0.801	0.113	0.198	0.249	0.160
Когнітивний рівень	коэф. Спірме на	-0.066	-0.357	-0.518	0.023	-0.342	-0.542
	p	0.721	0.045	0.002	0.901	0.055	0.001

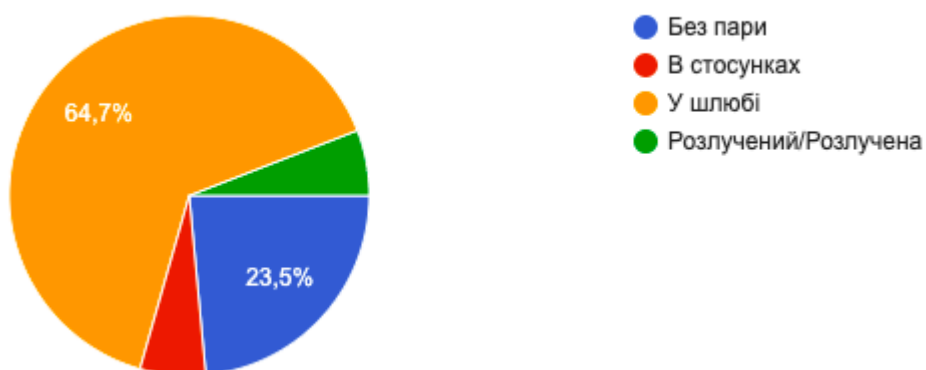
Афективний рівень	коэф. Спірмена	0.102	0.267	0.180	-0.358	-0.140	0.286
	p	0.579	0.139	0.324	0.044	0.443	0.113
Мотиваційний рівень	коэф. Спірмена	-0.201	-0.119	-0.362	+0.196	-0.339	-0.321
	p	0.270	0.516	0.042	0.282	0.058	0.073



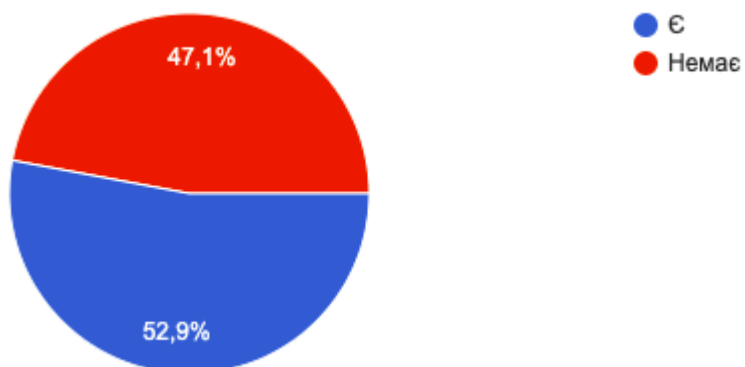
Діаграма 6 . Вік респондентів (повторне опитування)



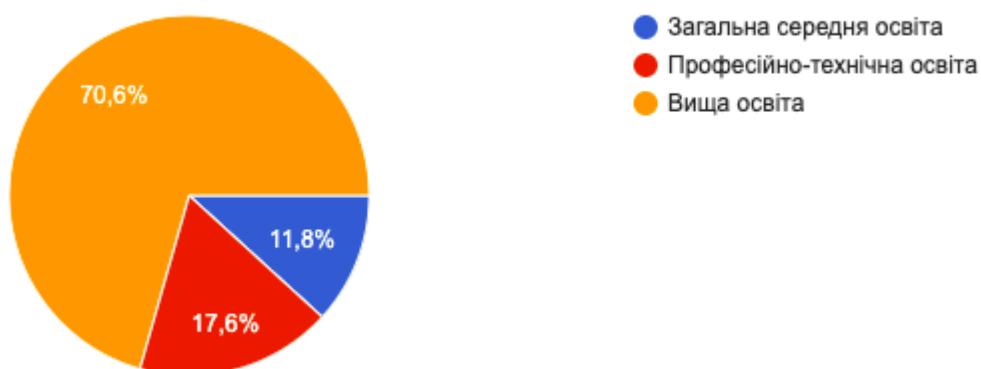
Діаграма 7 . Стать респондентів (повторне опитування)



Діаграма 8. Сімейний стан респондентів (повторне опитування)



Діаграма 9. Наявність дітей у респондентів (повторне опитування)



Діаграма 10. Освіта респондентів (повторне опитування)

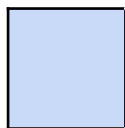
Таблиця 5. Основні описові показники повторного дослідження

	Психологічне благополуччя	Готовність до вікових змін
N	17	17
Missing	0	0
Mean	362	87.2
Median	361	83
Standard deviation	33.6	23.8
Minimum	296	56
Maximum	441	141
Shapiro-Wilk W	0.963	0.921
Shapiro-Wilk p	0.690	0.155

Таблиця 7. Кореляційний компонентний аналіз, повторне дослідження, аналіз змін

		Позитв ні віднос ини	Авти омія	Упрв ління серед овищ ем	Особис тисний ріст	Цілі в житті	Само прий няття
Фізіологічн ий компонент	коэф. Спірме на	0.401	-0.248	0.062	0.163	0.024	0.174
	p	0.111	0.338	0.814	0.533	0.929	0.504
Соціальний компонент	коэф. Спірме на	0.524	-0.051	0.256	0.277	0.044	0.180
	p	0.031	0.846	0.322	0.283	0.867	0.488
Особистісно психологічн ий компонент	коэф. Спірме на	0.326	-0.220	0.004	0.217	0.020	0.176
	p	0.201	0.396	0.989	0.403	0.940	0.499
Професійни й компонент	коэф. Спірме на	0.216	-0.110	-0.138	-0.035	0.061	-0.118
	p	0.404	0.674	0.597	0.893	0.817	0.651
Когнітивний рівень	коэф. Спірме на	0.264	-0.357	-0.115	0.011	-0.065	-0.222
	p	0.305	0.150	0.661	0.966	0.804	0.394

Афективний рівень	коэф. Спірмена	0.055	0.366	0.415	0.012	0.446	0.248
	p	0.834	0.148	0.097	0.962	0.073	0.336
Мотиваційний рівень	коэф. Спірмена	0.368	-0.207	-0.064	0.231	-0.119	0.119
	p	0.146	0.425	0.807	0.327	0.651	0.651



кореляційний зв'язок, що змінив своє значення із оберненого до прямого



кореляційний зв'язок, що змінив своє значення із прямого до оберненого

Додаток А

Вправа “Керована дискусія “Існує думка”

№	Думка	Так	Ні
1	У старих людей знижуються інтелектуальні здібності, погіршується пам'ять, у них нижча здатність до навчання		
2	Старі люди не є політичною силою і потребують захисту		
3	Більшість старих людей погано справляється з роботою; працездатність, продуктивність, мотивація, здатність сприймати новизну, творча активність у них нижчі, ніж у молодих працівників. Вірогідність нещасних випадків у людей похилого віку вища, ніж в інших		
4	Старі люди часто інтелектуально ригідні і догматичні. Більшість з них закріпилися у своїх звичках і не здатні їх змінювати		
5	у своїх звичках і не здатні їх змінювати 5 Більшість із старих людей живуть в соціальній ізоляції і страждають від самотності, утримуються в будинках для престарілих		
6	Більшість старих людей не можуть звести кінці з кінцями через інфляцію		

Додаток Б
Вправа “Робота у групах “Ярики”

посміхайся мені	розмовляй зі мною так, ніби то я погано чую
будь до мене похмурим	говори мені, що я нічого не вмію
ігноруй мене	старайся мені допомогти виконати завдання
роби замість мене	жалій мене
командуй мною	запитуй мене, як я себе почуваю
не розмовляй зі мною	запитуй у мене, як мої справи

Додаток В

«Активне емпатійне слухання»

Активне слухання - це не просто мовчання, це активна діяльність, своєрідна робота, якій передують бажання почути, інтерес до співрозмовника. Серед основних прийомів активного слухання найбільш поширеними є такі:

- уважно дивитися на співрозмовника, кивати головою;
- переказувати те, що сказав інший, наприклад: ”Якщо я правильно тебе зрозумів, то ..
- уточнювати, перепитувати, якщо щось видалося незрозумілим;
- показувати співрозмовникові, що його думка є важливою, та що ви цінуєте його зусилля (звісно, коли це доречно), наприклад: «Я поважаю твоє бажання вирішити проблему»; «Радий, що ти так серйозно підійшов до цієї справи»; «Дякую за твої зусилля».

Отже, слухаючи активно, ми проявляємо повагу, створюємо сприятливу та дружню атмосферу».

Види «активного слухання»

Можна виділити наступні види слухання: рефлексивне (активне), нерефлексивне (пасивне), емпатичне.

Емпатичне слухання дозволяє переживати ті ж почуття, які переживає співрозмовник, відображати ці почуття, розуміти емоційний стан співрозмовника і розділяти його. При емпатичних слуханнях не дають порад, не прагнуть оцінити мовця, не моралізують, не критикують, не повчають.

Не рефлексивне (пасивне) слухання - це вміння уважно мовчати, не втручаючись в мову співрозмовника своїми зауваженнями. Слухання цього виду особливо корисно тоді, коли співрозмовник проявляє такі глибокі почуття, як гнів чи горе, горить бажанням висловити свою точку зору, хоче обговорити наболілі питання. Відповіді при не рефлексивному слуханні мають бути зведені до мінімуму

типу «Так!», «Ну-іну!», «Продовжуйте», «Цікаво» і т. д. Таке слухання передбачає тимчасову здачу себе співрозмовнику, свого роду капітуляцію. Зате ви зможете дізнатися іншу точку зору, а потім - діяти.

Активне (рефлексивне) слухання — це вміння слухати тоді, коли ви враховуєте ситуацію, зміст розмови і емоційний стан співрозмовника. Прийоми активного слухання:

- З'ясування;
- Перефразування;
- Резюмування

З'ЯСУВАННЯ

З'ясування — це процес розшифровки сенсу повідомлень, визначення реального змісту повідомлення. Активний слухач повинен запевнити мовця, що все ним промовлене буде вірно зрозуміле. Умови, які повинен дотримуватися хороший слухач:

1. Тимчасово відкинути будь-які думки, судження, почуття. Ніяких побічних думок. Оскільки швидкість мислення у чотири рази більше швидкості мови, використовуйте «вільний час» на критичний аналіз і висновки з того, що безпосередньо чуєте.
2. Поки ви слухаєте, не можна обдумувати подальше питання, а тим більше приводити контраргументи.
3. Слід сконцентрувати свою увагу тільки на тій темі, про яку йде мова. У будь-якому випадку знайомство з думкою партнера значно полегшує проведення переговорів. Партнеру надається можливість проявити себе, а це суттєво притупить гостроту його заперечень.
4. Щирий інтерес до людини і бажання допомогти.
5. Велика увага до найменших проявів емоційного стану клієнта.
6. Вірити в здатність людини самому ухвалити рішення і впоратися зі своєю

проблемою, даючи йому час і створюючи сприятливі умови.

Користуючись прийомом з'ясування, треба намагатися не ставити запитань, що вимагають односкладової (типу «так», «ні») відповіді: це збиває людину, він починає відчувати, що його допитують. Замість питання: «Це що, важко зробити?» Корисно запитати: «А наскільки важко це зробити?». У першому випадку ми мимоволі перехоплюємо ініціативу і після відповіді повинні говорити вже самі, у другому даємо можливість співрозмовнику продовжувати і залишаємося слухачами.

ПЕРЕФРАЗУВАННЯ

Перефразування—це власна формулювання повідомлення мовця для перевірки його точності. Цей прийом допомагає переконатися в тому, наскільки точно ми «розшифрували» слова співрозмовника. Перефразування допомагає і вашому співрозмовнику. У нього з'являється можливість побачити, чи правильно його розуміють, і при необхідності своєчасно внести необхідні уточнення. Перефразування - універсальний прийом. Його можна використовувати при будь-якому вигляді ділової розмови. Але особливо ефективний цей прийом у таких випадках:

- при комерційних переговорах, коли необхідно повне і точне розуміння бажання і пропозицій партнера (полінувавшись повторити своїми словами сказане ним, ми ризикуємо зазнати величезних збитків);
- в конфліктних ситуаціях або під час дискусій (якщо ми, перш ніж висловити аргументи проти, повторимо думку опонента своїми словами, то можемо бути впевненими, що він зі значно більшою увагою поставиться до наших запереченням: адже він бачить, що його слухають і намагаються зрозуміти; крім того, у нього просто не буде приводу і підстав внутрішньо вважати, що від нього відмахнулися, навіть не вникнувши в його слова);

- коли ми слабо орієнтуємося в предметі розмови (людина, Що майстерно володіє цим прийомом, може підтримувати розмову на будь-яку тему годинами, виробляючи наговорить вкрай сприятливе враження, адже наші відповіді - це виражені наглими словами його власні думки).

При перефразуванні слід дотримуватися певних правил:

- перш за все, його треба починати фразами типу: «Іншими словами, ви вважаєте ...». «Якщо я вас правильно зрозумів, то...», (< и поправте мене, якщо я помилюся, але ...» при перефразуванні потрібно орієнтуватися саме на сенс, зміст повідомлення, а не на емоції, якими воно супроводжується.
- перефразування допомагає відокремити сенс від емоцій (збудження, схвильованості, пригніченості).
- слід вибрати головне і сказати це своїми словами. Буквально повторюючи, ми будемо уподібнюватися папузі, що навряд чи справить на співрозмовника сприятливе враження.
- не слід, бажаючи перефразувати співрозмовника, перебивати його: перефразування дієво, коли говорить зробив паузу і збирається з думками. Повторення його слів в такий момент не тільки не зіб'є його з пантелику, але, навпаки, послужить фундаментом, на який він зможе опиратися, щоб рухатися далі.

РЕЗЮМУВАННЯ

Резюмування - це підбиття підсумків. Суть його в тому, що ми своїми словами підводимо підсумок основним думкам співрозмовника. Заключна фраза - це його мова в «згорнутому» вигляді, п головна ідея. Резюмування принципово відрізняється від перефразування, суть якого в повторенні кожної думки співрозмовника своїми словами. При резюмуванні з цілої частини розмови виділяється тільки головна думка. Зазвичай вона розпочинається фразами типу: «Таким чином, ви вважаєте...», «Отже, ви пропонуєте...», «Якщо тепер підсумувати

сказане вами, то...», «Ваша основна ідея, як я зрозумів, складається в тому, що...».

Резюмування використовується в наступних ситуаціях:

- на ділових нарадах (мистецтво керівника тут полягає в тому, щоб у висловлюваннях виступаючих виділити головне. Інакше нараду може «потонути» в потоці їх промов);
- в розмові, коли беруть участь в ньому люди обговорюють одну й ту ж проблему, (у цьому випадку необхідно час від часу резюмувати сказане, як би завершуючи одну частину розмови і перекидаючи місток до наступної; без такого роду висловлювань група може зайти в глухий кут, обговорюючи дрібні деталі і забувши про суть справи);
- в кінці телефонної розмови, особливо якщо слухає після бесіди повинен щось зробити;
- при бажанні висловити незгоду з будь-якої точкою зору (перш ніж це зробити, слід спочатку виділити в судженні опонента головне, підсумувати сказане, тоді не доведеться розпорозуватися, приводячи його контраргументи, і вдасться відповісти на суть заперечення; а ще краще попросити зробити резюме його самого: він повинен буде позбавити своє заперечення від усього другорядного, що значно полегшить нам завдання;
- коли потрібно допомогти співрозмовнику чітко сформулювати свої думки, представити в ясній формі і навіть розвинути ідеї, які були у нього на рівні припущень і туманних Фраз, зберігши при цьому у нього відчуття, що до цієї думки він прийшов сам).