

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра психології та
соціальної роботи

КУРСОВА РОБОТА

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ
ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ»**

Виконала:

студентка групи ПС-22

Софіна Алла Володимирівна

Перевірив:

к.психол.н., доцент

Гірняк А.Н.

Тернопіль – 2017

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЦІНКИ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	5
1.1. Життєвий шлях особистості як психологічна проблема.....	5
1.2. Особливості життєвого шляху особистості в похилому віці	10
Висновок до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ОЦІНКИ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	19
2.1. Зміст та специфіка оцінки життєвого шляху в похилому віці	19
2.2. Обґрунтування методик оцінки життєвого шляху в похилому віці ...	24
Висновок до розділу 2	32
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36

ВСТУП

Актуальність проблеми. Життєвий шлях – це унікальна, своєрідна драма буття особистості, кожен акт якої є результатом зіткнення безлічі індивідуально–неповторних характерів і життєвих обставин, соціальних і природних умов існування. Життєвий шлях органічно поєднує біологічне й історичне, соціальне й індивідуальне. Це поєднання відбувається в особистості, у її активності, вчинкові.

У психологічній науці життєвий шлях іноді розглядається як сукупність життєвих циклів. Життєвий цикл передбачає, що плин життя має певні ритми, етапи або віхи, які закономірно повторюються у поколіннях і у долі окремої особистості. Особистість засвоює нові соціально–психологічні ролі: сімейні, батьківські, трудові, які відповідають певним життєвим циклам, певний час виконує їх, а потім поступово припиняє виконувати. Суспільна циклічність ролей означає зміну поколінь у суспільстві або зміну періодів індивідуального буття людини.

Наявність багатьох причинно–цільових ліній життєвого шляху, кожна з яких має свій початок і кінець, породжує феномен його багатовимірності. Ці лінії можуть бути навіть незалежними одна від одної, але у загальному всі життєві події виявляються взаємопов'язаними, хоча характер цих зв'язків і їх вагомість можуть значною мірою варіювати і змінюватись. Б. Ананьєв зазначає, що життєвий шлях людини – це історія її формування і розвитку у певному суспільстві як сучасника певної доби і ровесника певного покоління [1, с. 104]. Відтак життєвий шлях людини, з одного боку є індивідуальним, а з іншого – суспільно–історичним явищем.

На відміну від організму, який розвивається згідно певної біологічної програми, кожна людина має свою власну долю й історію. Її доля й історія, з одного боку, визначаються зовнішніми обставинами і причинами, а з іншого – внутрішніми обставинами, які людина створює сама, і за які вона несе персональну відповідальність. Іншими словами, особистість може поступово

змінити у певних межах зовнішні умови свого існування, якщо зрозуміє, що остаточна історія її життя залежить від неї.

У психологічній науці проблемі життєвого шляху особистості присвячено багато теоретичних та експериментальних досліджень, як вітчизняних, так і зарубіжних учених (К. Абульханова–Славська, А. Адлер, Б. Ананьєв, Г. Балл, Ш. Бюлер, Л. Виготський, Є. Головаха, І. Кон, О. Кронік, С. Максименко, А. Маслоу, С. Московічі, К. Роджерс, В. Роменець, В. Рибалка, С. Рубінштейн, Л. Сохань, В. Татенко, Т. Титаренко, В. Франкл, З. Фройд, Е. Фромм, Н. Чепелева та багато інших.

Попри велике розмаїття досліджень життєвого шляху особистості у науковій психології, це поняття залишається майже недослідженим у геронтопсихології ні з точки зору його теоретичного потенціалу, ні з точки зору методологічних можливостей. Усе сказане зумовило актуальність проблеми і вибір теми курсової роботи.

Об'єкт дослідження – життєвий шлях людей похилого віку як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості оцінки життєвого шляху людей похилого віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні особливості оцінки життєвого шляху людей похилого віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити життєвий шлях особистості як психологічну проблему.
2. Охарактеризувати особливості життєвого шляху особистості в похилому віці.
3. Проаналізувати зміст та специфіку оцінки життєвого шляху в похилому віці.
4. Обґрунтувати методики оцінки життєвого шляху в похилому віці.

Методи дослідження: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, класифікація та узагальнення теоретичних даних.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЦІНКИ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1. Життєвий шлях особистості як психологічна проблема

Дослідження особистісного розвитку можливе у системі онтогенезу, в системі життєвого циклу та в системі життєвого шляху. При цьому життєвий шлях включає у себе життєвий цикл, а життєвий цикл – онтогенез. Ці лінії життя є й автономними і взаємопов'язаними одночасно. Категорія життєвого шляху, таким чином, інтегрує біологічні, соціальні й індивідуально–науково-психологічні чинники й умови розвитку особистості (рис. 1.1).

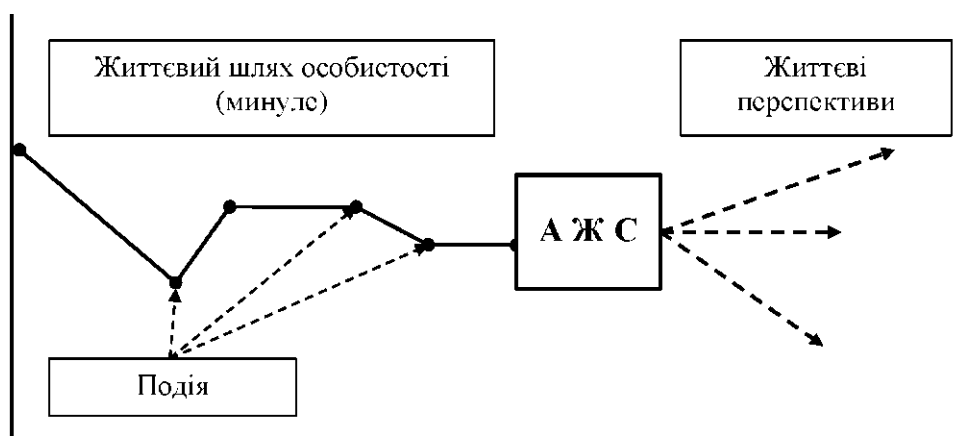


Рис. 1.1. Загальна структура життєвого шляху особистості

На малюнку відображено життєві події та індивідуально неповторну траєкторію життєвого шляху особистості (трек), які обумовили виникнення актуальної життєвої ситуації (АЖС). Вихід або розв'язання проблем, що складають актуальну ситуацію, означає вибір стратегії життя або сценарію поведінки у майбутньому, визначення життєвих перспектив [20, с. 75-76].

В історії психологічної науки існує доволі велика кількість підходів до вивчення проблеми життєвого шляху особистості. Узагальнено можна виокремити такі підходи до трактування проблеми: поведінковий, критичний, гуманістичний.

Поведінковий підхід, у центрі якого стоїть не власне особистість, а її взаємодія з соціальним або природним оточенням, необхідність розв'язання лише конкретних психологічних проблем такої взаємодії. Особа при цьому розглядається лише як продукт впливів навколишнього середовища, у якій немає перспективних цілей діяльності, глибокого і розмаїтого внутрішнього життя. Ідея надання психологічної допомоги зводиться до формування поведінкових навиків і навиків спілкування, що реалізується практично через навчіння. Людська поведінка у працях Дж. Вотсона, Е. Торндайка, Б. Скінера, Дж. Вольпе, А. Лазаруса, а також І. Павлова, В. М. Бехтерева, І. Сеченова піддається операціоналізації, а взаємодії з оточенням – функціоналізуються. Тут пропонується певний механізм (схема) для опису подій, який може вивчатись «об'єктивними» науковими методами [1, с. 62].

Відзначаючи схематизм поведінкового підходу, зазначимо, що безсумнівним його досягненням у дослідженні життєвого шляху стало визначення поняття «ситуація» або «життєва ситуація». За допомогою притаманного біхевіористам структурно–функціонального підходу вдалося детально описати з функціонально–психологічної точки зору явища чинників, стимулів, зовнішніх факторів та умов, які є елементами кожної життєвої ситуації особистості. Причому, ситуація представлена саме як система впливів і чинників, що взаємодіють між собою і впливають один на одного, а особистість – як елемент цієї системи.

Сучасні дослідження проблем життєвого шляху здійснюються у межах психологічних підходів, які стосуються намагань відійти від класичного позитивізму. Дослідники намагаються не обмежуватись встановленням загальних закономірностей, рухаючись у бік виявлення знань, які стосуються конкретної особистості з метою допомогти їй у розв'язанні конкретної життєвої проблематики. Майже з самого початку психологічна наука намагалася виявити те, що складає унікальність кожної особистості, що саме робить її несхожою, а не тільки те, що є типовим для кожної особи [1; 5; 13 та ін.].

У той же час універсальні закони, гідні всіх людей, застосовувати для конкретної особи у конкретній життєвій ситуації неефективно, особливо коли мова йде про надання практичної психологічної допомоги. У той же час поведінка окремої особистості у конкретних умовах має власну логіку і закономірності, у тому числі такі, які не мають імовірнісного характеру, які доводиться виявляти іншими методами.

Концепціям розуміючої і критичної соціології скоріше можна знайти відповідність у межах психодинамічного напрямку, тобто у концепціях психоаналізу З. Фрейда, індивідуальної психологічної науки А.Адлера, аналітичної психологічної науки К. Юнга, транзактного аналізу Е. Берна або у межах гуманістичної психологічної науки Г. Сковороди, К. Роджерса, В.Франкла тощо [19, с. 14-15].

У цих підходах особистість не тільки досліджується, вона піддається психотерапевтичним впливам і корекціям, які здійснюються на основі усвідомлення клієнтом своїх глибинних внутрішніх процесів і на основі вироблення нової Я–концепції та нових життєвих стратегій (Т. Яценко). Проте багатьом не подобається постулат про жорстку залежність від негативних і травмуючих впливів минулих подій життя.

У працях А. Маслоу, Ф. Перлза, К. Роджерса, В. Франкла та інших уявлення про особу полягають у тому, що це – особа, яка перебуває у стані розвитку, у процесі самоактуалізації, їй притаманна свобода волі, вона має можливість приймати рішення і брати на себе відповідальність за власну долю. Роль психотерапевта у цих школах практичної психологічної науки полягає у тому, щоб допомогти особі взяти на себе цю відповідальність за своє подальше зростання і розвиток, за своє життя і самопочуття [12, с. 28].

Таким чином, категорія життєвого шляху є різноманітним і багатовимірним поняттям, порівнянно з іншими спорідненими поняттями, такими як: життєве самовизначення, життєвий цикл, онтогенез, життєві стратегії, час життя, віковий розвиток та ін. Воно передбачає численні

впливи і тенденції у межах однієї біографії. Лише кінець життя ставить крапку у визначенні остаточного характеру життєвого шляху окремої особи.

Життєвий шлях можна визначити як сукупність подій та обставин індивідуального розвитку, які вирішальним чином вплинули на формування особистості та зумовили її структуру й основну життєву проблематику. До життєвих обставин ми схильні відносити сукупність соціальних, біологічних та екологічних чинників, що діють на особу протягом усього її життя, обумовлюючи індивідуально неповторну «особисту історію» та індивідуальність кожної особистості [1, с. 43].

Переваги застосування поняття життєвого шляху особистості у психологічній науці полягають у тому, що воно надає вченим нові параметри для вивчення як людської психіки, так і соціальних умов існування людини. При цьому особистість та умови її життєдіяльності не розглядаються відірвано, як окремі групи факторів, що впливають одні на одних у межах суб'єкт–об'єктної взаємодії, а як єдина цілісна система життєвої ситуації особистості, система, що забезпечує перехід особи від минулого у майбутнє через розв'язання конкретної життєвої проблематики, через механізми прийняття рішень та побудови життєвих планів.

Такий підхід дозволяє науковцям розглядати життєвий шлях особистості у контексті розвитку суспільства – його минулого, яке впливає на умови існування і розвитку особи безпосередньо або опосередковано, його культури, умов, які створюються для розвитку особистості, а також визначення можливих шляхів подальшого самовдосконалення особи, її перспектив, планів, сподівань і можливих умов та засобів їх досягнення. Це, у свою чергу, дає змогу досліджувати можливості та ресурси змін біографії людини, виявити можливу роль внутрішніх умов її психічного життя та зовнішніх природних і соціальних факторів [12, с. 86].

Наукова цінність поняття життєвого шляху полягає також у тому, що воно дозволяє цілісно і в той же час конкретно розглянути особистість, яка має свою власну історію, свій сценарій життя, який вона намагається реалізу-

вати. Цей сценарій – життєва перспектива, складається відповідно до головних мотивів, прагнень, сподівань, мрій, усвідомлюваних або неусвідомлюваних, певних уявлень відносно перспектив життя, які обумовлюються досвідом і впливом середовища. Ось чому застосування поняття життєвого шляху у науковому дослідженні або надання практичної психологічної допомоги особі дозволяє більш системно підійти до проблем особистості та її розвитку, більш ґрунтовно дослідити факти і явища, які стосуються соціального та індивідуального буття людини. Одночасно це поняття дає можливість інтегрувати всі основні науково-психологічні концепції особистості у єдину внутрішньо несуперечливу структуру, яка описує процес її, особистості, становлення, формування і розвитку (рис. 1.2).

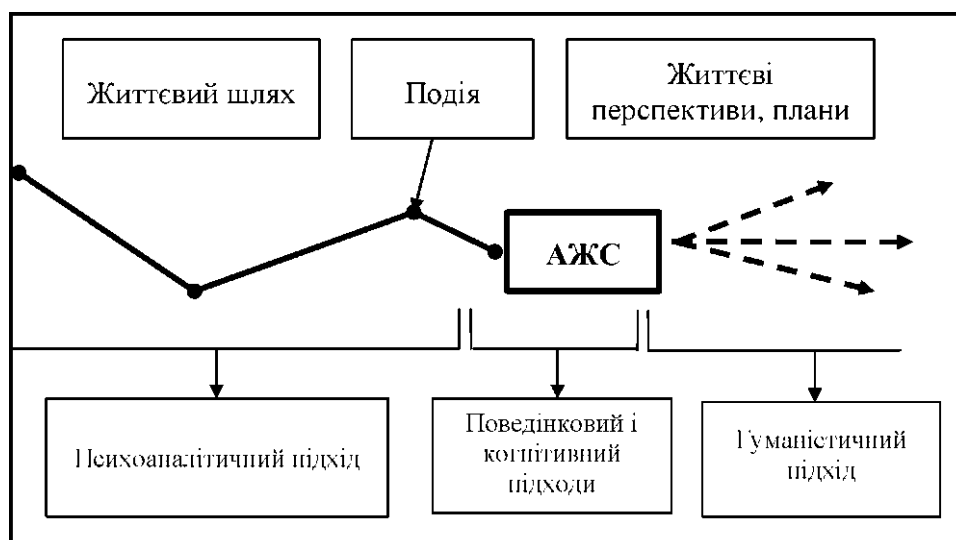


Рис. 1.2. Загальна структура життєвого шляху особистості та основні науково-психологічні підходи до його дослідження

Зі рис. 1.2 стає очевидним, що поняття життєвого шляху, життєвих перспектив, актуальної життєвої ситуації та життєвої (психологічної) проблеми можуть розглядатись як універсальні категорії прикладної психології. Головне – вони не суперечать основним школам і підходам практичної психології. Так, власне життєвий шлях та основні його події є предметом дослідження в основному психоаналітичного напрямку. Тут минуле є першоджерелом актуальної життєвої проблематики особистості.

Головним предметом гуманістичного напрямку традиційно є життєві плани, життєві смисли і програми особистості, її життєві перспективи. Що ж стосується актуальної життєвої проблематики особистості, факторів і факторів, які взаємодіють в актуальному теперішньому людини, механізмів прийняття рішення, боротьби мотивів і т. п., то це, очевидно, є предметом поведінкового та когнітивного напрямів психологічної науки [20, с. 184-185].

Отже, категорія життєвого шляху особистості стає найбільш узагальнюючою й ефективною, насамперед через той факт, що вона дозволяє звернути головну увагу на здатність особи бути особистістю, бути самостійною, на її здатність до самоактуалізації, на те, що, врешті-решт, тільки вона сама є творцем власної біографії, головним режисером своєї унікальної долі. За одних і тих же умов одна особа може відігравати в житті творчу роль, набуваючи все більше можливостей до самостійності, до незалежності від можливих негативних впливів життя, від негативних зовнішніх обставин, у той час як інша особа всі свої сили витрачає на те, щоб пристосуватися до традиційних обставин, до загальноприйнятих норм, прислухаючись до свого оточення більше, аніж до себе, маючи тематику життя, яку можна назвати регламентуючою.

1.2. Особливості життєвого шляху особистості в похилому віці

Похилий вік – період життя особи після втрати організмом здатності до продовження роду, що триває до смерті. Характеризується погіршенням здоров'я, розумових здібностей, загасанням функцій організму. Перед цим періодом життя, громадяни багатьох країн (жінки – з 55-75 років, чоловіки – з 60-75 років, залежно від країни) мають право вийти на пенсію. Похилий вік є віковим етапом, який завершує життєвий шлях. Для нього характерні фізіологічні обмеження, зміни в усіх сферах особистості. У період похилого віку розвиток особистості обумовлює її психічне здоров'я та функціонування. На цьому етапі уявлення особи про себе не є таким цілісним, як у період

зрілої дорослості, воно перебудовується у зв'язку зі зміною життєдіяльності. Незважаючи на поширеність негативних уявлень про стан фізичних і розумових якостей в старечому віці, І. Мечников у праці «Етюди оптимізму» вказував: «особа навіть в дуже похилому віці спроможна зберігати розумові здібності, незважаючи на значну фізичну дряхлість» [17, с. 18].

Особа в період похилого віку визначає прагнення особи інтегрувати своє минуле, теперішнє і майбутнє, зрозуміти зв'язки між подіями власного життя. Реалізації цього прагнення сприяють успішне розв'язання індивідом вікових криз і конфліктів, вироблення адаптивних особистісних властивостей (уміння вчитися на власних помилках і невдачах, здатність акумулювати енергетичний потенціал попередніх стадій свого життя).

Уявлення про себе особи похилого віку пов'язане з вибірковою пам'яттю, яка, відображаючи події, намагається не порушити основні особистісні позиції та стратегії. Особа прагне збагнути переживання, які свідчать про її позитивне функціонування («Я реалізував себе», «Я приймаю цінності свого життя», «У моїй душі мир і радість», «Я не боюся смерті», «Я правильно прожив життя», «Я досяг основних цілей», «Я продовжив себе в дітях і онуках», «Я зберіг своє здоров'я і в мене немає фізичних недуг», «Моя похилий вік спокійна і забезпечена»), уникає переживань, що шкодять функціонуванню гармонії особистості та порушують душевну рівновагу.

Багатьом особам похилого віку не вдається уникнути конфлікту між цілісністю Я і відчаєм, оскільки вони часто розмірковують над тим, чи виправдало життя їхні сподівання. Висновок, що життя мало сенс, зумовлює відчуття власної цілісності. Тих, хто бачить у минулому лише помилки і втрачені можливості, охоплює відчай. Оптимальне розв'язання цього конфлікту зумовлює відчуття цілісності свого Я та свого життя, забарвлене легким реалістичним відчаєм. Це свідчить про мудрість людини, завдяки якій вона зберігає цілісність Я, попри погіршення фізичного стану [24, с. 157].

Почуття задоволеності життям в осіб похилого віку є важливим показником психологічного здоров'я, яке проявляється в наявності у нього

інтересу до життя і потреби жити далі. Як показали науково-психологічні дослідження, задоволеність особи життям в похилому віці і успішність адаптації до неї залежать від безлічі факторів. До них відносяться: здоров'я, економічний і сімейний стан, позитивне функціонування, рівень спілкування з оточуючими і навіть можливість користуватися транспортними засобами. Серед факторів, що впливають на задоволеність особи життям і успішність адаптації до неї, найважливішим вважається здоров'я.

На особливості особистості особи похилого віку впливає усвідомлення життєвих завдань: передання молодшим поколінням вічних цінностей, життєвої мудрості, досвіду; складання заповіту для нащадків; піклування про власне здоров'я, відновлення сил, лікування, адаптація до фізичних недуг тощо; чуйність у подружніх стосунках, турбота про шлюбного партнера; забезпечення активного і змістовного дозвілля (екскурсії, подорожі, читання, відвідування виставок, громадських заходів, театру); орієнтація на творчість; написання, переживання, узагальнення спогадів дитинства, юності, дорослості; соціально-психологічна підготовка до можливих фізичних недуг і хвороб, гідного прийняття смерті [18, с. 176].

Характеристика особистісних змін у період похилого віку часто пов'язана з відтворенням негативних властивостей, які складають специфічний «психологічний портрет». Як правило, йдеться про зниження самооцінки, невпевненість у собі, незадоволеність собою; страхи самотності, безпорадності, бідності та смерті; дратівливість, відлюдкуватість, песимізм, зниження інтересу до нового і як наслідок – надто підвищена увага до свого тіла, егоїзм, егоцентризм, які зумовлюють скупість, дріб'язковість, понижену ініціативність осіб похилого віку [25, с. 271].

Похилий вік пов'язаний не тільки з багатьма новими проблемами, вона обдаровує особу філософським баченням життя, умиротвореністю, терпеливим, розважливим ставленням до подій у світі і до людей, які її оточують. За відсутності значних проблем зі здоров'ям, наявності

матеріального благополуччя, злагоди в родині багато осіб справді проживають щасливу старість.

Задоволеність життям у осіб похилого віку особливо залежить від матеріального становища. Погіршення фінансових можливостей часто спричинює зниження самооцінки, появу відчуття залежності, депресивних станів. Послабити вплив фінансових проблем на задоволеність життям особи похилого віку можуть ефективна соціальна політика держави, чуйність, підтримка з боку родичів і близьких [14, с. 124].

Ставлення особи похилого віку до свого становища залежить і від особистісного чинника. Наприклад, особа з поганим станом здоров'я і фінансовими проблемами легше переживає погіршення здоров'я і матеріального добробуту, ніж ті, хто перебуває у кращому за цими критеріями становищі, оскільки вона вже звикла до таких змін.

На ставлення до особи похилого віку також впливають особливості минулого життя людини. Досліджуючи рівень задоволеності життям жінок, які в ранньому дорослому віці пережили Велику американську депресію (30-ті роки XX ст.), психологи дійшли висновку, що представниці середнього класу були більше задоволені життям, а жінки з робітничого класу зберегли низький рівень задоволення. Очевидно, це пов'язане з тим, що в жінок середнього класу з роками підвищився матеріальний рівень життя, а жінки робітничого класу не відчули щодо цього значних змін [8, с. 101].

Задоволеність життям у осіб похилого віку може бути пов'язана зі спогадами про минуле. За спостереженнями вчених, спогади підвищують рівень задоволеності життям жінок, які перебувають у будинках-інтернатах. Однак це не означає, що літні люди прагнуть жити лише минулим, багато з них стараються відчувати радість також від сьогодення. Виконання фізичних вправ, посильна праця теж приносять задоволеність життям. Не обов'язково вони повинні бути колективними. Навіть відкритий доступ до персональних комп'ютерів, згідно з даними досліджень, позитивно впливає на рівень задоволеності старістю мешканців будинку осіб похилого віку [14, с. 23].

Основною особливістю інтелекту осіб на схилі літ є набуття мудрості – властивості цілісної особистості, розум якої поєднаний з духовністю і добротністю. Не випадково давні греки цей період життя назвали «акме», що означає «вища міра чогось», «вершина», момент найбільшого розквіту людської мудрості. Мудрою особа може стати і до настання старості. Збагачена роками особа реалізує свою мудрість передусім у взаємодії з молодшим поколінням, що робить її дні осмисленими, значущими і цікавими, вселяє їй упевненість у не даремності життя.

З певного віку непересічною цінністю для особи стає сім'я, задля єдності і благополуччя якої вона живе і працює, обстановка в якій може додавати їй сил і відчуття усіх барв життя або пригнічувати, кидати її в депресивні стани. Особливо важливе значення має сім'я для осіб похилого віку, хоч багато з них зустрічають свою похилий вік самотніми [10, с. 128].

Великою радістю осіб похилого віку є онуки і правнуки. У багатьох бабусь і дідусів налагоджуються з ними дружні стосунки, які часто відіграють домінуючу роль у спонукальній сфері осіб похилого віку, дають їм відчуття особистісного та сімейного оновлення, вносять різноманітність в життя, надають йому сенсу, є ознакою довголіття, яким можна гордитися.

Подружні стосунки осіб похилого віку, як правило, стають теплішими, оскільки багатьох із них тривожить похмура (у фінансовому, емоційному аспектах) перспектива життя. Вони часто думають про власну смерть, з гіркотою очікують її наближення. Але, мабуть, найбільше їх тривожить можливість овдовіти. Переживання втрати залежить від того, наскільки сподіваною вона була. Так, стрес від смерті людини, яка тривалий час хворіла, може бути меншим, ніж від несподіваної смерті. Окрім того, у осіб похилого віку реакція на втрату шлюбного партнера менш гостра, ніж у молодих, оскільки вони є психологічно більш підготовленими до цього. Як свідчать дослідження, 20% овдовілих дуже важко переживають утрату, а в їхніх стосунках з оточенням усе більше помітні негативні прояви.

Поведінка особи у процесі старіння істотною мірою визначається її поточним психічним станом – саме він наповнює життя змістом. Як істотні фактори, що впливають на стан емоційної сфери осіб літнього й старечого віку, можна відзначити наступні: втрату родичів і близьких друзів; незадовільне матеріальне становище; відхід з родини дітей або погані відносини з ними; страх перед захворюваннями і неміччю; почуття самотності, непотрібності, відчуженості від зовнішнього світу [11, с. 124].

Зміни в емоційній сфері людини у процесі старіння є наслідком поступового ослаблення контролюючої і гальмівної функцій кори головного мозку. Певні неадекватні емоційні реакції можуть бути пов'язані з віковими змінами, що розвиваються в центральній нервовій системі, що стає провідним фактором старіння організму [3, с. 29].

На схилі літ люди рідше переживають радість, здивування, багато з них втрачає почуття гумору, інтерес, допитливість. Вони часто відчують тривогу, пов'язану з очікуванням смерті, із захворюваннями, самотністю, фізичною неспроможністю. Їхня тривога, як правило, не має конкретної причини. У ній страх поєднується з гнівом, почуттям вини, соромом. Страх може бути зумовлений фізіологічними процесами в організмі, усвідомленням життєвих небезпек, що реально загрожують людині. Прояви ображеності здебільшого є емоційною реакцією на несправедливе ставлення до себе, незаслужене приниження власної гідності [12, с. 229].

А. Ноздрачев описав зміни в емоційній сфері особи похилого віку за такими ознаками: зміна динамічності емоційних станів, що виражаються або в інертності, або в лабільності емоцій; зростання ролі й місця, яке займають негативні емоції; висока стійкість вищих емоцій, у тому числі емоцій, пов'язаних з індивідуальною творчістю. У похилому віці значно зменшується контроль за виявом емоцій (сміх, радість, сум). Нерідко простежується й протилежне явище – емоційна черствість, зниження емпатійності [19, с. 96].

Зміни емоційної сфери пов'язані як із фізичним, так і психічним станом. Нездатність особи похилого віку що-небудь зробити для інших

викликає почуття заздрості й провини, що згодом проростає байдужістю до навколишніх. Водночас зростає вразливість. Байдужість старих геронтологи й психіатри розцінюють як спосіб захисту від сильних переживань (у т. ч. позитивних), які можуть скоротити життя. Зокрема, виникає *стареча депресія*, яка виявляється в ослабленні емоційного тону, уповільненні емоційної жвавості, афективних реакцій, збіднення міміки.

Для осіб літнього віку характерна *хронічна заклопотаність*, яку можна розглядати як слабовиражену тривожність. Старші люди стурбовані своїм здоров'ям, майбутнім своїх дітей й онуків, політичним й економічним становищем країни. З іншого боку, у осіб похилого віку виникає *почуття самотності*. Переживання самотності переростає згодом у відчуття незрозумілого страху, сильного занепокоєння, розпачу. Соціальні контакти, які люди похилого віку не можуть регламентувати, не дають їм задоволення, але породжують неприємне відчуття залежності. Останнє переживається особливо гостро. Відчуття безпорадності, залежності є тим чинником, який дозволяє людям похилого віку оцінювати цей вік, як нещастя й ганьбу.

Емоційна реакція особистості на настання похилого віку може бути різною. Найпоширенішими є такі типи адаптації до неї:

1) конструктивна позиція. Особа приймає похилий вік як природне явище, як факт, що завершує її професійну кар'єру. Вона оптимістично ставиться до життя, шукає розваг і контактів з людьми, готова допомогти їм, розсудливо сприймає наближення смерті;

2) залежна позиція. Властива людям, які протягом життя не цілком довіряли собі, були пасивними. Старіючи, вони активно шукають допомоги, визнання, не одержуючи їх, відчувають себе нещасливими;

3) захисна позиція. Формується в осіб з підвищеною здатністю до спротиву обставинам, ізоляції від них. Вони не прагнуть до зближення з іншими, відмовляються від допомоги, замикаються в собі, приховують свої почуття та переживання, а похилий вік сприймають з обуренням і ненавистю;

4) позиція ворожості до світу. Полягає у сварливості, схильності звинувачувати навколишніх і суспільство у своїх життєвих негараздах. Такі люди підозрілі, агресивні, нікому не вірять, не хочуть ні від кого залежати, відчувають відразу до старості, намагаються більше працювати;

5) позиція ворожості до себе і негативного ставлення до свого життя. Виражається в пасивності, втраті інтересів й ініціативи, поганому настрої і фаталізмі. Такі люди почувають себе самотніми та непотрібними, а своє життя вважають невдалим. До смерті вони ставляться як до порятунку від існування [12, с. 132-133].

Емоційні переживання осіб похилого віку, як і сам вік, є загадковими й самотніми. Хронологічні ровесники цього віку можуть відноситися до різних психологічних «віків»: одна літня особа переживає любов – вона повернулася в період юності; інша продовжує свою творчу професійну діяльність – вона «перебуває» у зрілих літах; третя присвятила своє життя турботам про власне здоров'я – це дійсно старість.

Більшість вчених схиляється до думки, що найкраща стратегія життя для осіб старого віку полягає в максимальному збереженні активності, оскільки це забезпечує відчуття задоволеності життям. Особи, які на похилого віку уникають соціальної активності, як правило, поводитися так протягом усього життя. Загалом, особа обирає найзручніший варіант взаємин, що залежить від фінансового забезпечення, стану здоров'я, типу особистості (інтроверти, наприклад, надають перевагу пасивному способу життя, екстраверти – активному) [4, с. 74].

У осіб похилого віку відбувається насичення зовнішнім життям, але можливе занурення в більш глибокі шари власної душі, осмислення й навіть відновлення внутрішнього життя. Душевна гармонія старості, як пише вчена М.Єрмолаєва, - це очищення від афекту, виваженість думки, глибина почуття. Якби життя завершувалося старістю-катастрофою, старістю-деградацією, то вона не мала б сенсу. Життя може й повинно завершитися старістю-гармонією, старістю-мудрістю, і для цього варто жити [11, с. 93].

Отже, якщо особа внутрішньо готова сприйняти свій вік, змістовно і результативно прожила роки, має дружню родину, зберегла інтерес до спілкування, посильних занять і не позбавлена змоги щодо задоволення його, то і в похилому віці вона відкриватиме нове у світі і в собі, радітиме життю, успіхам своїх рідних і близьких, збагачуватиме їх досвідом, відчуватиме свою потрібність для них, від чого почуватиметься щасливою.

Висновок до розділу 1

Отже, життєвий шлях є системною категорією, що описує події індивідуального життя особи з точки зору взаємодії суб'єкта активності з його життєвими обставинами, у яких ця активність якраз і здійснюється. Особистість у похилому віці визначає прагнення особи інтегрувати своє минуле, теперішнє і майбутнє, зрозуміти зв'язки між подіями власного життя. Реалізації цього прагнення сприяють успішне розв'язання вікових криз і конфліктів, вироблення адаптивних властивостей. Характеристикою особи на етапі похилого віку є віра в Бога, в трансцендентне, з допомогою якої вона осягає проблеми страждання, смерті, вічності, любові.

Життєвий шлях особи похилого віку відрізняється такими аспектами: збереження сенсу життя, орієнтація на відпочинок, відсутність тривалої перспективи, орієнтація на минуле і теперішнє, прийняття факту скінченності власного життя, підготовка до смерті, усвідомлення обов'язку передати життєвий досвід молодшому поколінню. Специфіка усвідомлення життєвого шляху в похилому віці пов'язана зі змінами в емоційній сфері, які проявляються в некерованому посиленні мимовільних реакцій (сильному нервовому збудженні), схильності до безпричинного суму, сльозливості. У більшості осіб з'являється тенденція до ексцентричності (дивацтва), знижується чутливість, здатність знаходити вихід зі складних ситуацій, вони часто заглиблюються у свої думки, переживання, тривоги. Поведінка особи у процесі старіння істотною мірою визначається поточним психічним станом.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ОЦІНКИ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Зміст та специфіка оцінки життєвого шляху в похилому віці

Сучасна психологічна наука володіє арсеналом психодіагностичних методів, тобто способів визначення рівня розвитку психофізіологічних функцій, психічних процесів, станів і властивостей особистості. При цьому психодіагностика частіше робить ніби моментальний знімок особистості, її функцій на тому чи іншому етапі розвитку людини.

Одна з диспропорцій між потребами практики і можливостями сучасної науки полягає в тому, що абсолютна більшість усіх існуючих експрес-методик в змозі діагностувати рівень розвитку психофізіологічних функцій, окремих характеристик психічних процесів, станів, утворень, в той же час практика показує, що визначальними параметрами при оцінці життєвого шляху мають виступати якості особистості. У той же час «ці якості не діагностуються класичними тестами навіть із задовільною точністю: або занадто мала валідність, або таких тестів немає взагалі» [5, с. 21].

Важливим у даному контексті є використання біографічних методів. Це способи дослідження, діагностики, корекції і проектування життєвого шляху особистості. Біографічні методи почали розроблятися в першій чверті ХХ століття (Н. Рибніков, Ш. Бюлер). Сучасні біографічні методи засновані на вивченні особистості в контексті історії та перспектив розвитку її індивідуального буття. Використання біографічних методів передбачає отримання інформації, джерелом якої є автобіографічні методики (опитувальники, інтерв'ю, спонтанні і спровоковані автобіографії), свідчень очевидців, контент-аналіз щоденників, листів і т. п.

Спочатку науковці обмежувалися ретроспективним описуванням минулих етапів життя особи або всього життєвого шляху історичних персонажів минулого. Надалі біографічний метод почав включати аналіз

актуальних та припущених у майбутньому подій (майбутня автобіографія, керована фантазія, графіки життя, каузометрія), а також дослідження кола спілкування (додаткові біографії, лінії відносин суб'єкта) [4, с. 51].

М. Рибніков розглядав автобіографію як психологічний документ, що документує особистість та її історію. Він розділяв спонтанні автобіографії, коли ініціатива ретроспективного погляду на власне життя належить самій особистості, та провоковані автобіографії, коли дослідник використовує прийом спонукання піддослідного говорити про себе за визначеним планом. Такий прийом гарантує однорідність зібраного матеріалу, що дає можливість порівнювати, поєднувати, узагальнювати отримані факти тощо [12, с. 141].

Сучасні автобіографічні техніки, котрі побудовані на основі вивчення особистості в контексті історії та перспектив розвитку її індивідуального буття та взаємовідносин із «значущими іншими», спрямовані на реконструкцію життєвих програм і сценаріїв розвитку особистості. Аналізу піддають також просторові та часові характеристики організації ділового, сімейного, духовного життя особистості, взаємодію її з природним та соціальним середовищем [6, с. 48].

Застосування біографічного методу передбачає отримання різномірної об'єктивної інформації, для чого використовуються різні форми автобіографічної методики: опитування, інтерв'ю, тести. Також необхідним є аналіз свідчень очевидців, дані отримуються під час бесіди та опитувань близьких людей, під час первинного аналізу спогадів сучасників. Також використовуються модифікації методу вивчення продуктів діяльності, коли проводиться контент-аналіз щоденників та листів, здійснюється побудова кривих продуктивності і діаграм життєвих вимірів активності особистості.

В якості адекватного інструментарію для вивчення життєвого шляху особистості у похилому віці розглядають каузометричний підхід О. Кроніка та Р. Ахмерова (2008), заснований на психобіографічному методі Life-line. Метод поєднує одинадцятирівневий аналіз прогнозування подій життєвого шляху людини. Основною процедурою є формування переліку особистісно

значущих подій, їх датування, ранжування цих подій за ступенем важливості (для себе та для інших), виявлення кольорових асоціацій, оцінювання подій за шкалою «приємне–неприємне», причинно–цільовий аналіз та позначення сфер приналежності [5; 8а]. Основним ефектом цієї процедури є об'єктивація важливих життєвих подій минулого, і тих, що очікуються у майбутньому; усвідомлення бажаності певних подій та встановлення психологічного віку клієнта. Це ефективно для тих запитів клієнтів, що орієнтовані на самоаналіз свого життя та орієнтацію на поетапне життєбудування.

Одним із методичних прийомів організації і проведення дослідження в межах біографічного методу є вчування. Цей прийом передбачає спільну роботу фахівця та особистості над змістовими матеріалами її особистого життя. Реалізується прийом у два етапи:

1) перший етап – отримання фактичних даних про життєвий та творчий шлях особистості за допомогою набору тестових та дослідницьких методів. Особливо важливим є акцент на емоційній насиченості репрезентованого особистістю матеріалу. Таким чином вдається не лише змістовно відновити хід подій у просторі індивідуального життя особистості, а й установити їхню емоційну значущість, насиченість смыслом для особистості, сенс результуючих моментів у цих подіях. Психологу вдається встановити та змістовно розкрити «критичні точки», періоди події, ситуації, моменти в житті особи. Саме вони зумовлять предмет взаємодії на наступному етапі;

2) другий етап – організація взаємодії фахівця з особистістю, суть якої полягає в повторному, абстрагованому в часі від реальної події, переживанні, вчуванні особистості в зміст тієї чи іншої ситуації минулого, яка об'єктивно вплинула на хід подальшого життя цієї особистості, та корекція переживань з приводу якої може дещо гармонізувати або стабілізувати самовідчуття особистості в нинішньому періоді її життя. Застосування прийому вчування має, як правило, подвійний ефект: власне дослідницький, та психотерапевтичний. Цей прийом може реалізуватися в різному методичному оснащенні і є дуже лабільним щодо експериментальної ситуації [9, с. 31-32].

Л. Бурлачук, Є. Коржов запропонували методика, спрямовану на виявлення формальних характеристик сприйняття життєвих ситуацій: продуктивність відтворення образів минулого та майбутнього, важливість для особистості даної події, бажаність, ступінь впливу події, час антиципації чи ретроспекції; змістовні характеристики: тип та вид значущих подій, «оригінальність – популярність», «сила – слабкість» (вплив особистісних або ситуаційних змінних) [7]. Ця діагностична методика є досить ефективною в груповій роботі та в консультуванні сім'ї з дорослими дітьми. Деякою мірою методика подібна до методу МІМ (мотиваційної індукції) Дж. Н'ютена та похідної методики хронометрії, які є більш спрощеними, у порівнянні з запропонованою Л. Бурлачуком.

На різних етапах життєвого шляху особи в похилому віці важливу роль відіграють індивідуально–особистісні передумови, що становить загрозу для психічного здоров'я людини. Можна визначити, що негативні емоційні стани в осіб похилого віку – не фактор, що викликає певний стан, а сам стан психічного переживання, що негативно впливає на загальне емоційне самопочуття. Відтак на підставі аналізу літератури можна констатувати, що існують різноманітні підходи до вивчення життєвого шляху особистості в похилому віці: як сукупності психічних станів або суб'єктивного переживання; як негативної/позитивної спрямованості особистості. Відтак, з одного боку життєвий шлях особистості в похилому віку розглядається як негативне явище, визначається деструктивний вплив її на психіку старіючої людини, а з іншого боку – як суб'єктивне переживання, яке зумовлює різні позитивні або негативні почуття й емоції. Це, в свою чергу, позначається на неоднозначності визначення критеріїв, за якими слід здійснювати діагностику життєвого шляху особистості в похилому віці.

Досліджуючи життєвий шлях особистості в похилому віці, В. Панок до критеріїв його оцінки відносив:

– особистісні змінні. Даний критерій авторка пропонувала визначати за показниками: 1) особистісні особливості; 2) вікові новоутворення;

– ситуативні змінні. Цей критерій дослідник пропонує діагностувати за показниками: 1) труднощі у спілкуванні із людьми, наслідком чого стає нереалізована потреба в спілкуванні; 2) чинники, пов'язані із сім'єю (родиною); 3) різкі зміни у житті старіючої особи (переїзд на нове місце проживання, вихід на пенсію, розрив дружніх чи родинних стосунків, смерть близької особи тощо);

– особливості емоційних переживань (інтенсивність переживання). Чим більше сфер, в яких особа відчуває незадоволеність стосунками із значимими людьми (сім'я, родина, друзі, робочий колектив, найближче оточення), тим інтенсивніші негативні емоційні переживання. При цьому інтенсивне переживання супроводжується негативним забарвленням (відчуженість; відчуття, що я не такий як усі; страх; покинутість; непотрібність; гнів; депресія; туга за певною людиною; злість; байдужість) [20, с. 124-125].

Виявивши зв'язок оцінки життєвого шляху особистості в похилому віці із основними подіями і завданнями похилого віку (вихід на пенсію, переоцінка цінностей, адаптація до нового способу життя, відсутність планування майбутнього), а також із основними феноменами самосвідомості (самоставленням, самосприйняттям, поведінкою), О.Тополь запропонувала визначення життєвого шляху в похилому віці проводити за критеріями: 1) особливості сприйняття свого життя (позитивне, негативне); 2) причини задоволеності / незадоволеності своїм минулим (особистісний вибір, зовнішні обставини) [30, с. 153-154].

На думку Є. Заворотних, оцінку життєвого шляху особистості в похилому віці слід визначати за критеріями: 1) суб'єктивна оцінка якості прожитого життя; 2) ступінь визнання якості прожитого життя особистістю (рівень і характер психологічного захисту); 3) емоційне забарвлення життєвого шляху особистості в похилому віці [24, с. 427].

Отже, науковці по-різному тлумачать можливості оцінки життєвого шляху особистості в похилому віці, а, відтак, пропонують різні критерії для її діагностики. Проте, за нашими спостереженнями, суб'єктивне переживання

людиною свого життя здебільшого зумовлене наявністю особистісних особливостей: емоційна нестійкість, сором'язливість, низька самооцінка, інтроверсія, емоційна зрілість, суб'єктивний контроль, невротизація особистості, усвідомлення життя. У осіб похилого віку оцінка власного життєвого шляху посилюється розлукою з близькими людьми, що накладає певний відбиток на діагностику цього психологічного феномену.

2.2. Обґрунтування методик оцінки життєвого шляху в похилому віці

Життєвий шлях є відображенням тих процесів, які відбуваються в суспільстві. Разом з тим життєвий шлях життєвого шляху особистості в похилому віці – це і результат діяльності особистості, підсумок життя, особистих бажань, ціннісних орієнтацій.

Усвідомлення особливої ролі біографії у вивченні життєвого шляху особистості в похилому віці стало підставою для включення біографічного методу. Для проникнення в психіку конкретної особи най частіше використовуються аналіз автобіографій та біографічне інтерв'ю.

Аналіз автобіографії. Автобіографія – виключно важливе джерело інформації про людину. Для вчених у плані проникнення в духовний світ особистості важливо, як особистість відображає своє ставлення до себе. Проте надмірна акцентуація на своєму Я нерідко служить вагомою ознакою самозакоханості людини, її завищеної самооцінки. Водночас занадто «легкий», безтурботний виклад своєї біографії також не корелює з кращими якостями особистості. Помічено, що, коли автобіографія рясніє масою другорядних подробиць, надмірно вираженим аналізом свого суб'єктивного ставлення до чогось, її автор має акцентуовані риси характеру. Зайва деталізація, що граничить із зневажливим ставленням до читаючого автобіографію, також повинна насторожувати [4].

Таким чином, аналіз автобіографії дозволяє побачити, виявити, діагностувати деякі ретельно приховувані індивідуально–психічні риси особистості. Природно, для остаточного висновку необхідне застосування комплексу методик психологічного обстеження.

Біографічне інтерв'ю – трудомісткий метод дослідження, що полягає в докладній бесіді з обстежуваним про його життєвий шлях, біографічні дані, найбільш важливі події духовного життя. У процесі біографічного інтерв'ю підтверджуються дані, отримані іншими методами, способами, прийомами, досягається максимальна індивідуалізація дослідження. За тривалістю біографічне інтерв'ю може займати до 5 год. і більше. У силу цього воно може проводитися як з невеликими перервами, протягом одного дня, так і розтягуватися на кілька днів. У процесі інтерв'ю важливо створити невимушену обстановку, повернути співрозмовника до відвертості. Кінцева мета інтерв'ю – зрозуміти особливості індивідуально–психологічних рис особистості і реконструювати розвиток особистості, її духовну біографію.

За ступенем співвідношення особистих домагань і досягнутого можна судити про те, в якій мірі особа навчилася свідомо регулювати власні претензії. Аналізуючи життєвий шлях особистості в процесі інтерв'ю, можна виявити і ступінь напруженості, духовної насиченості життя особистості на тому чи іншому етапі її розвитку. Шляхом бесіди можна діагностувати претензії особистості до себе і соціальному оточенню, ступінь її активності на різних етапах біографії, в різних сферах життєдіяльності. Так пізнається внутрішня логіка розвитку особистості [5].

Особливо інформативно в цьому плані порівняння життєвих цілей і задумів з реальними досягненнями конкретної людини. Це дозволяє розкрити внутрішню логіку, взаємозв'язок біографічних подій, здійснити перехід від аналізу життєвого шляху як сукупності взятих у хронологічній послідовності біографічних даних до дослідження його як результату свідомої життєвої діяльності. Тому вихідним моментом в процесі біографічного інтерв'ю повинна бути діагностика життєвих цілей особистості в контексті потреб.

Розуміння того, як майбутнє здавалося особі в юнацькі роки, що вона зробила для його досягнення, які життєві вибори і чому скоїла, – вузлові моменти біографічного аналізу з метою розуміння духовного світу особистості. Соціально–психологічний біографічний аналіз повинен припускати пошук, відкриття «принципу» життя, способу життя даної особистості. Цей спосіб життя може усвідомлюватися самим обстежуваним, часом метафорично – в девізі, образі. І все це можна діагностувати в процесі біографічного інтерв'ю. При цьому, як правило, воно проводиться лише з деякими обстежуваними в силу своєї трудомісткості. Йому має передувати застосування інших підходів, способів, прийомів використання біографічних даних при вивченні особистості. За результатами такого дослідження складається психологічна характеристика. Вона доповнюється даними, отриманими за допомогою інших методик [12].

Дослідження психоемоційних переживань життєвого шляху осіб похилого віку на сучасному етапі проводиться за допомогою досить широкого набору методик з метою подальшого об'єднання отриманих показників у загальну оцінку. Для вивчення психоемоційних переживань життєвого шляху осіб похилого віку можна використовувати ряд психологічних методик. А саме:

Методика «Диференціальні шкали емоцій» (К. Ізард). Ця методика дає можливість виявити емоційні відхилення та домінуючі емоції. Також, оцінити наявність або відсутність депресивних симптомів і депресії в цілому. Методика має бланковий варіант вивчення фундаментальних емоцій, який являє собою набір емоцій (10), де кожній з них відповідає три певних емоції в поняттях (30 понять). Кожну емоцію, виражену в поняттях, випробовуваний повинен оцінити за чотирьох бальною шкалою в залежності від того, в якій мірі вона проявляється в даний момент [3].

Методика «Шкала депресії» (Т. Балашова). Опитувальник розроблений для диференційної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії, для скринінг–діагностики при масових дослідженнях і з метою

попередньої, долікарської діагностики. Повне тестування з обробкою займає 20–30 хв. Випробуваний зазначає відповіді на бланку [11].

Опитувальник Басса – Дарки визначає рівень агресивності і виявляє різні види агресії. Цей опитувальник складається з 75 тверджень. Відповіді оцінюються за 8 шкалами у відповідності зі спеціальним ключем: індекс агресивності та індекс ворожості. За результатами аналізуються загальні показники. Переважно аналізуються співвіднесення (агресивність і ворожість), в результаті аналізується профіль параметрів агресивності: найбільше виражена у суб'єкта, сполучення, які вони утворюють, і високий показник аутоагресії [20; 31а].

Діагностика ворожості (шкалі Кука–Медлей). Методика дозволяє дослідити рівень цинізму, ворожості і агресивності особистості осіб похилого віку. Вона складається із 27 питань, відповіді на них заносяться в спеціальний бланк. Результати за методикою оцінюються за шкалами: цинізм, агресивність, ворожість [3].

Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності (В.Бойко.) Особливістю даної методики являється не тільки доступність, але й широта та інтегральність діагностичного діапазону. Окрім тонких форм виявлення агресивності і потреби в ній, методика дозволяє визначити і ступінь агресивного зараження, і здатність до гальмування, і способи переключення агресивності. Випробуваному потрібно дати позитивну чи негативну відповідь на 55 запитань. Опитувальник дозволяє вивести «індекс агресії» з урахуванням показників за 11 шкалами: спонтанність агресії, нездатність гальмувати агресію, невміння переключати агресію, анонімна агресія, провокація агресії в оточуючих, схильність до відображеної агресії, ауто агресія, ритуалізація агресії, схильність заражати агресією натовп, задоволення від агресії, розплата за агресію [24].

Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлор в адаптації Т. Немчинова. Опитувальник містить 50 тверджень. Для зручності користування кожне твердження пропонується досліджуваному на окремій

картці. Відповідно до інструкції, досліджуваний відкладає вправо ті картки, які містять твердження, з якими він згідний, і вліво картки, які містять твердження, з якими він не погоджується. Тестування триває 15–30 хв. [36].

Методика «Самооцінка емоційних станів». Досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів осіб похилого віку є методика, розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Рікс. Вимірювання проводиться за 10 бальною системою. Обстежуваному потрібно вибрати в кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найкраще описує його стан зараз. Номер судження, обраного з кожного набору, записується у відповідному рядку для відповідей. Вимірюються показники за шкалами: «Енергійність – втома», «Піднесеність – пригніченість», «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності» [3].

Опитувальник «Шкала самотності». Запропонований трьома авторами: Д. Расселом, Л. Попелу, М. Фергюсоном. Мета – дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності. Виявляється стан самотності, яка може бути пов'язана з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Необхідно розрізнати самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, потребу в ній [20].

Шкала оцінки значущості емоцій запропонована Б.Додоновим. За допомогою рангування емоційних переваг можна визначити, які емоції і стани приносять випробуваному задоволення. Номер рангу (1–10) потрібно проставити поряд з кожним із емоційних станів [3].

Методика «Особистісна агресивність і конфліктність» (Е. Ільїн, А.Ковальов). За методикою можна визначити схильність суб'єкта до конфліктності і агресивності як особистісних характеристик осіб похилого віку. Методика містить 80 запитань на які потрібно дати позитивну чи негативну відповідь. Відповіді на питання відповідають восьми шкалам: запальність; наступальність; образливість; непоступливість; компромісність; мстивість; нетерпимість до думки інших; підозрілість [1].

Чотиримодальний тест–опитувальник Л. Рабиновича. Досліджує якісні характеристики домінуючої емоційної модальності, дозволяє провести психологічний аналіз вираженості емоцій чотирьох модальностей: радості (Р), гніву (Г), страху (С), журби (Ж), спокою (Сп), байдужості (Б) [3].

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк) дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність) осіб похилого віку.

Важливим у системі дослідження життєвого шляху осіб похилого віку є тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва. І це зрозуміло чому, адже смисл життя – кардинальна світоглядна проблема людського існування, в якій з'ясовується сутність людини, її місце у світі, професійне призначення. Його усвідомлення означає свідомий вибір життєвого шляху, людяності як критерію спілкування. В особи, котра живе і діє з максимальною віддачею моральних, інтелектуальних і фізичних сил, сенс життя ототожнюється з повнотою безпосереднього самовиявлення і самоствердження, оскільки її життєвий поступ – це творення себе і своїх життєвих обставин відповідно до найвищої мети-місії [9].

Найважливішою в ієрархічній системі є властивість, яка виражається у здатності не тільки керувати обставинами, перетворюючи їх залежно від своїх цілей, ідеалів, а й спроможності «створити себе самого», «будувати» і реалізовувати «модель» майбутнього життя. Ситуаційність, якщо вона стала властивістю особистості, робить особу «іграшкою в руках долі», тому її поведінка не передбачувана, спричинена випадком, залежить від множини конкретних умовностей. І тільки орієнтація на віддалений результат звільняє від буденності умов і ситуацій.

Вирішальним для розуміння характеру життєвого шляху осіб похилого віку є взаємовідношення між суспільно та особистісно значущими задачами (як цілями, котрі задані за конкретних умов життєдіяльності). Володіння цілями життя – визначальна передумова утворення сталої системи цінностей. Однак ціннісні установки і спрямування особистості – це не одне й те ж.

Спрямованість особистості сутнісно зумовлює поведінку людини. І хоча остання визначається не одним спонуканням, а системою вартісних відносин, у цій системі завжди щось виходить на перший план, тобто домінує в ній, додаючи характеру особи своєрідний колорит.

Аналізований тест у його кінцевому варіанті – це набір із 20 шкал, кожна з яких сформульована як закінчене твердження, що роздвоюється: два протилежні варіанти відповідей задають полюси оцінкової шкали, між якими можливі сім градацій переваг, які відображають уявлення про чинники свідомого життя особистості. В тесті описується від першої особи певна дія, переживання чи стан. Сумарний тестовий бал є арифметичною сумою чисельних значень квантифікаторів, обраних і відзначених обстежуваним.

Обробка зводиться до підсумовування числових значень для 20 шкал і переведення сумарного бала у стандартні значення (процентилі). Вихідна послідовність градацій чергується у випадковому порядку за спадом, причому максимальний бал завжди відповідає полюсу наявності мети життя, а мінімальний – полюсу її відсутності (Дж. Крамбо, Л. Махолик).

Незважаючи на незначний обсяг опитувальника (20 пунктів), при факторному аналізі виділилися шість факторів, п'ять з яких (за винятком другого) добре інтерпретуються, корелюються із загальним показником професійного самовизначення старшокласників. Результати, отримані при факторизації, дозволяють стверджувати, що усвідомленість життєзреалізування особистості не є внутрішньо однорідною структурою.

Отримані фактори (окрім другого) можна розглядати як складові сенсу життя особистості, диференціюючи їх на дві групи: а) власне смисложиттєві орієнтації – цілі життя, його насичення і задоволеність самореалізацією, котрі відповідно характеризують мету (майбутнє), процес (сьогодення) і результат (минуле); б) внутрішній локус контролю, з яким свідомість життєвих проявів поєднує загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, і віру у власну здатність здійснювати такий контроль (образ Я).

На підставі цих методологічних змін тест усвідомлення життєвого часу був перетворений у тест смисложиттєвих орієнтацій. У підсумку він має п'ять субшкал (*цілі у житті; процес життя, чи його інтерес та емоційне насичення; результативність буття, чи задоволеність самореалізацією; локус контролю (Я – господар життя); локус-контролю-життя, чи керованість життям*), що докладно описані в науковій літературі.

1. *Цілі в житті (Цілі)*. Діагностує наявність чи відсутність у житті особи цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі показники свідчать про орієнтацію на теперішнє або на минуле. Високі бали свідчать про цілеспрямованість або (при низьких показниках за другою та третьою субшкалами) про плани, які не мають опори в теперішньому чи минулому.

2. *Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя (Процес)*. Високі показники свідчать, що особа черпає життєву енергію з теперішнього, можливо, живе теперішнім днем. Бали за цією шкалою говорять про те, чи сприймає досліджуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений, сповнений смислу. Низькі бали свідчать про невдоволеність теперішнім і можливу спрямованість в минуле чи майбутнє.

3. *Результативність життя або задоволеність самореалізацією (Результат)*. Ця субшкала відображає оцінку людиною прожитого відрізка життя, того, наскільки продуктивними та повноцінними були прожиті роки. Особа може черпати сенс життя саме в минулому.

4. *Локус контролю–Я (ЛК–Я)*. Високі бали свідчать про те, що особа вважає себе сильною особистістю, яка здатна побудувати життя відповідно до своїх цілей та смислів. Низькі показники свідчать про невіру у власні сили, низький рівень суб'єктності, нездатність керувати власним життям.

5. *Локус контролю–життя або керованість життя (ЛК–життя)*. Високі показники за шкалою свідчать про переконання, що життя, в принципі, кероване. Низькі бали – фаталізм, переконання, що особа не здатна

контролювати життя взагалі, а свобода вибору – ілюзія і про самовизначення говорити марно [9].

Окрім того, визначається *загальний показник осмисленості життя* (ОЖ). Чим більший цей показник, тим краще особа усвідомлює свої мотиви, цілі, цінності, ціннісно–сміслову сферу в цілому, тим більша здатність до рефлексії і вищий потенціал самовизначення.

У процесі дослідження життєвого шляху осіб похилого віку можна використати методику «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ, А. Лазукін в адаптації Н. Каліної), яка дозволяє виявити рівень самоактуалізації. Методика має ряд переваг, серед яких наявність шкал, що дозволяють дослідити поняття самоактуалізації в операціоналізованому вигляді, а також кількісний характер отриманих даних. Це забезпечує дослідницьку цінність результатів та значно розширює можливості інтерпретації. Методика має 11 шкал, кожна діагностує рівень прояву окремого аспекту самоактуалізації [21].

Отже, за допомогою цих діагностичних методик можна визначити переживання життєвого шляху осіб похилого віку та емоційні порушення, які сигналізують про незадоволеність прожитим життям, такі як депресивні стани, імпульсивність, агресивність у поведінці і у відношенні до інших людей, конфліктність. Також можемо визначити поведінку осіб похилого віку в ситуаціях фрустрації, реакцій страху, тривоги, агресії.

Висновок до розділу 2

Отже, існують різноманітні підходи до вивчення життєвого шляху особистості в похилому віці: як сукупності психічних станів або суб'єктивного переживання; як негативної / позитивної спрямованості особистості. Відтак, з одного боку життєвий шлях особистості в похилого віку розглядається як негативне явище, визначається деструктивний вплив її

на психіку старіючої людини, а з іншого боку – як суб'єктивне переживання, яке зумовлює різні позитивні або негативні почуття й емоції. Це, в свою чергу, позначається на неоднозначності визначення критеріїв, за якими слід здійснювати діагностику життєвого шляху особистості в похилому віці.

Визначено, що сучасна психологічна наука володіє значним арсеналом психодіагностичних методів і способів оцінки життєвого шляху людини. Важливим є використання біографічних методів, які засновані на вивченні особистості в контексті історії та перспектив розвитку її індивідуального буття. Важливим у системі дослідження життєвого шляху осіб похилого віку є тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтєва. Запропоновано комплекс методик для оцінки психоемоційних переживань свого життєвого шляху особистістю в похилому віці.

ВИСНОВКИ

Отже, життєвий шлях особистості необхідно визнати системною категорією, що описує події індивідуального життя людини з точки зору взаємодії суб'єкта активності з його життєвими обставинами, у яких ця активність якраз і здійснюється. Під життєвими обставинами розуміють природні та соціальні чинники, з якими прямо або опосередковано взаємодіє особистість. У психологічному розумінні життєвий шлях особистості – це складна, системно–понятійна багатомірна категорія, що передбачає розкриття індивідуальної історії людини, сукупність подій та обставин індивідуального розвитку особистості. Категорія життєвого шляху особистості виявляється інтегруючим поняттям.

Старість як останній етап онтогенезу людини визначається генетично зумовленим процесом старіння, який проявляється в інволюційних змінах в організмі та психіці, послабленні їх функціонування. У період старості розвиток особистості обумовлює її психічне здоров'я та функціонування. Особистість у старості визначає прагнення людини інтегрувати своє минуле, теперішнє і майбутнє, зрозуміти зв'язки між подіями власного життя. Реалізації цього прагнення сприяють успішне розв'язання вікових криз і конфліктів, вироблення адаптивних особистісних властивостей. Важливою характеристикою людини на етапі старості є віра в Бога, в трансцендентне, з допомогою якої вона осягає проблеми страждання, смерті, вічності, любові.

Життєвий шлях особистості в похилому віці відрізняється такими аспектами життєдіяльності: збереження сенсу життя, орієнтація на відпочинок, відсутність тривалої перспективи, орієнтація на минуле і теперішнє, прийняття факту скінченності власного життя, підготовка до смерті, усвідомлення обов'язку передати життєвий досвід молодшому поколінню. Специфіка усвідомлення життєвого шляху особистості в похилому віці пов'язана зі змінами в емоційній сфері, які проявляються в некерованому посиленні мимовільних реакцій (сильному нервовому

збудженні), схильності до безпричинного суму, сльозливості. У більшості людей з'являється тенденція до ексцентричності (дивацтва), знижується чутливість, здатність знаходити вихід зі складних ситуацій, вони часто заглиблюються у свої думки, переживання, тривоги. Поведінка людини у процесі старіння істотною мірою визначається поточним психічним станом. Найкращою стратегією життя для людей похилого віку є збереження активності, що забезпечує відчуття задоволеності життям.

Існують різноманітні підходи до вивчення життєвого шляху особистості в похилому віці: як сукупності психічних станів або суб'єктивного переживання; як негативної / позитивної спрямованості особистості. Відтак, з одного боку життєвий шлях особистості в старості розглядається як негативне явище, визначається деструктивний вплив її на психіку старіючої людини, а з іншого боку – як суб'єктивне переживання, яке зумовлює різні позитивні або негативні почуття й емоції. Це, в свою чергу, позначається на неоднозначності визначення критеріїв, за якими слід здійснювати діагностику життєвого шляху особистості в похилому віці.

Визначено, що сучасна психологічна наука володіє значним арсеналом психодіагностичних методів і способів оцінки життєвого шляху людини. Важливим є використання біографічних методів. Сучасні біографічні методи засновані на вивченні особистості в контексті історії та перспектив розвитку її індивідуального буття. Важливим у системі дослідження життєвого шляху людей похилого віку є тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва. Запропоновано комплекс методик для оцінки психоемоційних переживань свого життєвого шляху особистістю в похилому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова–Славская К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова–Славская. – СПб. : Алетейя, 2001. – 218 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев // Избр. психол. труды : в 2-х т. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1. – С. 16–178.
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія / І.Ф. Аршава. – Д. : ДНУ, 2006. – 336 с.
4. Ахмеров Р. А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни // Новые методы психологии жизненного пути / сост. А.А. Кроник. – М. : Прогресс–Культура, 1993. – 186 с.
5. Ахмеров Р. Каузометрия / Р.А. Ахмеров, А.А. Кроник. – М. : Смысл, 2008. – 288 с.
6. Белоусов С.А. Духовная зрелость и отношение к смерти / С.А. Белоусов // Психология зрелости и старения. – 1998. – №4. – С. 47-64.
7. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М. : Рос. пед. агентство, 1998. – 364 с.
8. Войтенко В.П. Системные механизмы развития и старения : пособие / В.П. Войтенко. – Л. : Наука, 1986. – 182 с.
- 8а. Гірняк А. Н. Принципи психологічного проектування змісту і структури навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ / А. Н. Гірняк, Г. С. Гірняк // Психологія і суспільство. – 2014. – № 1. – С. 91-106.
9. Долгополов Н.Б. Футуропрактика : стадии психотерапевтической работы (шестиступенчатая модель) / Н.Б. Долгополов // Журнал практического психолога. – 2010. – № 2–3. – С. 31-34.
10. Дупленко Е.К. Старение (очерки развития проблемы) / Е.К. Дупленко. – Л. : Наука, 1986. – 214 с.
11. Ермолаева М. Практическая психология старости / М. Ермолаева. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 188 с.
12. Життєві кризи особистості / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова. – К. : ІЗМН, 1998. – У 2-х ч. – Ч. 1. – 314 с.

13. Карсаевская Т.В. Этапы жизненного цикла человека : зрелость, старость. Социально-философский аспект / Т.В. Карсаевская // Психология зрелости и старения. – 1997. – Осень. – С. 8–12.
14. Краснова О.В. Социальная психология старости / Краснова О.В., Лидерс А.Г. – М. : Академия, 2002. – 228 с.
15. Кроник А. Психологическое время личности / Кроник А.А., Головаха Е. – Киев, 1984. – 149 с.
16. Ліфарєва Н.В. Старість як соціальна проблема / Н.В. Ліфарєва // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. – 2012. – № 4 (239). – Ч. I. – С. 260–267.
17. Міщина Л. Психологічні особливості розвитку особистості в період геронтогенезу / Л. Міщина // Прикарпат. нац. ун-т ім. В.Стефаника. Серія «Філософія, соціологія, психологія» : зб. наук. пр. – 2009. – Вип.14. – Ч. 2. – С. 17–27.
18. Нютенн Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нютенн. – М. : Смысл, 2004. – 324 с.
19. Особистісний вибір : психологія відчаю та надії / за ред. Т.М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2005. – 200 с.
20. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В.Г. Панок, Г.В. Рудь. – К. : Ніка–Центр, 2006. – 280 с.
21. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ, 1998. – 672 с.
22. Робак В.Є. Проблематика старіння в інтердисциплінарному контексті : понятійно-термінологічний апарат / В.Є. Робак // Вісн. Черкаського ун-ту. Серія «Пед. науки». – 2011. – Вип. 203. – Ч. III. – С. 90–98.
23. Ротина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности : учеб.-метод. пособие / А.А. Ротина. – Минск, 1999. – 380 с.
24. Психология старости : хрестоматия / ред.-сост. Д.Я.Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2004. – 754 с.
25. Савчин М.В. Вікова психологія / Савчин М.В., Василенко Л.П. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.

26. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, М. : ООО “Изд-во АСТ”, 2001. – 800 с.
27. Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В.Либина. – М. : Смысл, 1998. – 144 с.
28. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения / Я. Стюарт-Гамильтон. – СПб. : Питер, 2010. – 320 с.
29. Толстых А. В. Возрасты жизни / А. В. Толстых. – М. : Мол. гвардия, 1988. – 223 с.
30. Тополь О.В. Теоретичний аналіз дослідження старості : геронтопсихологічний підхід / О.В. Тополь // Гуманітарний вісн. Запорізьк. держ. інженерної акад. : зб. наук. пр. – 2008. – Вип. 34. – С. 152–160.
31. Фролькис В.В. Старение. Эволюция и продление жизни / Фролькис В.В., Мурадян Х.К. – К.: Наукова думка, 1992. – 336 с.
- 31а. Фурман А. В. Психодидактика проектування навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ : [монографія] / А. В. Фурман, А. Н. Гірняк, Г. С. Гірняк. – Тернопіль : ВПЦ «Економічна думка ТНЕУ», 2012. – 328 с.
32. Хойфт Г. Геронтопсихикосоматика и возрастная психотерапия / Хойфт Г., Крузе А., Радебольд Г. – М. : Академия, 2003. – 260 с.
33. Чеслава С. Старость в трактовке психологии развития / С.Чеслава // Наук. праці МАУП. – 2012. – Вип. 2 (33). – С. 246–249.
34. Чудновский В. Э. Смысл жизни и судьба / В. Э. Чудновский. – М. : Akademia, 1997. – 214 с.
35. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное / Н.Ф. Шахматов. – М. : Смысл, 1996. – 222 с.
36. Яценко Т. С. Глубинная психология. Тенденция к психологической смерти: диагностика и коррекция : монография / Т.С. Яценко, А.В. Глузман. – К. : Вища школа – XXI, 2010. – 231 с.