

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітньо-кваліфікаційний рівень - бакалавр

на тему:

**«ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ НАСТАНОВ У ЛЮДЕЙ
ПОХИЛОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
напряму підготовки
Психологія

Винокур Богдана Олексіївна

Науковий керівник: Чернобровкіна В.А.,
доктор психологічних наук, доцент

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____
« _____ » _____ 2020 р.

Київ – 2020

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ НАСТАНОВ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	
1.1 Загальна характеристика поняття «життєва настанова».....	7
1.2 Феномен психологічного благополуччя.....	11
1.3 Психологічні особливості похилого віку.....	17
1.4 Дослідження життєвих настанов та рівня психологічного благополуччя у людей похилого віку у вітчизняній та зарубіжній психології.....	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ НАСТАНОВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ	
2.1 Загальна характеристика методів і методик дослідження.....	26
2.2 Експериментальна база дослідження.....	31
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	33
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ ОПТИМАЛЬНОГО РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ	
3.1 Рекомендації для підтримки оптимального рівня психологічного благополуччя у похилому віці.....	47
3.2 Програма корекції життєвих настанов для підвищення рівня психологічного благополуччя у похилому віці	54
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	59
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена потребою поглибленого вивчення особливостей життєвих настанов залежно від рівня психологічного благополуччя у людей похилого віку. Оскільки однією з тенденцій сучасної психології є інтерес до позитивних аспектів людського буття – особистісного росту, щастя, самоактуалізації та самореалізації, життєстійкості і т. ін. – у цьому дослідженні ми частково розглянемо питання про те, що старість та похилий вік не є хворобливим чи нездоровим станом, хоча в цей період і відбуваються складні зміни в будові та функціонуванні всіх систем організму. Життя людини в цей період, її очікування від нього та світосприйняття можуть бути досить різними: не лише хвороби, немічність, згасання, втрата працездатності та руйнування звичної й комфортної повсякденності, а й можливість бути щасливим та задоволеним (з урахуванням зміни об'єктивної реальності), мати цікаву й насичену буденність. Життя та світосприйняття людей старечого віку досить часто суттєво змінюється, як і їх очікування від нього. У літніх людей частіше виникають негативні переживання та настанови, які пов'язані з пристосуванням до нових умов (адаптація до старості та наближення смерті). Однак, і в цьому віці люди переживають позитивні емоції та зберігають оптимістичні погляди на життя. М.М. Бахтін зазначав, що старість – один з найбільш парадоксальних та суперечливих періодів життя, оскільки перед людиною постають “останні питання буття” [7].

Літні люди не складають монолітної групи; вони такі ж різноманітні й складні, як і в отрочстві, юності, молодості, дорослості, зрілості. Тому подальші зміни в період геронтогенеза залежать від рівня зрілості конкретної людини як особистості та суб'єкта діяльності. Є численні дані про збереження високої життєздатності та життєрадісності в похилому віці. Вчені зазначають, що велику позитивну роль у цьому мають певні фактори: освіта, професія, захоплення та спосіб і стиль життя, зрілість особистості, залученість у творчу

діяльність. І.С. Кон виділив типи соціально-психологічного щастя, що теж спираються на певні умови. Звідси ми маємо передумови для нашого дослідження, що розглядає життєві настанови як фактори, що впливає на рівень психологічного благополуччя у людей похилого віку [16].

Ступінь дослідженості проблеми – дослідження зв'язку між особливостями життєвих настанов у людей похилого віку та рівнем психологічного благополуччя відповідає сучасному соціальному запитові, оскільки цю тему неодноразово розглядали вчені з різних частин світу, та єдину узгоджену думку щодо цього питання ще не сформовано [2, 3, 9, 18, 21, 34, 51]. Різні підходи та школи мають різні погляди на поняття “життєва настанова” і “психологічне благополуччя” та методи їх дослідження, аналізу та інтерпретації даних [1, 5, 14, 24, 27, 29, 35, 38, 43, 52, 53]. У нашому дослідженні ми не намагатимемось узгодити отримані вітчизняними та зарубіжними вченими результати, а спробуємо розглянути особливості зв'язку життєвих настанов людей похилого віку з психологічним благополуччям особистості.

Тема вікових особливостей людей похилого віку наразі набула популярності, завдяки демографічній ситуації, що склалася у світі. Останнім часом ми спостерігаємо такий глобальний процес, як переважання людей старечого та похилого віку серед усього населення. У нашій державі його назвали “старінням нації”. Саме тому дослідники почали активно цікавитися цим соціокультурним явищем, а у сфері психології досліджувати цей віковий період [2, 31, 33, 34]. Між тим, проблема життєвих настанов та феномен психологічного благополуччя теж досить активно досліджуються. Найчастіше серед психологічних феноменів та процесів, що впливають на суб'єктивне благополуччя людей у повсякденному житті та допомагають людям відчувати себе щасливішими, зазначають позитивне мислення [10, 25, 26]. Деякі психологи наполягають, що саме позитивне світосприйняття здатне покращити й підтримати фізичне та психічне здоров'я людини [8, 10], але є прихильники протилежної думки [25, 40, 48, 49, 50]. Тому варто з'ясувати, які вікові особливості життєвих настанов і психологічного благополуччя існують у похилому віці. Крім того важливо дослідити характер зв'язку між цими

феноменами, щоб краще розуміти особливості особистості літніх людей, їх емоційний настрій, очікування щодо найближчих подій та майбутнього в цілому, особливо на фоні дискримінаційного суспільного ставлення до представників певних вікових періодів та ейджизму, що досить активно розвивається.

Об'єкт дослідження –життєві настанови особистості.

Предмет дослідження – особливості життєвих настанов у людей похилого віку в залежності від рівня психологічного благополуччя.

Мета – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості життєвих настанов у людей похилого віку в залежності від рівня психологічного благополуччя, розробити та обґрунтувати психологічні рекомендації та програму корекції життєвих настанов для підвищення рівня психологічного благополуччя у похилому віці.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що життєві настанови літніх людей з різним рівнем психологічного благополуччя відрізняються. Часткові гіпотези:

1. Між показниками рівня психологічного благополуччя літніх людей з досліджуваної вибірки є суттєві відмінності, за якими можливо сформувати 2 контрастні групи;
2. Людям з високим і низьким рівнем психологічного благополуччя притаманні різні життєві настанови;
3. Особливості життєвих настанов літніх людей не мають статистично значущого зв'язку з рівнем психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення життєвих настанов, психологічного благополуччя та зв'язок між ними; розкрити специфіку цих феноменів у людей похилого віку;
2. Емпірично дослідити особливості життєвих настанов у людей похилого віку в залежності від рівня психологічного благополуччя;
3. Розробити та обґрунтувати список психологічних рекомендацій та програму корекції життєвих настанов для підвищення рівня психологічного

благополуччя, збереження позитивного світосприйняття та підтримки психосоціального здоров'я у похилому віці.

Методи наукового дослідження методи описової та аналітичної математичної статистики, які спираються на результати тестової методики “Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ONI, Oxford Happiness Inventory)”, тестової методики “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)”, наративної методики “Книга життя” та наративного методу “Список критичних подій і життєвих орієнтирів”.

База проведення дослідно-експериментальної роботи – дослідження проведено на вибірці з 50 людей (16 чоловіків і 34 жінки) похилого віку (65-87 років). Вибірка не є однорідною за місцем проживання досліджуваних (ми спробували включити в дослідження жителів сіл, селищ, міст та столиці). Таким чином 16 учасників дослідження на постійній основі проживають в селі Прядівка Дніпропетровської області, 7 – в селі Млинок Кіровоградської області, 3 – в селищі міського типу Нова Галещина Полтавської області, 6 – в місті Горішні Плавні Полтавської області, 5 – в місті Кременчук Полтавської області та 13 – в Києві.

Структура та обсяг дипломної роботи – дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (54 найменування), додатків (7). Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 74 сторінках, основний зміст – 61 сторінка.

Наукова новизна полягає в доповненні відомостей про особливості життєвих настанов у людей похилого віку в залежності від рівня психологічного благополуччя та виявленні залежності між певними змінними.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості використання результатів дослідження – список психологічних рекомендацій та програму корекції життєвих настанов – для підвищення рівня психологічного благополуччя, збереження позитивного світосприйняття та підтримки психосоціального здоров'я у похилому віці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ НАСТАНОВ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1 Загальна характеристика поняття “життєва настанова”

Для опису і пояснення поведінки людини та її внутрішньої суті психологи часто використовують термін “настанова”. Настанова диктує індивіду орієнтири в його соціальному середовищі, сприяє пізнанню навколишнього світу, організовує та покращує його адаптацію до умов життєдіяльності, прогнозує наслідки соціальної взаємодії. Настанова призводить особистість до наміру поводити себе певним чином. Хоча настанова не завжди однозначно визначає поведінку індивіда, зв’язок між настановою та наміром поводити себе певним чином існує.

Проблема настанови розроблялася грузинською школою психології під керівництвом Д.М. Узнадзе та його послідовниками. Настанова за Д.М. Узнадзе – це цілісна модифікація суб’єкта, що виникає в ситуації, в якій може бути задоволена його потреба [27]. Ситуація ніби отримує всередині суб’єкта своє представництво, внаслідок чого людина готова діяти та переживати в даній ситуації певним чином. Експерименти, проведені Д.М. Узнадзе та його послідовниками, свідчать про:

1. Нелокальність настанови – походження настанови є центральним, а не периферичним; настанова є станом цілісного суб’єкта, а не окремого органу.
2. Нефеноменальність настанови – настанова не представлена в свідомості, для неї характерна імпліцитність та неусвідомленість.
3. Корегованість настанови – настанова може змінюватися під впливом сигналів зворотнього зв’язку, “регресувати”, або навпаки, розростатися, посилюватися;
4. Формування настанови внаслідок “правильних” повторень – настанова формується через повторення змістовних ситуацій, тобто подій із залученням мотиваційно-сислової сфери суб’єкта. Для формування

настанови недостатньо повтору формальних ситуацій, коли повторюється тільки зовнішня подія. Після кожного змістовного, тобто “правильного”, повторення, суб’єкт змінюється; такі повторення з можуть бути названі “повтореннями без повторень” в тому сенсі, в якому Н.А. Бернштейн говорив про повторення при побудові рухів і формуванні рухових навичок в моторній пам’яті [27, 52].

Значний внесок у розвиток теорії соціальної настанови зробили Г. Андрєєва, Б. Паригін, П. Шихирев, В. Циба та ін. Проаналізувавши наявні в психологічній літературі дослідження, можна зробити висновок, що настанова висловлює своєрідну форму спрямованості особистості, яка визначається її потребами та ситуацією, в якій ці потреби задовільняються.

Під “настановою” вченими розуміються: Л. Ланге – несвідомий цілеспрямований стан; А. Ребер, Д.М. Узнадзе – стан; І. Лінгарт – позиція; Н. Ах – детермінуюча тенденція; Е. Брунsvік – ймовірне очікування; К. Коффка, І.Сарнофф; В.Штерн – намір, диспозиція; К. Левін – квазіпотреба; Дж. Брунер – гіпотеза; А.Л. Зангвілл, С. Московічі, Р. Олдфілд, П. Прес – схема; П. К. Анохін – домінанта, акцептор дії; В.Н. Пушкін – інформаційна модель; В.Г. Рейтман – інформаційна структура; І.М. Фейгенберг – орієнтовна реакція; У. Мак-Дауголл – інстинктивний акт, Р. Акофф, Ф. Еммеріх – цілеспрямована система; А. Біне, С.К. Роцин, І.П. Кондаков, Л. Ланге, Д.М. Узнадзе – готовність; Н.П. Волкова – схильність; М. Фішбейн – схильність до реакції [5].

Підходи до визначення поняття “настанова” знаходяться в теоретичній площині. У радянській психології для пояснення мотивації особистості діяти певним чином у певній ситуації широко використовували поняття “установка”. Під установкою у даному контексті розуміється “сформована на основі минулого досвіду схильність сприймати й оцінювати який-небудь об’єкт певним чином і готовність діяти відносно нього у відповідності до цієї оцінки” [22, с.318]. Для російськомовної традиції у психології характерно вживати поняття “установка”, крім нього у вітчизняній науці використовують термін “настанова”, який увійшов в обіг завдяки українській діаспорі в ХХ столітті [23]. В українській психологічній науці поняття “настанова” на

базовому рівні трактують як передготовність або напередготовність до дії. Для поняття “соціальна настанова” визначальним є соціальний контекст та врахування того, що на формування в індивіда соціальної настанови впливає його соціальне оточення. Під цим терміном зазвичай розуміють “певний стан психіки, що виражає готовність до дії, організовану на основі попереднього досвіду і що здійснює направляючий і динамічний вплив на поведінку людини по відношенню до соціальних об’єктів” [37, с.327]. У західній літературі для позначення поняття “соціальна настанова” вживається термін “атитюд”, який визначають як суб’єктивне ставлення людини до певного соціального об’єкту, що обумовлює певні способи її поведінки. Особливим видом настанов є так звані “життєві настанови”, які трактують як загальне ставлення людини (цілісне, системне) до навколишнього світу, оточення й самої себе, що виявляється в думках, висловах, справах і вчинках. Життєва настанова – це не просто здатність, а готовність діяти певним чином.

На нашу думку, життєва настанова – це суб’єктивно обрані індивідом і прийняті за основу своєї життєдіяльності світоглядні аксіоми та норми.

Вивчаючи феномен настанови, вчені дійшли висновку, що існують її певні типи і види. Наприклад, відомий австрійський психолог Альфред Адлер [1] описав типи життєвих настанов залежно від життєвого стилю індивіда – керуючий тип, корисливий тип, уникаючий тип, соціально-корисний тип; Б.Ф. Ломов, Д.М. Узнадзе [27] та інші виділили й описали загальну настанову (щодо великих класів явищ) і диференційовану настанову (щодо окремих об’єктів); О.Г. Асмолов [5] виділив операціональні, цільові та смислові (відносно діяльності) настанови.

Роль і значення типів, видів і підвидів настанов для індивіда визначається їхніми функціями. Функції настанов у своїх роботах розглядали О.Г. Асмолов, В. Мак-Гуайра, М.Є. Торшнін, Д.М. Узнадзе, В.О. Отрут, Д. Кац, М. Сміт, Дж. Брунер і Вайт, Герек та ін.

Д. Кац в роботі “Функціональний підхід в дослідженні атитюдів” досить повно і докладно виклав основні функції установки, а саме [52, с.163-204]:

1. “the instrumental function” – інструментальна, пристосована, або утилітарна – запозичена з біхевіоризму і теорій навчання;
2. “the ego-defensive function” – его-захисна, яка проявляється в механізмах захисту. Запозичена у З. Фрейда і його послідовників;
3. “the value-expressive function” – ціннісно-виразна – надає можливість розібратися у власних цінностях і уявленнях про себе. Запозичена з психології особистості;
4. “the knowledge function” – функція знання, пізнання дійсності. Запозичена з гештальт-психології.

Дані функції, на думку Д. Каца, не можуть існувати окремо одна від одної, тому їх не слід розглядати як взаємовиключні або альтернативні [52, с.170]. Відповідно до його концепції, зовнішню поведінку індивіда регулюють перша і четверта функції, а внутрішні, психологічні процеси людини – друга і третя функції. Власне, розмежування зовнішнього і внутрішнього світу індивіда, в контексті впливу на них життєвих настанов, досить умовне.

Таким чином, функції особистісних життєдіяльнісних настанов визначають внутрішню цілісність особистості, її індивідуальну картину життєдіяльності. Особистісні життєдіяльнісні настанови направляють особистість на певний шлях індивідуального розвитку, забезпечують самооцінку, світогляд і визначають характерологічні та поведінкові прояви. Однією з умов розвитку, становлення і формування особистості є соціум. Соціальні життєві настанови визначають напрямок соціального буття людини.

Загальною функцією настанов є забезпечення індивіда здатністю реагувати на ситуацію та зовнішні об'єкти на основі суб'єктивно обраних ним світоглядних норм і аксіом життєдіяльності, а також набутого досвіду. Тим самим настанови забезпечують стійкість самої особистості, її єдність і цілісність. Значення та роль настанов у життєдіяльності індивіда багато в чому залежать від того, які настанови він вибирає для себе в ролі провідних.

Таким чином, структуризація життєвих настанов відповідно до суб'єктивних ставлень індивіда до себе, до інших, до діяльності, до об'єктів матеріального та духовного світу сприяє підбору психодіагностичного

інструментарію відповідно до мети дослідження, прогнозування вчинків людини та їх корекції.

Набір життєвих ситуацій, як і набір способів їх розв’язання, може істотно змінюватися протягом життєвого шляху особистості і багато в чому залежати від сформованої в процесі життєдіяльності настанови. Маючи певну, вже зафіксовану в минулому досвіді настанову, яка стала вигідною для індивіда, людина може знову і знову прагнути до її актуалізації. Ситуація може бути дуже значимою для людини, але, будучи не в змозі знайти вихід із неї або втративши віру в її конструктивне вирішення, особистість йде від дійсності за допомогою активізації певної деструктивної установки на поведінку. Вона може проявлятися в різному діапазоні важких життєвих ситуацій: від екстремальних до кризових, важких на різних етапах життя [20]. Психологиня Н. Г. Осухова вважає, що базовим чинником визначення життєвої ситуації як важкої є порушення адаптації до життя. Тобто важка життєва ситуація – це така ситуація, в якій “у результаті зовнішніх впливів або внутрішніх змін відбувається порушення адаптації людини до життя, в результаті чого людина не в змозі задовольняти свої основні життєві потреби за допомогою моделей і способів поведінки, сформованих протягом попередніх періодів життя” [20, с. 36].

1.2 Феномен психологічного благополуччя

Поняття психологічного благополуччя, саме як об’єкт наукового дослідження, вчені почали розглядати в другій половині XX століття. Інтерес до вивчення цього феномену виріс після появи “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.

На думку І. Бонівелл – керівниці магістерської програми з прикладної позитивної психології в університеті Східного Лондона, інтерес до даного напрямку виник тому, що 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”. У сьогоdnішньому різноманітному, метушливому світі людина має тенденцію прагнути якимось чином зберегти свій внутрішній, суб'єктивний світ, а не світ зовнішній, який мало залежить від її впливу. Для сучасного індивіда характерне прагнення знайти свій світ і в цьому світі залишитися здоровою особистістю у широкому розумінні цього слова.

В даний час проблема формування здорової особистості набула особливої актуальності. Для системної оцінки здоров'я особистості можна застосувати такі поняття: “психічне здоров'я”, “норма”, “нормальна особистість”, “позитивний стиль життя”, “якість життя”, “активне довголіття”, “щастя”, “самоактуалізована особистість”, “благополуччя” [34]. Багато дослідників вважають, що найбільш повно можна охопити все вищесказане одним терміном – “психологічне благополуччя” або “суб'єктивне благополуччя”. Однак стосовно цього визначення науковці мають розбіжні погляди. Одні дослідники розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя, інші – психологічне благополуччя як частину суб'єктивного. При цьому, найчастіше ці поняття розглядаються як взаємодоповнюючі, або ідентичні.

Поняття “суб'єктивне благополуччя” запропонував Е.Дінер. У нього він вклав такі складові: задоволення, прийняття і неприємні емоції. На думку Дінера, більшість людей роблять оцінку з точки зору “добре”/“погано”. Такі оцінки завжди емоційно забарвлені. Високий рівень суб'єктивного благополуччя – це відчуття радості і любові, а низький – це відчуття

незадоволеності життям, де позитивні почуття заміщаються негативними емоціями [40].

Деякі зарубіжні автори [38, 54], які вивчали феномен “психологічного благополуччя”, підтримували позицію, що воно могло б стати узагальнюючим поняттям в дослідженнях цілісної, гармонійно розвиненої особистості, а поняття “психологічне неблагополуччя” – проміжним фактором у дихотомії “здоров’я - хвороба”. На даний момент, так і не визначено до кінця визначення даного поняття, немає єдності в розумінні його структурних компонентів [29]. Наприклад, фахівці у Всесвітній організації охорони здоров’я скористалися терміном “благополуччя”, щоб описати поняття здоров’я. Тобто здоров’я вони описали не тільки як відсутність хвороб або якихось фізичних відхилень, а як стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя. Крім того, експерти ВООЗ відзначили, що благополуччя здебільшого залежить від самооцінки і почуття соціальної приналежності та потреби, ніж є зумовленим біологічними функціями та пов’язане з реалізацією в житті духовних, фізичних і соціальних потреб [6, 9].

Поняття “психологічне благополуччя” особистості досить об’ємне і складне, бо включає в себе ряд складових, стосовно яких дослідники ще не дійшли згоди. Наприклад, взаємодія позитивного і негативного афекту, прагнення до саморозвитку. У зв’язку з неоднозначним смисловим наповненням, “психологічне благополуччя” складно відмежувати від поняття “щастя”. У розумінні цих термінів кожен автор вкладав свій особливий сенс, однак практично всі сходилися на думці, що психологічне благополуччя – це переживання, відчуття щастя, задоволення життям (гедоністичний підхід) або – це переживання особистого рівня досягнень, самоактуалізації, ефективності, успішності, самореалізації (евдемонічний підхід). Відповідно, суб’єктивне благополуччя можна тлумачити ширше [29].

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). Крім того було створено загальнонаціональні проекти для дослідження американців і японців середнього віку та визначення психологічного благополуччя як інтегрального показника ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступіня реалізованості цієї спрямованості [53]. 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. Підсумовуючи, дослідниця писала, що психологічне благополуччя – це не емоційне переживання, а об'єктивна оснащеність необхідними психологічними особливостями, що дозволяють особистості функціонувати в усіх відношеннях більш успішно, ніж при їх відсутності [53].

У своїх дослідженнях П.П. Фесенко поняття “психологічне благополуччя” визначав через розмежування двох складових термінів: “психологічне” і “благополуччя”. Благополуччя – це такий стан людини або така об'єктивна ситуація, коли у індивіда є все, що дуже сприятливо характеризує його життя в очах у оточуючих, його близьких і безпосередньо його самого. Адже благополуччя, за П.П. Фесенко, – це ніщо інше, як отримання людиною благ. Дослідник до благ відносив найрізноманітніші речі, а також життєві обставини. Тобто до благ найширшого кола він відносив: здоров'я індивіда та його близьких, добробут у вигляді майна, хороші стосунки зі значимими людьми, де є повага один до одного, і навіть сприятливі погодні умови в місці проживання. Крім того П.П.Фесенко описує “соціальне благополуччя”. До його складових він відносить наявність друзів, коханої людини, роботи/професії, хобі,

доступного кола соціальних благ, здоров'я – які складають загальний рівень життя [28].

П.П.Фесенко стверджує, що рівень усвідомленості життя та психологічне благополуччя особистості безпосередньо корелюють між собою. Згідно з його даними, структурні компоненти психологічного благополуччя прямо корелюють з рівнем усвідомленості життя. Поняття “психологічне благополуччя” за П.П.Фесенком, мало пов'язане з поняттям “психічне здоров'я”. На відміну від поняття “психічне здоров'я” психологічне благополуччя прямо не пов'язане з наявністю або відсутністю яких-небудь психічних хвороб. Психологічне благополуччя від психічного здоров'я відрізняється тим, що психологічне благополуччя – це сприйняття та переживання щастя й задоволеності самим собою та своїм оточенням самою особистістю [29].

Всесвітня організація охорони здоров'я поняття “якість життя” характеризує як сприйняття особистістю свого положення в житті у культурному контексті, а також системи соціальних цінностей, відповідно до цілей життя, очікувань, турбот і т.ін. [8]. У зарубіжній психології якість життя розуміється як благополуччя особистості, яке на відміну від рівня життя не вимірюється. У його структуру входить всього два компоненти: фізичний і психологічний. Фізичний компонент включає здоровий спосіб життя, дієту, безпеку, профілактику хвороб, свободу. Психологічний компонент включає позитивні і негативні емоційні стани, які мають суб'єктивну природу. Вважається, що чим заповненіший фізичний аспект, тим вище рівень якості життя.

М.Аргайл – відомий соціальний психолог ХХ століття, який займався проблемою психічного здоров'я, вніс великий внесок в багато областей психологічної науки. Велику частину своєї кар'єри він працював в Оксфордському Університеті, де проводив дослідження з багатьох тем, в тому числі досліджував “психологічне благополуччя” і “щастя”. У рамках цих досліджень було встановлено фактори, пов'язані з поняттям “щастя”. За М.Аргайлом, до них відносяться оптимізм, вік, фізична привабливість, матеріальне становище, якість житла, хороший сон, наявність дітей, шлюб,

соціальне становище, цікава робота, фізичні вправи, соціальні зв'язки, духовність, релігія, рівень освіти, здоров'я [4]. Дослідник з'ясовує природу позитивних і негативних емоцій. Він широко висвітлює ключові питання цієї галузі досліджень: вимір і вивчення щастя, вплив дружби, шлюбу та інших відносин на позитивний душевний настрій; взаємозв'язок щастя, психічного і фізичного здоров'я; вплив роботи, зайнятості та дозвілля; роль грошей, соціального статусу та освіти [38].

М.Селігман – американський психолог, засновник позитивної психології, директор центру позитивної психології в університеті Пенсільванії – присвятив свої наукові роботи психології радості та щастя. Цей американський вчений створив унікальну концепцію позитивного мислення, яке позитивно впливає на свідомість. Такий підхід сприяє становленню особистості, її подальшому розвитку і самовдосконаленню. У своїх працях він чітко позначив набір почуттів і станів людини, які допомагають виростити в собі унікальну здатність радіти життю. М.Селігман розробив так званий “науковий погляд на щастя”. Ним була здійснена спроба пояснити світу, що можна нескінченно перебувати в пошуках щастя й ніколи його не знайти, якщо не знати напевно, в який бік слід йти. Коли відомо напрямок руху, з будь-якої ситуації можна знайти гідний вихід у найкоротший час [24].

Спираючись на результати цілої системи багаторічних наукових досліджень, М.Селігман пропонує науково обгрунтований і систематизований огляд тих людських властивостей і способів поведінки, які сприяють позитивним почуттям і переживанням, ведуть людину не тільки до приємного життя, але й гідного, не тільки до щасливого буття, але й до наповненого сенсами [24].

Таким чином, ми можемо виділити найбільш об'ємне співвідношення психологічного благополуччя з категорією “переживання”, в якій диференціюють: єдність особистісних і середовищних моментів; емоційне ставлення людини до того чи іншого моменту дійсності; суб'єктивність цього ставлення; переживання як фактор психологічного благополуччя [29].

Проведений аналіз підходів у вивченні психологічного благополуччя визначив, що природу і чинники цього феномена можна розглядати з кількох точок зору: об'єктивної (психологія здоров'я), суб'єктивної та психологічної (особистісний підхід), психотерапевтичної (психодинамічний підхід), просторово-середовищної точки зору.

У нашій роботі з метою подальшого дослідження висунутої гіпотези, нами визначено два напрямки розуміння “психологічного благополуччя”: найбільш структурна модель психологічного благополуччя, як ступінь спрямованості людини на гармонійне, цілісне функціонування, враховуючи набір категорій (модель К.Ріфф) та “переживання щастя” як позитивні стосунки з оточуючими, рівень актуалізації суб'єктивної спрямованості, вираженої через задоволеність собою та власним життям (що теж представлене в моделі К.Ріфф).

1.3 Психологічні особливості похилого віку

Процес старіння у кожної людини протікає індивідуально. Старіння – це тривалий процес, що починається з поступового зниження функціональних можливостей організму людини. Однією зі стадій старіння вважають похилий вік – період від 65 до 85 років [33]. Для цього віку характерна втрата психологічної гнучкості та здатності до адаптації; чоловіки та жінки стають менш поступливими, на зміну любові до нового та невідомого приходить прагнення до надійності й усталеності. Дослідження свідчать, що існують певні особливості стилю життя та поведінки, характерні для людей похилого віку [2]. Такими особливостями вважають тенденцію до втрати соціальної повноти життя, обмеженість кількості та якості контактів із суспільством, виникнення самоізоляції від соціального оточення. Саме в цьому віці людина переживає втрату друзів та рідних. Ідуть з життя старі приятелі, діти починають жити власним життям, часто окремо від літніх батьків. Ці фактори можуть сприяти самотності людини похилого віку, позбавляють її можливостей для спілкування, допомоги та підтримки, постійного руху та дій. Байдужість до себе та

навколишнього світу негативно впливає на людину похилого віку, а відсутність соціальної активності позначається на зниженні інтересу до життя.

У похилому віці яскраво проявляється психологічний захист, що сковує розум, почуття та життєдіяльність людини задля збереження душевної рівноваги. Однак зазначають, що такий захист може мати негативний ефект, оскільки призводить до прагнення уникнути нової інформації, інших умов життя та стереотипів, які відрізняються від вже наявних.

Людині похилого віку притаманне своєрідне часосприйняття: вона завжди живе теперішнім, плин часу стає більш плавним. Спогади про минуле, очікування від майбутнього завжди з нею, в теперішньому. Цим пояснюють характерні для літнього віку риси: обережність, ощадливість та запасливість. Людина завчасно планує свої дії (похід в аптеку чи магазин, відвідини друзів), оскільки морально готується до них. Духовна старість пов'язана з неспроможністю сприймати нове [33, 34]. Тому однією з особливостей віку є намагання людиною створити з власної молодості “втрачений рай”, та переживати жалкування стосовно неї. Така концентрація на минулому призводить до того, що людина може не помічати теперішнє. Постійно перебуваючи в минулому, людина втрачає майбутнє та не розвивається як особистість. Крім того, у цьому віці спостерігають розвиток егоцентризму (погляди та принципи усталюються, наслідком чого може бути нетерпимість і фанатизм), людина може проявляти певну агресію через роздратованість, капризність, образливість, сварливість, жадібність та гарячкуватість, щоб захистити свої переконання.

Зазначають, що часто балакучість та певна нав'язливість свідчать про незадоволену потребу літніх людей у спілкуванні. Старих друзів не лишилось, рідні живуть далеко, а історії про життя слухачі вже вивчили напам'ять. У старечрму віці погіршується здатність до встановлення особистісних та соціальних контактів. Через зниження емоційності спілкування, зростає роль стереотипів та навичок у спілкуванні, накопичених протягом життя з власного досвіду. Це сприяє стандартизації спілкування за звичайних умов. До вікових змін відносять підвищений рівень серйозності стосовно більшості речей та

подій, схильність до образливості; невпевненість у власних силах сприяє розвиткові тривожності та надмірної помисливості. Процеси мислення гальмується, що може сприяти труднощам у соціальній адаптації, значну роль грає відсутність мотивації [34].

Дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених також свідчать про різноманітні прояви позитивного ставлення людей похилого віку до себе, до життя та до людей [2].

1.4. Дослідження життєвих настанов та рівня психологічного благополуччя у людей похилого віку у вітчизняній та зарубіжній психології

Психологічне благополуччя літніх людей широко досліджується в зарубіжній психології. Зарубіжні автори звертають увагу на онтогенетичні та культурні чинники психологічного благополуччя. Розглядаються зміни, характерні для рівня психологічного благополуччя в зв'язку з соціальними умовами, урбанізацією, релігійністю і багатьма іншими факторами [43, 48, 51]; виділяються траєкторії розвитку, які ведуть до підвищення або зниження емоційного благополуччя протягом старіння [48, 50].

На думку Л.Л.Карстенсен і співавторів, старість характеризується істотним поліпшенням в регуляції емоцій, збільшенням задоволеності міжособистісними відносинами і збереженням психологічного благополуччя [49]. Ці дослідники вважають, що компенсаторні можливості в пізньому віці пов'язані зі зміною сприйняття часу і зі зміщенням ресурсів на емоційно значимі соціальні відносини, що, з їхньої точки зору, є адаптивним проявом.

Необхідно зауважити, що універсальної структури благополуччя не існує. Американські дослідники Ф. Крамер і К. Джонс досліджували психологічне благополуччя в залежності від віку і показали, що в літньому віці покращується регуляція емоцій, збільшується задоволеність міжособистісними відносинами. Дослідники пояснюють це тим, що в пізньому зрілому віці зі зміною сприйняття часу зміщується акцент на емоційно значимі соціальні відносини,

це є головним ресурсом життя. Вивчаючи фактори благополуччя, вони проаналізували дані і виявили, що у 62% учасників індекс психологічного благополуччя збільшувався, а у 32% – зменшувався, у – 6% залишався стабільним.

Багато дослідників вивчали вплив матеріального аспекту життя на рівень психологічного благополуччя. Перші дослідники Н. Бредберн і Е. Дінер виявили взаємозв'язок психологічного благополуччя з рівнем доходу. У той же час був відсутній зворотній зв'язок із шкалою негативного афекту, що говорить про те, що гроші звичайно можуть збільшити відчуття щастя, але не можуть зменшити почуття горя [43].

У доступних вітчизняних джерелах проблема психологічного благополуччя людей пізнього віку не ставилася, також не розглядалося питання про вплив індивідуальних відмінностей (в межах умовної норми здоров'я) на психологічне благополуччя.

У роботі російської дослідниці Ю.Б. Дубовік розглядається психологічне благополуччя в пізньому віці. Вивчалися вікові та гендерні особливості переживання психологічного благополуччя в похилому і старечому віці, наявність і характер зв'язків між компонентами психологічного благополуччя, властивостями темпераменту і ціннісними установками в пізньому віці. Було встановлено, що з віком відбувається зниження рівня психологічного благополуччя за шкалою “Особистісне зростання”. Випробовувані віком 75-90 років більш схильні переживати відчуття особистісної стагнації, нудьги і незацікавленості життям. При цьому за загальним показником психологічного благополуччя статистично значущого зниження не спостерігається, що говорить про високі компенсаторні можливості в цьому віці, що пов'язані з іншими компонентами психологічного благополуччя. З віком збільшується кількість значущих кореляційних зв'язків між показниками психологічного благополуччя та властивостями темпераменту, що свідчить про зростання зв'язку між компонентами психологічного благополуччя й індивідуальними характеристиками в пізньому віці. Чим старша людина стає, тим в менш імовірно її психологічне благополуччя піддається впливу соціокультурних

факторів. З віком структура психологічного благополуччя чоловіків і жінок стає більш одноманітною. Статистично значущих відмінностей в структурі психологічного благополуччя чоловіків і жінок похилого та старечого віку не виявлено. Тобто, для осіб пізнього віку характеристики гендеру з часом втрачають свою значимість і перестають впливати на особливості переживання психологічного благополуччя [13].

Загалом, за результатами дослідження Ю.Б. Дубовік, у пізньому віці рівень психологічного благополуччя знижується, але знижується він не за всіма показниками. На колишньому рівні залишаються показники автономії, управління середовищем, самоприйняття, цілей в житті. Групи, контрастні за показниками психологічного благополуччя, не розрізняються за середнім віком випробуваних. Це говорить про величезні компенсаторні можливості людей похилого віку і підтверджує припущення про те, що старіння є процесом глибоко індивідуальним і дуже варіативним, а вік не є головним чинником, що визначає, чи буде людина мати високий рівень психологічного благополуччя [13].

Про зміну профілю психологічного благополуччя говорять і інші дослідники. Такі параметри, як соціальна компетентність й автономність з віком збільшуються, а особистісне зростання знижується.

Людина в старості може вважати себе збитковою, обділеною, хворою, убогою та нещасною. Прийняття власного старіння є результатом активної творчої роботи з переосмисленням життєвих настанов і позицій, переоцінки життєвих цінностей. У психологічному аспекті можна виділити п'ять основних “життєвих позицій/настанов” літніх людей [24].

“Конструктивна позиція” – люди з такою позицією, як правило, все життя були спокійними, задоволеними і веселими. Вони зберігають ці риси і в старості. Вони позитивно ставляться до життя, якої радіють, і, в той же час, здатні примиритися з наближається смертю, не боячись її. Вони активні, прагнуть допомагати іншим. Зі своєї старості і нездужань трагедії не роблять, шукають розваг і контактів з людьми. Такі люди, швидше за все, благополучно проживають свій останній період життя.

“Залежна” – властива літнім людям, які все життя не дуже-то довіряли собі, були слабовільними, поступливими, пасивними. Старіючи, вони з ще більшим зусиллям шукають допомоги, визнання, а не отримуючи цього, відчують себе нещасними і скривдженими.

“Захисна” – формується у такого типу людей, які як би “покриті бронєю”. Вони не прагнуть до зближення з людьми, не бажають отримувати від кого б то не було допомогу, тримаються замкнуто, відгороджуючись від людей, приховуючи свої почуття. Старість вони ненавидять. Вони не бажають відмовлятися від активності та роботи.

“Ворожість до світу” – “гнівливі старі”, що звинувачують оточуючих і суспільство, винних, на їхню думку, у всіх поразках і невдачах, які вони зазнали в житті. Люди цього типу підозрілі, агресивні, нікому не вірять, не хочуть від кого-небудь залежати, відчують відразу до старості, чіпляються за роботу.

“Ворожість до себе і свого життя” – пасивна життєва позиція, при якій люди позбавлені інтересів й ініціативи, схильні до депресії та фаталізму. Люди похилого віку відчують себе самотніми та непотрібними. Своє життя вважають невдалим, до смерті ставляться без страху, як до позбавлення від нещасливого існування [21].

Л.І. Анцифєрова, радянська психологиня, виділяє два типи людей похилого віку, що відрізняються один від одного рівнем активності, стратегіями оперування труднощами, ставленням до світу та до себе, задоволеністю життям.

Представники першого типу мужньо, без особливих емоційних порушень переживають вихід на пенсію. Для них характерна висока активність, яка пов’язана з позитивною установкою на майбутнє. Нерідко ці люди сприймають установку як звільнення від соціальних обмежень, приписів і стереотипів робочого періоду. Літні люди відкривають для себе нові справи, займаються встановленням дружніх контактів. Здатність зберігати контроль свого оточення породжує у представників першого типу задоволеність життям і збільшують його тривалість [3].

У представників другого типу розвивається пасивне ставлення до життя, вони відчужуються від оточення, звужується коло їхніх інтересів і знижуються

показники тесту інтелекту. Літні люди втрачають повагу до себе та переживають важке почуття непотрібності. Такі представники другого типу складно переживають свій похилий вік – не борються за себе, занурюються в минуле і, зберігаючи фізичне здоров'я, швидко старіють [3].

У сучасній вітчизняній і зарубіжній літературі питання впливу типу населеного пункту на формування життєвих настанов у літньому віці практично не досліджене. Проте, на наш погляд, висвітлення даної проблематики є необхідною умовою для формування більш детального психосоціального портрета літньої людини.

О.А. Ідобаєва зазначає, що психологічне благополуччя властиве кожному віковому періодові. При цьому, предиктором психологічного благополуччя в зрілому віці, є самоактуалізація [14].

Але якщо в загальному говорити, про людей пізнього віку, то необхідно відзначити, що вони змушені пристосовуватися не тільки до нової ситуації зовні, але і реагувати на зміни в самих собі. Тут виникає питання, як людина пізньої зрілості оцінює себе і своє актуальне існування в світлі нових обставин, у яких вона опинилася, і змін, які відбулися в ній самій. Тут питання стоїть про самооцінку в старості як про регулятор поведінки. Проблема самооцінки в пізньому віці навряд чи можна назвати об'єктом пильної уваги. Аналіз самооцінки частіше використовується як засіб прояснення інших питань, наприклад ступінь задоволеності життям, щастя. Рідше використовується в концепції вивчення “Я”, самосхвалення. Доступні наукові роботи мають суперечливі висновки. В одних працях висловлюється думка про те, що вік не впливає на відчуття щастя, задоволеність життям, самоповагу, вони більше залежать від статі – чоловіки більше задоволені життям і у них вище самооцінка.

У той же час, інші автори відзначають у літніх людей більш позитивний образ “Я”, схильність виділяти в себе менше недоліків і в цілому більш високе самосхвалення, ніж у молоді. Є автори, які вважають що з віком концепція “Я” стає більш негативною, самоповага падає, іноді вкрай різко. Серед осіб старечого віку виявлено найбільший відсоток людей незадоволених своїм

життям. У будь-якому випадку, у людини пізньої зрілості постає питання – прийняти свій життєвий шлях таким, яким він був і є, і своє психологічне оточення та багато іншого, або шукати щось нове та змінюватися [51, 50].

У цьому віковому періоді, важливо, щоб людина впоралася із вищевказаними проблемами та обрала “здорову старість”. До неї відноситься: суспільна робота, діяльність всередині сім’ї, подорожі, художня самодіяльність. Провідною для літнього віку є внутрішня діяльність, яка спрямована на прийняття свого життєвого шляху. Тут людина пізньої зрілості не тільки працює над своїм поточним життям, а задає і відповідає собі на питання: “Життя не має сенсу?”, “Я не продовжую працювати, але у мене є можливість освоїти інші сфери діяльності!” [21].

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Підходи до визначення поняття “настанова” знаходяться в теоретичній площині. Під “настановою” вченими розуміються: несвідомий цілеспрямований стан; стан; позиція; детермінуюча тенденція; ймовірне очікування; намір, диспозиція; квазіпотреба; гіпотеза; схема; домінанта, акцептор дії; інформаційна модель; інформаційна структура; орієнтовна реакція; інстинктивний акт, цілеспрямована система; готовність; схильність; схильність до реакції і т.д.

У нашому дослідженні ми використовуємо поняття “життєва настанова” і визначаємо його як суб’єктивно обрані індивідом і прийняті за основу своєї життєдіяльності світоглядні аксіоми та норми.

2. Єдиного визначення поняття психологічного благополуччя не існує. Кожен з вчених, хто вивчав дане явище, робив акцент на важливих, на його думку, факторах і аспектах. Психологічне благополуччя – це складний інтегративний стійкий стан людини, що включає в себе безліч структурних компонентів, або це один з ієрархічних рівнів загального благополуччя людини.

3. Загальними віковими особливостями похилого віку є втрата психологічної гнучкості та здатності до адаптації; чоловіки та жінки стають менш поступливими, на зміну любові до нового та невідомого приходить прагнення до надійності й усталеності. Літня людина може вважати себе збитковою, обділеною, хворою, убогою та нещасною або позитивно ставитись до себе, до життя та до людей. Прийняття власного старіння є результатом активної творчої роботи з переосмисленням життєвих настанов і позицій, переоцінки життєвих цінностей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ НАСТАНОВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

2.1 Загальна характеристика методів і методик дослідження

Наше емпіричне дослідження було проведене на основі застосування психодіагностичного та наративного методів, а також спостереження.

У межах психодіагностичного методу був використаний суб'єктивний підхід, тобто застосування опитувальників:

Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory) був розроблений для вимірювання широкого показника особистого щастя особистості, головним чином для внутрішнього використання на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету наприкінці 1980-х років. Розвиток шкали показників та деякі властивості опитника були розглянуті М.Аргілем, М.Мартіном та Л.Лу. Було встановлено, що така шкала дає стабільний результат. Її тестували інші науковці у Великобританії, Іспанії та в США. Оновлений Оксфордський опитувальник щастя використовували у міжкультурних дослідженнях для порівняння студентів з Австралії, Канади, Великобританії, США та Тайваня [4].

ОНІ дотримується дизайну та формату Опитника депресії Бека (BDI, Beck), який передав набір з 20 тверджень із множинним вибором, що стосуються суб'єктивного благополуччя. Додаткові твердження були додані для висвітлення аспектів щастя, які іншим чином не були включені, таким чином 29 тверджень було збережено в остаточній шкалі. Кожне твердження було представлено в чотирьох поступових рівнях, пронумерованих від 0 до 3. BDI був розроблений для клінічного застосування з метою діагностики маніакальних та депресивних станів душі. У неклінічних групах мало хто є маніакальними чи депресивними, і крайні варіанти відповідних елементів ОНІ мало використовуються. На практиці учасники “нормальних” груп в основному схвалюють те чи інше з двох центральних пунктів. Для меншості тверджень

середні бали менші або некомфортно перевищують їх відповідні стандартні відхилення. Це говорить про те, що відповіді на ці пункти можуть бути розподілені рівномірно, але не відповідати нормальному розподілу, і, можливо, не вносять свого повного внеску в вимірювання щастя. Статистичні властивості окремих тверджень були б покращені, якби респонденти могли вибрати відповіді з ширшого кола. Формат множинного вибору також потребує об'ємної шкали, яка може бути представлена лише як окремий інструмент [36].

Кожному досліджуваному видали бланк методики, який супроводжується інструкцією. Методика заповнювалася випробуваними індивідуально або з нашою допомогою – питання бланку зачитувалися вголос й відмічалися обрані відповіді.

Середній час тестування: 10-15 хвилин (згідно зі стандартом).

Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко) дозволяє вимірювати ступінь вираженості основних показників психологічного благополуччя особистості. Методика – це адаптований російською мовою варіант англomовної методики *The scales of psychological well-being*, розроблений К. Ріфф [53]. 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, і всі 4 групи респондентів характеризуються значущими відмінностями між собою. 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 Т.П.Фесенко, яку ми використали в нашому дослідженні [35, 36].

Адаптація версії Шевеленкової - Фесенко була проведена на вибірці з 272 людей (110 чоловіків і 162 жінки) – жителів Москви та Мурманська. До вибірки входили студенти й працівники промислових підприємств (віком від 18 до 59 років, середній вік – 29 років). Усі випробовувані мали освіту не нижче середньої спеціальної. Для перевірки ретестової надійності було проведено

повторне тестування з інтервалом в 4 тижні. У ретесті взяли участь 24 людини, студенти 3-4 курсу, рівно половина чоловіків і жінок. Усі кореляції виявилися достовірними.

Кожному досліджуваному видали бланк методики, який супроводжується інструкцією. Даний опитувальник містить 84 твердження, які утворюють 6 шкал: позитивні відносини з іншими; автономія; управління оточенням; особистісний розвиток; мета життя; самосприйняття.

Обробка проводилася підрахунком загального балу психологічного благополуччя особистості шляхом додавання балів за кожною шкалою відповідно до ключа. Результат порівнювався з інтерпретацією та переводиться в стени. Тестові норми методики вказані для випробуваних віком 35-55 років (середні та стандартні відхилення). Результати респондентів нашого дослідження порівнювалися з тестовими нормами, представленими для чоловіків і жінок віком 35-55 років [36].

Методика заповнювалася випробуваними індивідуально або з нашою допомогою – питання бланку зачитувалися вголос й відмічалися обрані відповіді.

Середній час тестування: 60 хвилин (згідно зі стандартом).

Наративна методика “Книга життя”

Теорія наративу та вивчення життєвих історій застосовуються в різних психологічних контекстах, і ця програма пролила світло на багато психологічних явищ і поставила ряд важливих питань. Теми, що виникли, включають природу інтерсуб’єктивності та зв’язків, характер істини в клінічному середовищі, структуру та побудову Я та ідентичності, динаміку статі, психології релігійного життя та роль оповіді в терапевтичному процесі оздоровлення. Наративні дослідження також поширюються на вивчення автобіографії та психобіографії [41, 42, 44, 47].

Дослідники оповіді пропонують учасникам детально описати, тобто розповісти історію, або про певні події, або про важливий аспект або час життя (наприклад, переломний момент), або розповісти про всю історію життя або навіть про “маленьку” історію. Передбачається, що людина виступає з певної

позиції в культурі та історичного часу, і це відобразиться у використанні мови та понять, з якими людина розуміє себе чи своє життя [15].

Однак люди не “мають” історії свого життя; вони створюють їх для тих обставин, в яких розповідатимуть історію. Жоден з двох інтерв'юєрів не отримає абсолютно однакову історію від окремого респондента. Тому ретельний рефлексивний аналіз параметрів та впливів на ситуацію інтерв'ю необхідний для оцінки надійності наративу.

Наративи можуть бути кодовані для категорій або заздалегідь визначеними, або виникаючими, або вони можуть бути проаналізовані цілісно з точки зору тем та їх взаємозв'язку. Інтерпретаційний підхід до життєвих історій є індуктивним, це процес збору даних, послідовність рішень, що є суттєвим і незначним, і зв'язання разом, здавалося б, не пов'язані між собою аспекти досвіду. Тексти читаються кілька разів у тому, що Шлейермахер називав “герменевтичним колом”, рекурсивним процесом, в якому ціле освітлює частини, що, в свою чергу, пропонує більш повну і складну картину цілого, що потім призводить до кращого розуміння частин тощо.

Ми пояснили респондентам, що суть нашого дослідження полягає в аналізі життєвих історій і попросили їх уявити своє життя як роман. Ми вказали, що там повинні бути основні розділи та їх короткий опис, назва книги. Додатково зазначили, що в ці глави має входити перший дитячий спогад, найпозитивніша подія життя, найбільш негативна подія життя, поворотна подія і ще якась особливо значуща подія. Глав може бути скільки завгодно, персонажі та всі супутні деталі можна обирати на свій розсуд.

Методика заповнювалася випробуваними індивідуально.

Середній час виконання: 60 хвилин протягом 7-14 днів (є тенденція складати наратив частинами, зупиняючись на особливо емоційних подіях та повертаючись після тривалої перерви).

Метод “Список критичних подій і життєвих орієнтирів” є методом когнітивної терапії, що дозволяє зібрати дані про життєві настанови особистості. За словами психотерапевтів, більшість клієнтів складають перелік великих подій, тих головних, життєво важливих ситуацій, які трапляються з

кожним із нас. Будь то смерть батька, отримання травми або госпіталізація, народження брата або сестри – всі події видаються клієнтам критичними для формування їх особистості. Події є істотними не через те, що сталося з клієнтом, а через те, які висновки він з цього приводу зробив. Вони можуть оговтатися від такої травмуючої події, як смерть бабусі, якщо сформулюють настанову, що бабуся прожила повне, багате життя, а зараз знаходиться з Богом на небесах. Але вони можуть не пережити смерть своєї акваріумної золотої рибки, якщо вважатимуть, що Бог не мав допустити її смерті, якщо не створив небеса і для золотих рибок, куди вони могли б переселитися. Тобто, критичною подію робить не сила ситуації, а груба сила висновків, зроблених людиною. Настанови людей сформовані на досвіді від мікроскопічних речей можуть бути воістину гігантськими. Це схоже на те, якщо б вони йшли по одній стежці життя, а потім, спіткнувшись об камінь, раптом повернули зовсім на іншу дорогу. Ці життєві настанови служать картою, яка веде людину по життю [19].

Ми попросили респондентів скласти список з 9 найкритичніших подій, що трапилися в їхньому житті. Зазначили, що вибирати можна не тільки негативні (смерть коханої людини) події, а й інші поворотні точки, які можуть бути і позитивними, і негативними (отримання ступеня або одруження), або випадки, що не представляють значення для стороннього спостерігача. Досліджуванам запропонували скласти три списки: 3 події з дитячого віку, 3 – з підліткового, 3 – з дорослого. Далі слід обрати 3 найзначущі для респондента події та відповісти на питання: “Що трапилося і що ви відчували?” стосовно обраних подій. Після респондентів попросили згадати, що вони тоді говорили собі. Ми пояснили, що пригадана думка – це не те, що досліджуваний думає зараз про подію, а його тодішні думки. Після цього, ми попросили відповісти на питання: “До яких висновків про себе, про інших людей і про світ привела ця подія?”.

Методика заповнювалася випробуваними індивідуально.

Середній час виконання: 30 хвилин протягом 7-14 днів (є тенденція виконувати методику частинами, зупиняючись на особливо емоційних подіях та повертаючись після тривалої перерви).

Метод спостереження ми вирішили включити до нашого дослідження, оскільки під час проведення його емпіричної частини зіткнулися з яскравими проявом вікових особливостей старечого віку в поведінці досліджуваних. Метод спостереження передбачає пізнання індивідуальних особливостей психіки людини через вивчення її поведінки. Інакше кажучи, за об'єктивними, зовнішньо вираженими показниками (дії, вчинки, мова, зовнішній вигляд) психолог робить висновок про індивідуальні особливості протікання психічних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви), про психічний стан людини, про риси її особистості, темпераменту, характеру. Особливістю методу спостереження є те, що вивчення зовнішніх проявів психіки людини відбувається в природних життєвих умовах. Наше спостереження було звичайним (бачення, слухання), ми не мали можливості документувати все, що спостерігали, а тому й глибше аналізувати, порівнювати. Психологічне наукове спостереження потрібно відрізнити від побутового. Проте, наше спостереження, можна вважати науковим, оскільки воно не обмежується описом зовнішньо виявленого, а проникає в сутність явищ, з'ясовує причини тих чи інших актів поведінки і цим розкриває їх психологічну природу. Ми спостерігали за досліджуваними під час проходження діагностичних методик й анкетування, що в середньому складає півтори-дві години та помітили певні закономірності в поведінці впродовж виконання запропонованої нами діяльності, про які йтиметься далі, під час аналізу результатів дослідження.

Метод контрастних груп ми планували використати для аналізу та опису результатів вищевказаних методів і методик. За цим методом, вибірку досліджуваних, слід розділити на групи, що розрізняються за рівнем психологічного благополуччя. Для детального опису ми планували підібрати осіб з максимальним і мінімальним проявом критеріальних ознак, проте вибірка виявилась однорідною, тому нам довелось замінити цей метод *на методи математичної статистики*.

2.2 Експериментальна база дослідження

Наше дослідження проведено на вибірці з 50 людей похилого віку (65-87 років). Серед досліджуваних 16 чоловіків віком від 70 до 82 років і 34 жінки віком від 65 до 87 років. Середній вік вибірки 70,7 років, для чоловіків 70,4 і 70,9 для жінок.

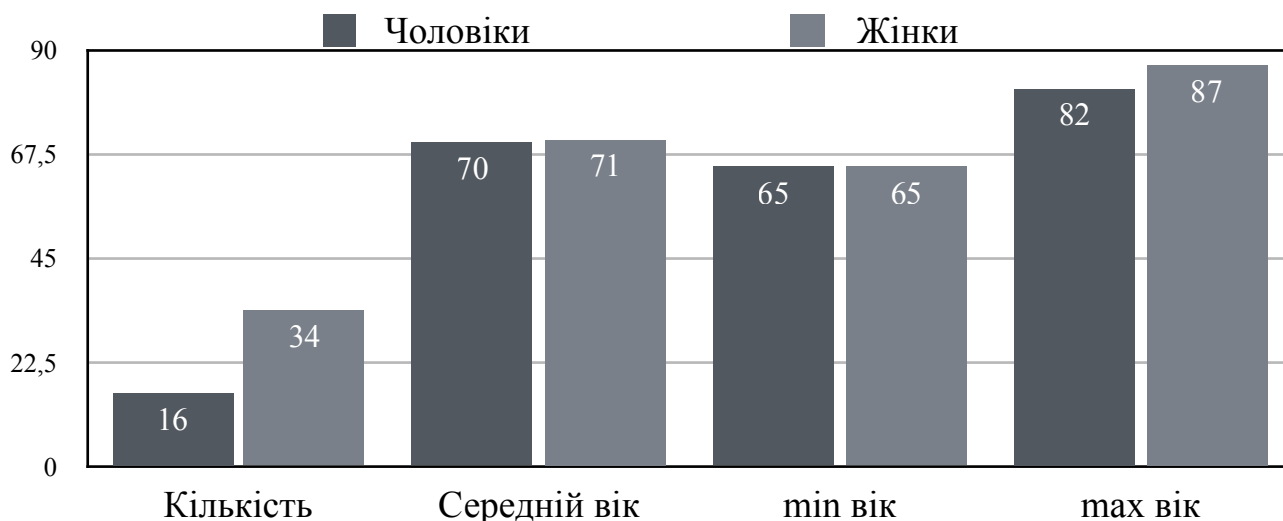


Рис. 1. Розподіл вибірки за статевою ознакою

Крім того, вибірка не є однорідною за місцем проживання досліджуваних (ми спробували включити в дослідження жителів сіл, селищ, міст та столиці). Таким чином 16 (32%) учасників дослідження на постійній основі проживають в селі Прядівка Дніпропетровської області, 7 (14%) – в селі Млинок Кіровоградської області, 3 (6%) – в селищі міського типу Нова Галещина Полтавської області, 6 (12%) – в місті Горішні Плавні Полтавської області, 5 (10%) – в місті Кременчук Полтавської області та 13 (26%) – в Києві.

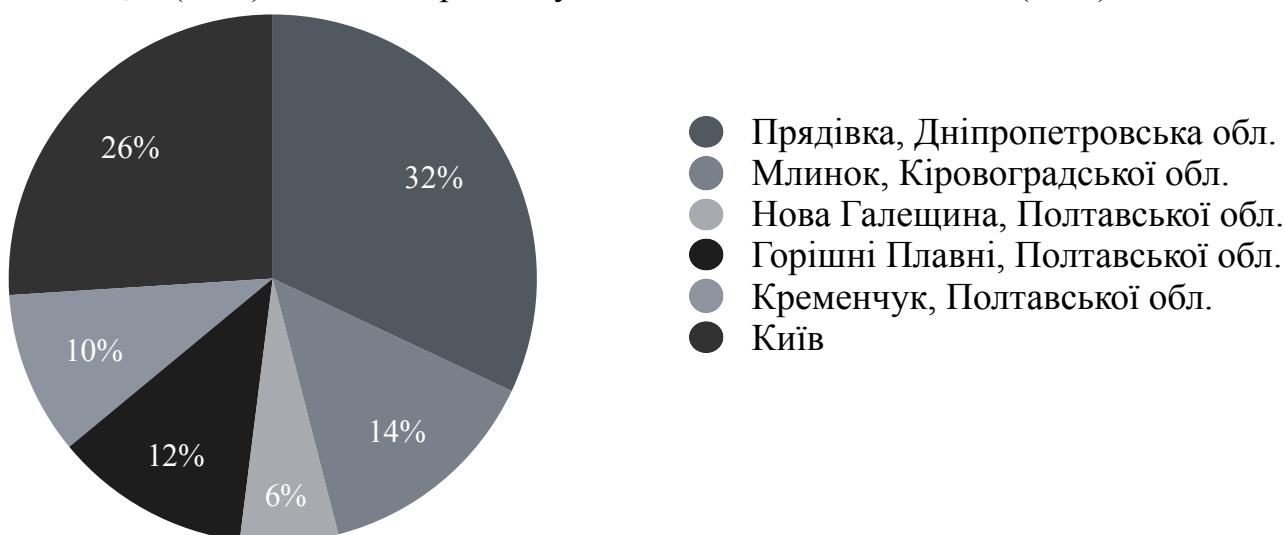


Рис. 2. Розподіл вибірки за населеними пунктами

Для роботи з кожним досліджуваним ми організовували дві зустрічі, оскільки для виконання двох наративних методик у досліджуваних має бути достатньо часу та душевних сил, бо заповнення методик викликає глибокі переживання. До введення карантину – робота з досліджуваними проходила шляхом безпосереднього спілкування, після введення карантину – шляхом спілкування по мобільному та організацію безконтактної доставки заповнених бланків. Таким чином, через введення карантину і заборону живого спілкування з людьми старшими за 60 років, ми стикнувшись з труднощами у проведенні повторної зустрічі та знайшли альтернативні способи спілкування з представниками вибірки.

У зв'язку зі станом здоров'я (складність у пересуванні), більшість учасників дослідження надали перевагу зустрічі на зручній для них території (вдома або поблизу), а решта обрали зустріч в громадських місцях (пошта, магазин, аптека). Більшість учасників дослідження мали з нами попередню домовленість щодо власної участі, а 18 учасників (36%) вирішили долучитися спонтанно, коли пересвідчилися у безпечності проходження та використання нами інформації та надихнулися прикладом приятелів. Були й протилежні випадки, коли люди літнього віку досить різко й агресивно реагували на пропозиції своїх друзів взяти участь у дослідженні (так сталося 2 рази), або анулювали попередню домовленість, пояснюючи це рішення недовірою до використання нами інформації про них або апелюючи до відсутності впливу результатів нашого дослідження на їхнє приватне життя (5 разів).

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Одною з гіпотез нашого дослідження було те, що між показниками рівня психологічного благополуччя людей з досліджуваної вибірки є суттєві відмінності, за якими можливо сформувати дві контрастні групи. Обробка та аналіз результатів за двома методиками для діагностики рівня психологічного благополуччя (“Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНИ)” та

“Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)” дозволяє стверджувати, що рівень психологічного благополуччя досліджуваних переважно знаходиться в межах низьких та середніх показників, тобто очікуваної суттєвої різниці ми не виявили.

За результатами “Оновленого Оксфордського опитувальника щастя” середнє арифметичне значення складає 35 балів зі 100 можливих, що відповідає пониженому рівню психологічного благополуччя. Ми дослідили розподіл рівня психологічного благополуччя серед вибірки та виявили, що низький рівень спостерігається у 4 (8%) досліджуваних; понижений — у 34 (68%); середній — у 10 (20%); підвищений та високий — у 1 (2%) та 1 (2%).

За результатами методики “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)” середнє арифметичне значення складає 317 балів із 504 можливих, що відповідає середньому рівню психологічного благополуччя. Ми дослідили розподіл рівня психологічного благополуччя серед вибірки та виявили, що низький рівень спостерігається у 24 (48%) досліджуваних; середній — у 26 (52%).

Ми вважаємо, що відмінність результатів методик (невідповідність розподілу за рівнями), можна пояснити різницею побудови шкал методик та накладанням статистичних похибок при переведенні сирих балів у стени, а стени в рівні. За допомогою методів математичної статистики, ми з’ясували, що кореляційний зв’язок між результатами “Оновленого Оксфордського опитувальника щастя (ОНІ)” та “Шкалою психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)” зберігається лише при співставленні “сирих” балів ОНІ зі стенами Ріфф. Коефіцієнт кореляції Пірсона між даними показниками методик становить 0,54965 ($p\text{-value} \leq 0,00004$), що свідчить про зв’язок між цими значеннями. Статистична значущість зв’язку між “сирими” балами, стенами та показниками рівнів психологічного благополуччя знижується з ходом математичних перетворень (від 0,54965 ($p\text{-value} \leq 0,00004$) до 0,104006 ($p\text{-value} \leq 0,47227$)) [Додаток Б].

За показниками методики “Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ)” та демографічними даними респондентів (вік; стать; населений

пункт, в якому проживають; тип населеного пункту), кореляційний аналіз результатів не виявив статистично значущого зв'язку [Додаток В].

Аналогічно за результатами кореляційного аналізу показників методики “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)” з демографічними даними респондентів (вік; стать; населений пункт, в якому проживають; тип населеного пункту), статистично значущого зв'язку не виявлено [Додаток Г]. Тобто, за результатами нашого дослідження, рівень психологічного благополуччя людей похилого віку не залежить від віку, статі, населеного пункту, в якому вони проживають і типу цього населеного пункту.

Таким чином, ми з'ясували, що вибірка досить однорідна за показниками психологічного благополуччя, яке знаходиться в межах низького та середнього рівня. Тобто стандартний нормальний розподіл нашої вибірки є зміщеним до початку відліку й асиметричним. Тому, від методу контрастних груп, для подальшого аналізу даних, ми вирішили відмовитись. При цьому, статистично значущого зв'язку між віком, статтю, населеним пунктом, у якому проживають респонденти, типом населеного пункту та рівнем психологічного благополуччя ми не виявили. Нівелювання гендерної відмінності, стосовно рівня психологічного благополуччя, було визначено, як характерну ознаку похилого віку, і наше дослідження підтверджує результати проведених попередниками досліджень [13]. Разом з тим, рівень психологічного благополуччя у нашої вибірки нижче, ніж у вибірках із подібних нашому досліджень [13, 40, 47].

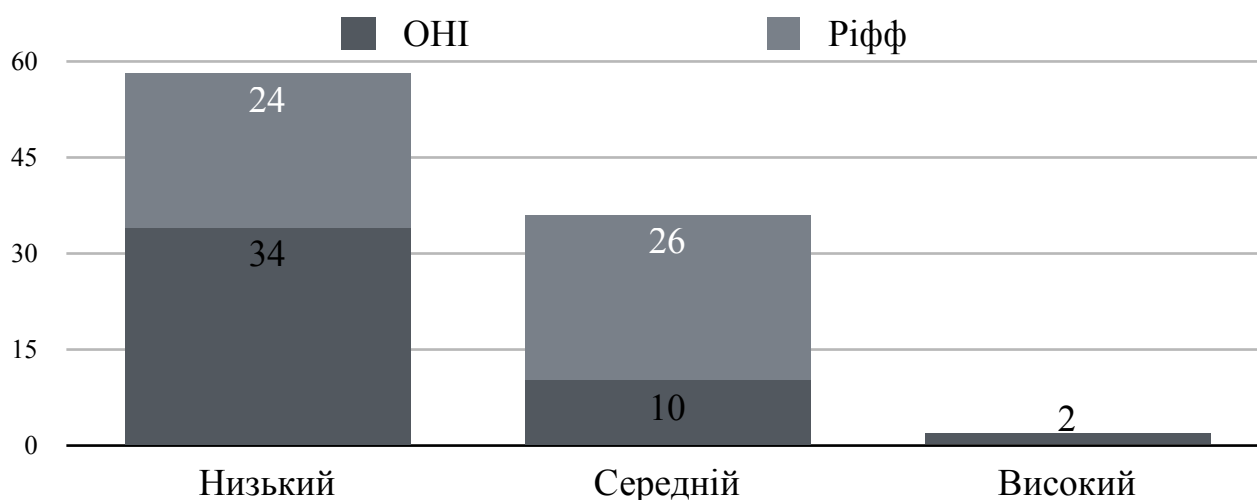


Рис. 3. Розподіл вибірки за рівнем психологічного благополуччя

У поле розгляду нашого дослідження потрапили як “широкі” — життєві настанови (“Треба жити далі/Життя продовжується”, “Життя прекрасне”, “Життя несправедливе”), так і “вузькі” — настанови у межах власних інтерпретацій минулого, теперішнього й майбутнього (“У мене було щасливе дитинство”, “Я люблю свою сім’ю”, “Як мені далі жити?”).

Шляхом аналізу даних, зібраних за допомогою наративних методик, ми дослідили розподіл життєвих настанов та виявили, що настанова “Діти/онуки — це щастя” притаманна для 27 (54%) досліджуваних; настанова “Треба жити далі/Життя продовжується” — для 18 (36%); “Я люблю свою сім’ю” — для 17 (34%); “Шлюб важливий” — для 14 (28%); “У мене було щасливе дитинство” — для 14 (28%); “Пенсія — заслужений відпочинок” — для 11 (22%); “У мене хороші батьки” — для 9 (18%); “Я відповідальний за...” — для 9 (18%); “Я люблю свої роботи” — 10 (20%); “Я щасливий/Я щаслива...” — для 7 (14%); “Я люблю своє село/Я люблю свою Батьківщину” — 9 (18%); “Я любив/ла вчитись” — 9 (18%); “Життя прекрасне” — для 9 (18%); “Мені вдалось” — для 9 (18%); “Вдячний за...” — для 9 (18%); “Я дорослий і самостійний” — для 8 (16%); “Очікування збулись” — для 8 (16%); “Хочу краще майбутнє” — для 7 (14%); “Я самотній/самотня” — для 6 (12%); “Треба перемагати труднощі/Треба виживати” — для 6 (12%); “Я маю постаратись” — для 6 (12%); “Життя несправедливе” — для 6 (12%); “Я винен/Я винна” — для 5 (10%); “Здійснилась мрія” — для 5 (10%); “Політична нестабільність” — для 4 (8%); “Все добре” — для 4 (8%); “Треба пережити/Треба перетерпіти” — для 9 (18%); “У мене багато друзів” — для 3 (6%); Віддав країні борг” — для 3 (6%); “Старість — хвороби” — для 3 (6%); “Нічого не повернеш” — для 3 (6%); “Чи вистачить мені сил на дитину?” — для 3 (6%); “Раніше було краще” — для 3 (6%); “Мені пощастило” — для 3 (6%); “Нас зрадили” — для 2 (4%); “Велике щастя й велике горе — ходять поряд/Має статись щось погане” — для 3 (6%). Крім того, ми виявили життєві настанови, які зустрічаються один раз: “Щоб батькам не було за мене соромно”, “Я непотрібний”, “Я опора для батьків”, “Треба бути корисним і собі і людям”, “Оточення мене підтримує”, “Моєї думки не враховують”, “Я

розумніший за інших”, “Не треба доводити людям, що вони не мають рації”, “Повернутись би назад, в ті роки. Я б зробила все інакше”, “Я втратила віру в себе”, “Лікарі винні в смерті мого брата”, “Як мені далі жити?”.

Інтерес представляють настанови, що спираються на народну мудрість: “Поспішай повільно”, “Не спитавши броду, не лізь у воду”, “Життя прожити — не поле перейти”. Ми вважаємо, що це ілюструє соціокультурний контекст формування життєвих настанов. Коли ми досліджуємо настанови людей похилого віку, ми більше розкриваємо особливості покоління, ніж доповнюємо вікові особливості літніх людей. У цьому контексті, настанови, що копіюють оцінку, яку дали людині в її дитинстві значимі дорослі, та збереглися з нею впродовж всього життя, особливо цікаві. Наприклад: “Я всего лишь тряпчница” — так сказав тато; “Не розвинений смак, відчуття міри відсутнє” — слова вчительки. Ці настанови сформувались у дитинстві, до 7 років — у період формування самооцінки. Ми припускаємо, що саме сензитивний період, для засвоєння оцінки себе дорослими, забезпечив таким настановам існування, у понад 60 років.



Рис. 3. Розподіл 10 найпоширеніших життєвих настанов

Ми з'ясували, що за допомогою поєднання методик “Книга життя” і “Список критичних подій і життєвих орієнтирів” можна досліджувати динаміку життєвих настанов. Завдання спонукають досліджуваних до рефлексії, завдяки чому у наративі вони викладають хід зміни думок та наслідки цього процесу. Список ситуацій допомагає структурувати та деталізувати динаміку настанов. Наприклад: Народилася донька — “Я найщасливіша!”, донька захворіла і померла — “Життя зіграло зі мною злий жарт”. Із “Книги життя” ми дізнаємося, що народження доньки — це найщасливіша подія життя респондентки (і що їй довелось втратити доньку), а зі списку “критичних подій і життєвих орієнтирів” ми дізнаємося, що респондентка казала собі, яка нова настанова у неї сформувалась після критичної події. Тому, ми вважаємо доцільним поєднання методики “Книга життя” і методу “Список критичних подій і життєвих орієнтирів” для діагностики динаміки змін життєвих настанов.

За допомогою методу “Список критичних подій і життєвих орієнтирів” ми виявили тенденції формування настанови “Я дорослий і самостійний”. Ми припускаємо, що ситуації першого прибутку, початку навчання в школі, першої значної допомоги батькам спонукають до формування такої настанови. Серед респондентів нашого дослідження, саме такі “ситуація — настанова” повторювались (незалежно від статі респондента та типу населеного пункту).

Крім того, за допомогою методу “Список критичних подій і життєвих орієнтирів”, ми виявили тенденцію формування настанови “Треба жити далі/Життя продовжується” після втрати близької людини. Ми припускаємо, що ситуація переживання смерті іншої людини (батьків, друзів, брата чи сестри, чоловіка чи дружини) спонукає до переживання власного життя. У відповідь на ситуацію втрати (обрану як одну з 3 найкритичніших у житті), 18 з 18 респондентів, записали настанову “Треба жити далі/Життя продовжується”.

У нашому дослідженні брали участь 4 сімейні пари, що разом прожили все життя. Ми виявили подібність життєвих настанов у чоловіків і їхніх дружин. Ми вважаємо, що варто перевірити наше припущення, яке може стати гіпотезою для перспективного дослідження життєвих настанов подружніх пар.

Подібну тенденцію ми помітили серед сусідів. Люди, чий побут тісно переплітався протягом десятиліть, мають схожі життєві настанови. Ми вважаємо, що варто перевірити наше припущення, яке може стати гіпотезою для перспективного дослідження життєвих настанов людей, що народились і жили по сусідству.

Оскільки до нашого дослідження долучилось 16 респондентів з села Прядівка (Дніпропетровська обл.) та 7 респондентів села Млинок (Кіровоградська обл.), нам вдалось помітити певні локальні/місцеві подібності та відмінності. Ми не заглиблювались у вивчення територіальних особливостей життєвих настанов, але разом з тим, припускаємо, що жителі різних сіл можуть мати різні життєві настанови, притаманні локальній громаді. Частково, ми пов'язуємо це зі специфікою мови та культури, яка зчитується через наративні методи дослідження. Ми вважаємо, що варто перевірити наше припущення, яке може стати гіпотезою для перспективного дослідження життєвих настанов людей із різних населених пунктів. Між наративами міських жителів ми подібності не відслідкували, тому припускаємо, що для формування схожих життєвих настанов, необхідне тривале живе спілкування людей між собою.

За даними кореляційного аналізу результатів методик “Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ)” та “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)” з емоційним забарвленням назви наративу “Книга життя”, статистично значущого зв'язку не виявлено [Додаток Е]. Тобто, ми встановили, що поєднання негативного емоційного забарвлення назви «книги» з низьким рівнем психологічного благополуччя є мало імовірним, як і поєднання нейтральної назви з середнім рівнем та позитивної назви з високим. При цьому, ми виявили випадок проходження методики “Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ)” на 0 балів зі 100 можливих у поєднанні з назвою книги “Трагедія в 10 томах”, яка складається з 8 розділів: Смерть мами; Війна; Окупація; Робота; Переїзд в місто; Шлюб: діти; Онуки; Правнуки. При цьому, “смерть мами” вказано першим дитячим спогадом, а завершує “книгу життя” настанова — “Життя зіграло зі мною злий жарт”.

Ми встановили, що існує зв'язок емоційного забарвлення назви “книги життя” із настановами про сім'ю та шлюб. За допомогою методів математичної статистики ми з'ясували, що кореляційний зв'язок між емоційною тональністю назви та настановами “Я люблю свою сім'ю” і “Шлюб важливий” становить 0,4454 ($p\text{-value} \leq 0,05725$ і $p\text{-value} \leq 0,06866$) [Додаток Г, Додаток Д]. Змістовий аналіз цих зв'язків свідчить, що респонденти, які дають більш емоційну назву “книзі життя”, частіше вказують настанови “Я люблю свою сім'ю” і “Шлюб важливий”, ніж респонденти, які дають менш емоційну назву “книзі життя”.

Ми встановили, що існує тенденція до зв'язку емоційного забарвлення назви «книги життя» із настановою про професію “Я люблю свою роботу”. За допомогою методів математичної статистики, ми з'ясували, що коефіцієнт кореляції Пірсона між обома показниками становить 0,45392 ($p\text{-value} \leq 0,13775$) [Додаток Г, Додаток Д]. Змістовий аналіз цих зв'язків свідчить, що респонденти, які дають більш емоційну назву “книзі життя”, частіше вказують настанову “Я люблю свою роботу”, тобто респонденти, які дають менш емоційну назву “книзі життя”, рідше вказують таку настанову.

Ми з'ясували, що між емоційним забарвленням назви “книги життя” та настановою “Я відповідальний за...” існує кореляційний зв'язок, що складає 0,74153 ($p\text{-value} \leq 0,07502$). Змістовий аналіз цих зв'язків свідчить, що респонденти, які дають більш емоційну назву “книзі життя”, частіше вказують настанову “Я відповідальний за...(сім'ю/дітей/шлюб/країну)”, тобто респонденти, які дають менш емоційну назву “книзі життя”, рідше вказують таку настанову. При цьому, коефіцієнт кореляції Пірсона між настановою “У мене хороші батьки” та емоційним забарвленням назви “книги життя” складає -0,56909 ($p\text{-value} \leq 0,11268$) [Додаток Г, Додаток Д]. Тобто, респонденти, які дають більш емоційну назву “книзі життя”, рідше вказують настанову “У мене хороші батьки”, а респонденти, які дають менш емоційну назву “книзі життя”, частіше вказують таку настанову.

Тип назви “книги життя” теж потрапив у поле нашого інтересу. Ми умовно розділили назви за категоріями і з'ясували, що найпоширенішою назвою є “Моє життя”, так назвали свій наратив 12 респондентів (24%). Другою

за поширеністю виявилась назва із вживанням слова “історія” (“Історія мого життя”, “Моя історія”, “Невесела історія життя”), яку вжили 8 досліджуваних, тобто 16%. Назви, пов’язані зі словом “доля” обрали 7 респондентів (14%) — “Моя доля” та “Так розпорядилася доля”. Назви з натяком на щирість і відвертість вказали 4 досліджуваних (8%) — “Так і живу”, “Про себе та про інших відверто”, “Життя, як воно є”, “Одкровення”. По 3 респонденти (по 6%) назвали свої “книги життя” згадуючи місцевість — “Сільські будні”, “Крестьянская жизнь”, “Життя в селі” та відсилаючись до плинності життя — “Ріка життя”, “Потік життя”. По 2 досліджуваних (по 4%) згадали в назвах — спогади; професію/роботу; дорогу — “Спогади”, “Мої спогади”; “Як я йшла до своєї мети”, “Я, моя сім’я і робота”; “Дорога життя”, “Дорога довжиною в життя”. Крім зазначених, ми виявили назви: “Життя - метушня”, “Життя прожити — не поле перейти”, “Лист (Письмо)”, “Швидкоплинне життя”, “Трагедія в 10 томах”, “Трагікомедія”, “Моя боротьба” [Додаток Е].

За структурою написані учасниками нашого дослідження “книги життя” ми розділили на 4 види: оповідання без розділів; розділи подані за хронологією; розділи подані за важливим для автора змістом; змішаний тип. У розділах, поданих за хронологією, своє життя описали 35 респондентів (70%), частину наративу виклали в розділах і частину оповіданням - 7 респондентів (14%), оповідання без розділів написали 4 учасники (8%), розділили наратив за важливим для себе змістом - 4 учасники (8%).

За допомогою методів математичної статистики ми з’ясували, що існує кореляційний зв’язок між рівнем психологічного благополуччя за результатами “Оновленого Оксфордського опитувальника щастя (ОНІ)” та настановами “У мене було щасливе дитинство”, “У мене хороші батьки”, “Я любив/ла вчитись”. Коефіцієнт кореляції Пірсона між рівнем ОНІ і настановою “У мене було щасливе дитинство” становить 0,92858 ($p\text{-value} \leq 0,01252$). Змістовий аналіз цього зв’язку свідчить, що респонденти, які мають вищий рівень психологічного благополуччя, частіше вказують настанову “У мене було щасливе дитинство”, а респонденти, які мають нижчий рівень психологічного благополуччя, рідше вказують таку настанову.

Коефіцієнт кореляції Пірсона, між ОНІ та настановами “У мене хороші батьки” і “Я любив/ла вчитись” , складає 0,75206 ($p\text{-value} \leq 0,072398$) і -0,48795 ($p\text{-value} \leq 0,12698$), що говорить про зв’язок рівня психологічного благополуччя з настановою про батьків і зворотній зв’язок з настановою про навчання [Додаток Г, Dodatok Д]. Змістовий аналіз цього зв’язку свідчить, що респонденти, які мають вищий рівень психологічного благополуччя, частіше вказують настанову “У мене хороші батьки” і рідше вказують настанову “Я любив/ла вчитись”. Респонденти, які мають нижчий рівень психологічного благополуччя, частіше вказують настанову “Я любив/ла вчитись” і рідше вказують настанову “У мене хороші батьки”. “Сирі” бали ОНІ мають кореляційний зв’язок з настановами “У мене було щасливе дитинство” 0,6568 ($p\text{-value} \leq 0,05169$) та “У мене хороші батьки” 0,91526 ($p\text{-value} \leq 0,02705$), при цьому обернений зв’язок з настановами “Я любив/ла вчитись” -0,4751 ($p\text{-value} \leq 0,12904$) і “Я відповідальний за...” -0,44965 ($p\text{-value} \leq 0,13296$) [Додаток Г, Dodatok Д]. Тобто, респонденти, які мають вищі бали з психологічного благополуччя, частіше вказують настанови “У мене хороші батьки” і “У мене було щасливе дитинство”, при цьому настанови “Я любив/ла вчитись” і “Я відповідальний за...” згадують рідше. А респонденти, які мають нижчі бали з психологічного благополуччя, частіше вказують настанови “Я любив/ла вчитись” і “Я відповідальний за...”, при цьому настанови “У мене хороші батьки” і “У мене було щасливе дитинство” згадують рідше.

За допомогою методів математичної статистики, ми з’ясували, що існує кореляційний зв’язок між рівнем психологічного благополуччя за результатами методики “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)” та життєвими настановами літніх людей. Таким чином, ми з’ясували, що рівень психологічного благополуччя особистості у літньому віці за методикою “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)” має зв’язок з життєвою настановою “Я люблю свою роботу” та зворотній зв’язок із життєвою настановою “Я відповідальний за... (сім’ю/дітей/ шлюб/країну)”. Коефіцієнт кореляції Пірсона між рівнем психологічного благополуччя з настановою “Я відповідальний за...” становить -0,64889 ($p\text{-value} \leq 0,00001$), що говорить про обернений зв’язок між рівнем психологічного благополуччя та настановою “Я відповідальний за... (сім’ю/дітей/ шлюб/країну)”. Респонденти, які мають вищий рівень психологічного благополуччя, частіше вказують настанову “Я люблю свою роботу” і рідше вказують настанову “Я відповідальний за... (сім’ю/дітей/ шлюб/країну)”. Респонденти, які мають нижчий рівень психологічного благополуччя, частіше вказують настанову “Я відповідальний за... (сім’ю/дітей/ шлюб/країну)” і рідше вказують настанову “Я люблю свою роботу”.

value $\leq$ 0,09408) [Додаток Г, Додаток Д]. Крім того, ми виявили зворотній зв'язок між стенами за шкалою Ріфф і життєвою настановою “Я відповідальний за...”, який становить -0,73982 (p-value $\leq$ 0,07544). Змістовий аналіз цих зв'язків свідчить, що респонденти, які мають вищий рівень психологічного благополуччя, рідше вказують настанову “Я відповідальний за...”, а респонденти, які мають нижчий рівень психологічного благополуччя, частіше вказують таку настанову.

Ми встановили, що існує тенденція до зв'язку стенив за шкалою Ріфф із настановою про професію “Я люблю свою роботу”. Коефіцієнт кореляції Пірсона між обома показниками становить 0,48434 (p-value $\leq$ 0,10934) [Додаток Г, Додаток Д].

Так само ми дослідили кореляційні зв'язки “сирих” балів за методикою Ріфф та життєвих настанов і з'ясували, що існує також кореляційний зв'язок між показником благополуччя та настановою “Я люблю свою роботу”. Коефіцієнт кореляції Пірсона між обома показниками становить 0,47821 (p-value $\leq$ 0,11018). Тобто, респонденти, які мають вищий рівень психологічного благополуччя, частіше вказують настанову “Я люблю свою роботу”, а респонденти, які мають нижчий рівень психологічного благополуччя, рідше вказують таку настанову.

Ми встановили наявність зворотнього зв'язку, який становить -0,65991 (p-value $\leq$ 0,09408), між “сирими” балами за методикою Ріфф та життєвою настановою “Я відповідальний за...” [Додаток Г, Додаток Д]. Змістовий аналіз цього зв'язку свідчить, що респонденти, які мають вищі бали з психологічного благополуччя, рідше вказують настанову “Я відповідальний за...”, а респонденти, які мають нижчі бали психологічного благополуччя, частіше вказують таку настанову.

Крім того, ми дослідили особливості зв'язку між життєвими настановами людей похилого віку, які вказали респонденти нашого дослідження. Ми виявили, що настанова “Я люблю свою роботу” та настанова “Я любив/ла вчитись” мають тенденцію до зв'язку (коефіцієнт кореляції Пірсона між обома показниками становить 0,57735 (p-value $\leq$ 0,12264, рівень тенденції)). Тобто,

респонденти, які вказують настанову “Я люблю свою роботу”, дещо частіше вказують настанову “Я любив/ла вчитись”. До того ж ми з’ясували, що настанова “Я любив/ла вчитись” має зворотній зв’язок з настановою “У мене хороші батьки” коефіцієнт кореляції Пірсона між обома показниками становить -1 ($p\text{-value} \leq 0,16626$, рівень тенденції). Тобто, респонденти, які вказують настанову “Я любив/ла вчитись”, дещо рідше вказують настанову “У мене хороші батьки”. Крім того, ми виявили зв’язок настанови “Я любив/ла вчитись” із настановою “Шлюб важливий”, який становить 1 ($p\text{-value} \leq 0,22873$, рівень тенденції) [Додаток Г, Dodatok Д]. Змістовий аналіз цього зв’язку свідчить, що респонденти, які вказують настанову “Я любив/ла вчитись”, дещо частіше вказують настанову “Шлюб важливий”.

Ми дослідили зв’язок настанови “У мене хороша сім’я” з іншими життєвими настановами респондентів і виявили тенденцію до зв’язку з настановою “Я любив/ла вчитись” (коефіцієнт кореляції Пірсона між обома показниками становить $0,44721$ ($p\text{-value} \leq 0,22264$, рівень тенденції)). Крім того, ми встановили існування зв’язку настанови “У мене хороша сім’я” із настановою “Шлюб важливий”, який становить $0,95331$ ($p\text{-value} \leq 0,01631$). Змістовий аналіз цих зв’язків свідчить, що респонденти, які вказують настанову “У мене хороша сім’я”, також вказують настанову “Я любив/ла вчитись” і часто вказують настанову “Шлюб важливий”.

Крім того, ми виявили зв’язок найпоширенішої життєвої настанови, серед респондентів нашого дослідження — “Діти/онуки — це щастя”, з настановами “Я відповідальний за...(сім’ю/дітей/шлюб/країну)” — $0,99593$ ($p\text{-value} \leq 0,0027$); “Я люблю свою роботу” — $0,99996$ ($p\text{-value} \leq 0,02447$); “Я люблю своє село/Я люблю свою Батьківщину” — $0,99997$ ($p\text{-value} \leq 0,00243$). До того ж, ми виявили тенденцію до зв’язку життєвої настанови “Діти/онуки — це щастя” з настановою “Я любив/ла вчитись” (коефіцієнт кореляції Пірсона між обома показниками становить $0,57346$ ($p\text{-value} \leq 0,23556$, рівень тенденції)) [Додаток Г, Dodatok Д]. Змістовий аналіз цих зв’язків свідчить, що респонденти, які вказують настанову “Діти/онуки — це щастя”, частіше вказують і настанови “Я

відповідальний за...”, “Я люблю свою роботу”, “Я люблю своє село/Я люблю свою Батьківщину” та “Я любив/ла вчитись”.

Додатково ми дослідили зв'язок життєвих настанов людей похилого віку з демографічними факторами та виявили певні статистично значущі зв'язки. Ми з'ясували, що стать респондентів має тенденцію до зв'язку з життєвою настановою “Я любив/ла вчитись” та тенденцію до зворотнього зв'язку з життєвою настановою “У мене хороші батьки”. Коефіцієнт кореляції Пірсона між показниками становить 0,48795 ($p\text{-value} \leq 0,218216$, рівень тенденції) та -0,50649 ($p\text{-value} \leq 0,26109$, рівень тенденції). Ми перевірили достовірність отриманих даних за допомогою t-критерія Стюдента для незалежних вибірок і з'ясували, що різниця між вибірками чоловіків і жінок є статистично достовірною при $p\text{-value} \leq 0,19882$ (рівень тенденції) для настанови “У мене хороші батьки” і ($p\text{-value} \leq 0,24878$, рівень тенденції) для настанови “Я любив/ла вчитись”. Змістовий аналіз цих зв'язків свідчить, що у жінок настанова “У мене хороші батьки” виявлена дещо виразніше, ніж у чоловіків. При цьому, настанова “Я любив/ла вчитись” у жінок виявляється частіше, ніж у чоловіків, але цього разу різниця менша.

Крім того, ми виявили зв'язок життєвої настанови “Я люблю своє село/Я люблю свою Батьківщину” з віком респондентів нашого дослідження. Коефіцієнт кореляції Пірсона між показниками становить 0,87268 ($p\text{-value} \leq 0,00467$). Змістовий аналіз цього зв'язку свідчить, що більш старші досліджувані частіше вказують настанову “Я люблю своє село/Я люблю свою Батьківщину”, ніж молодші за віком. Ми припускаємо, що це пов'язано з особистим досвідом респондентів, оскільки старші з них були свідками війни у дитячому віці: як перші спогади найстарші досліджувані вказують — “Німці спалили нашу хату”, “Солдати прийшли в село”, “Поранений батько повернувся з фронту”, “Прийшов лист від батька, що він живий”. Крім того, респонденти згадують важке повоєнне дитинство та працю для того, щоб відбудувати й відновити зруйноване (будинок, школу, поле, став). Імовірно, особистий вклад респондентів у життя села й Батьківщини забезпечує зв'язок настанови “Я люблю своє село/Я люблю свою Батьківщину” із віком.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Результати проведеного нами констатувального дослідження дають змогу сформулювати такі висновки.

1. Рівень психологічного благополуччя досліджуваних нашої вибірки переважно знаходиться в межах низьких та середніх показників за результатами двох методик діагностики рівня психологічного благополуччя (“Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНИ)” та “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)”), що нижче, ніж у вибірках із подібних нашому досліджень.

2. За допомогою методів математичної статистики ми з’ясували, що існують зв’язки між показниками всіх використаних методик. За даними кореляційного аналізу показників рівня психологічного благополуччя з демографічними даними респондентів (вік; стать; населений пункт, в якому проживають; тип населеного пункту), статистично значущого зв’язку не виявлено.

3. За допомогою поєднання наративних методик “Книга життя” і “Список критичних подій і життєвих орієнтирів” досліджено динаміку життєвих настанов людей похилого віку. Ми виявили тенденції формування життєвих настанов “Я дорослий і самостійний” і “Треба жити далі/Життя продовжується”.

4. За допомогою методів математичної статистики ми з’ясували, що існує зворотний зв’язок між рівнем психологічного благополуччя і життєвими настановами “Я відповідальний за...(сім’ю/дітей/шлюб/країну)” і “Я любив/ла вчитись”.

5. За допомогою методів математичної статистики ми з’ясували, що існує тенденція до зв’язку життєвих настанов з демографічними факторами (стать, вік, населений пункт). Більш старші досліджувані частіше вказують настанову “Я люблю своє село/Я люблю свою Батьківщину”, ніж молодші за віком.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ ОПТИМАЛЬНОГО РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

3.1 Психологічні рекомендації щодо підтримки оптимального рівня психологічного благополуччя у похилому віці

Оскільки ми з'ясували, що позитивне світобачення визначає сталий характер взаємодії літньої людини з навколишнім світом через реалізацію життєвих настанов, ми висуваємо гіпотезу, що для підтримки оптимального рівня психологічного благополуччя у похилому віці варто розробити індивідуальну програму корекції у разі виявлення деструктивних життєвих настанов та засоби психопрофілактики для запобігання формування деструктивних життєвих настанов або їх своєчасної діагностики. Життєві настанови формуються й трансформуються протягом всього життя. Відповідно, у похилому віці на психологічне благополуччя впливає комплекс настанов, сформований за попередні періоди життя, та ті життєві настанови, що формуються безпосередньо в літньому віці (“Діти/онуки — це щастя”, “Треба жити далі/Життя продовжується”, “Пенсія — заслужений відпочинок”, “Я самотній”, “Старість — хвороби”, “Я нікому непотрібний” і т.ін.). При цьому, настанови не відображають об’єктивну дійсність, а виражають суб’єктивний стан особистості. Наприклад: респондент, який щодня спілкується з дружиною, дітьми та онуками, реалізувався в професії, має багато друзів та знайомих, може мати настанову “Я самотній і нікому непотрібний старий хворий чоловік”.

Тому, у нас з’явилася гіпотеза, що, крім індивідуальної психокорекційної роботи та створення особливих зовнішніх умов, доцільно впроваджувати тренінги з позитивного мислення, особистісного розвитку та навичок конструктивних комунікацій, щоб зробити старість щасливішою.

Обговорюючи завдання розвитку особистості в старості, не можна не розглянути характерну для цього періоду кризи похилого віку. У разі успішного проходження кризи у літніх людей змінюється настанова стосовно

власного життя в період старості. Зникає настанова на старість як на період спокою і відпочинку. Старість починає сприйматися як період серйозної внутрішньої роботи і внутрішнього руху. Найважче усвідомити думку про скінченність свого життя на землі. Тому часто можна спостерігати неприйняття ними самої старості. Прояв старіння багато хто прагне розглядати як симптоми хвороби, які, як і будь-яка хвороба, можуть зникнути. Тому так багато часу витрачається на лікування, дотримання приписів лікарів. Іноді боротьба зі старінням стає основним заняттям пенсіонера. У цьому випадку можливі надцінне ставлення до медичних препаратів й іпохондрична фіксація на своїх хворобливих відчуттях.

У деяких літніх людей може трохи знизитися загальний фон настрою. Він стає все більш пригніченим, сумним без наявності для цього об'єктивних підстав. Зростає образливість і тривожна недовірливість, а негативні емоційні реакції на ті чи інші неприємності стають досить затяжними. У цей період майже половина людей похилого віку відчувають специфічний депресивний розлад настрою — віково-ситуаційну депресію. Для неї характерні відчуття порожнечі, непотрібності, відсутність інтересу до чого-небудь. Найчастіше це переживання самотності, що є лише почуттям, а не фактичним усамітненням [31].

Саме тому, ми пропонуємо ряд заходів для полегшення протікання кризи похилого віку, коли формуються основні життєві настанови стосовно старості, смерті та власного “Я”.

Щоб зберегти і зміцнити власне психологічне здоров'я дуже важливо прийняти свій новий образ себе, свій новий образ життя і налаштуватися: на свій особистісний розвиток: бути відкритим для всього нового і цікавого, знайти в собі здатність розвиватися далі; на позитивну оцінку свого життя; на нові життєві цілі; на позитивне ставлення до себе та інших; на власну автономію.

Також важливо навчитися по-новому організовувати своє життя, щоб відчувати контроль над життям, управляти власним оточенням — більшість літніх людей здатні організувати своє життя самостійно. Можна виділити

деякі універсальні рекомендації для оптимальної організації життя людьми похилого віку: не втрачати зв'язку з родичами і сусідами; спілкуватися, радитися, обговорювати; не піддаватися поганому настрою та негативним емоціям; піклуватися й очікувати турботу; шукати і знаходити інтереси, підтримувати бажання жити повним життям [32].

Щоб полегшити проходження кризи пізнього віку, рідні та близькі людей похилого віку мають допомагати, підтримувати і піклуватися про них; вчитися у них; давати їм можливість відчувати те, що вони потрібні; любити і поважати їх. Найважливішою цінністю для людей старшого покоління залишається сім'я. Діти й онуки до кінця життя – об'єкт піклування та підвищеної турботи з боку літніх людей. Для гармонійного світовідчуття у похилому віці важливим є вміння залишатися сучасним для молодих, мудрим і цікавим співрозмовником, який вміє знаходити вихід із скрутних і конфліктних ситуацій, саме ці навички варто розвивати.

Потрібність для суспільства й родини теж може сприяти збереженню позитивного світосприйняття, вона розкривається у бажанні і можливості залишатись у професії; у співпраці з громадськими організаціями; у наданні допомоги тим, хто її потребує, тому можна розвиватися у корисній для суспільства соціальній діяльності [11, 12].

Прагнення до гармонії, як маркер позитивного світосприйняття, виявляє себе в збереженні гідності, у матеріальному добробуті, у відчутті потрібності. Робота підвищує життєвий тонус, зберігає соціальний статус у родині й серед оточення, створює важливий автономний простір для самоідентифікації. Доповненням (або ж альтернативою) до професійної діяльності може стати й громадська робота, участь у неформальних об'єднаннях. Волонтерська праця – це своєрідна школа життя (у будь-якому віці), вона дає відчуття задоволеності і самоповаги [32].

Духовний розвиток у похилому віці – ключова потреба, що допоможе підтримати психосоціальне здоров'я людини, напружений пошук нових сенсів життя, нових цінностей. Особливого значення у житті літньої людини набуває порозуміння, і тому так важливо створити власне коло спілкування,

коло однодумців, духовно близьких людей. Значимість набувають і заняття, пов'язані з індивідуальними захопленнями, особистими інтересами. Рукоділля, квітникарство, садівництво, творча самодіяльність, захоплення мистецтвом – ці сфери діяльності допоможуть літній людині відкрити в собі невідомі досі горизонти й таланти, радіти залученню до духовних цінностей та зберегти позитивне світосприйняття.

Психологічна підтримка і допомога потрібна кожній літній людині. Особливості психологічної роботи з профілактики дезадаптації в посттрудоваий період у літньої людини залежать від того, як вона зуміє подолати кризу пізнього віку, яка визначає процес адаптації та можливість активного повноцінного життя. Ми вважаємо, що психологічна підтримка та допомога повинні починатися задовго до виходу на пенсію. Психологічний сенс підготовчого етапу полягає в тому, що людина переживає неминучий процес зміни статусу та способу життя спочатку умоглядно, до того, як реально з ним зустрінеться, а значить може встигнути звикнути, адаптуватися й уникнути стресових ситуацій. Саме тому для підтримки оптимального рівня психологічного благополуччя у похилому віці важлива психологічна просвіта. Ця форма роботи передбачає масове навчання за спеціально розробленими джерелами (брошури, пам'ятки, інформативні відео). У них може бути представлена інформація про особливості похилого віку, про основні труднощі, з якими може зіткнутися літня людина при виході на пенсію. Ця форма психопрофілактики є найбільш доступною, але неможливість індивідуального підходу знижує її ефективність [11, 12, 45].

Для більш ефективного психопрофілактичного впливу, ми рекомендуємо проводити групові тренінги для розвитку особистості й полегшення протікання кризи пізнього віку [30]. Відбір і формування груп можна проводити як з тих літніх людей, які характеризуються негативним ставленням до свого вікового етапу, так і з тих, хто нормально ставиться до свого стану. Ми пропонуємо два основних принципи комплектування груп, із урахуванням власного досвіду організаційної роботи з літніми людьми:

1. *Установчий принцип*, коли робота з особами пенсійного віку здійснюється в організаціях, які вони відвідують та на базі установ-партнерів, що працевлаштовують літніх людей. Цей принцип формування груп забезпечує організацію заходів і полегшує перший етап навчання, пов'язаний зі знайомством членів групи один з одним. Але у нього є і слабкі сторони, тому що літнім людям не надається можливість розширити коло спілкування, зав'язати нові соціальні зв'язки. Треба сказати, що в сьогоденній ситуації розвитку суспільства даний принцип працює, за умови співпраці з компаніями, що зацікавлені у підтримці психосоціального здоров'я літніх робітників.
2. *Територіальний принцип* (з урахуванням місця проживання). Основна перевага цього принципу – можливість підтримки постійних контактів між людьми, що живуть в безпосередній близькості один від одного. Цей принцип є основним у роботі волонтерів-помічників. Він відповідає рекомендаціям ВООЗ про психопрофілактичну роботу з місцевими громадами.

Залежно від особливостей групи, зміст і програма роботи мають бути різними. Це можуть бути комунікативні тренінги, тренінги креативності, сенситивності, впевненості в собі й т.д. Групова форма психопрофілактичної роботи створює передумови інтеграції літніх людей у групи та сприятливо впливає на процес адаптації.

Процеси навчання й опанування нових навичок допомагають людям похилого віку поводити себе адекватно до мінливих вимог навколишнього світу. Часто здатність літніх людей до навчання недооцінюється, тоді як в більшості випадків у результаті тренінгу вони не тільки відновлюють втрачені функції й навички, а й виробляють нові [31].

Широкого поширення набув тренінг когнітивних навичок, що вважається одним з найефективніших і розвинених методів в роботі з людьми похилого віку. У ході цього тренінга літні люди відпрацьовують прості навички, які доступні будь-якій старій людині та сприяють значній компенсації слабкої когнітивної дефіцитарності. Такі заняття, як розгадування кросвордів, вивчення іноземних мов, історії рідного краю чи інші види діяльності шляхом читання, відвідування спеціальних лекторіїв або клубів є особливо ефективною формою

навчання, що підтримує функціонування уваги, пам'яті, логічного мислення [17].

У той же час, слід вкрай обережно використовувати групові методи в роботі з людьми похилого віку. Основний механізм цієї системи методів – створення ефективного зворотнього зв'язку, що дозволяє людині більш адекватно та глибше зрозуміти себе, побачити власні неконструктивні стосунки й настанови. Зважаючи на особливості зміни особистості в пізньому віці, робота в групах може створити ситуацію, яка спровокує підвищення рівня тривожності, занепокоєності та поглиблення депресії в літніх людей. У зв'язку з цим, серед застережень до використання групових технік в роботі з людьми похилого віку фахівці відзначають виражені “загострення” особистісних рис, сильні депресивні симптоми та зниження слуху, що утруднює участь літніх людей у групових дискусіях [30]. Заняття в групі можуть бути особливо корисними, коли об'єднані спільними турботами та інтересами літні люди поділяють проблеми один одного, тому можуть використовувати групу для отримання інформації та організації підтримки.

Люди похилого віку охоче беруть участь у різних формах занять, пов'язаних з відпочинком і розвагами: оздоровчих і автобусних екскурсій по цікавих місцях, піших прогулянках і пікніках, настільних іграх, розгадуванні кросвордів і т.д. У групі літня людина може зайнятися своїм улюбленим видом діяльності (малювання, крій та шиття, в'язання, вишивання, фотографія, городництво, плетіння кошиків, збирання трав і багато іншого). Діяльність в цих сферах часто супроводжують конкурси, виставки робіт або розпродажі. Ефективними також є показ кінофільмів з подальшим їх обговоренням, залучення до груп самонавчання і взаємодопомоги [30].

При побудові програми роботи в групі важливо враховувати особистісні особливості людей похилого віку, щоб забезпечити успішну адаптацію. На основі аналізу цих особливостей можна виділити наступні блоки групової роботи:

1) *робота з формування адекватної самооцінки*, тому що літні люди з низьким рівнем адаптації, в посттрудоному періоді, характеризуються низьким рівнем самооцінки, часто незадоволені собою;

2) *робота з формування інтернального контролю*, тому що люди з низьким рівнем адаптації вважають, що більшість подій їхнього життя є результатом випадку або дії інших людей. Важливо, щоб літні люди взяли на себе частку відповідальності за те, що відбувається в їхньому житті, зрозуміли, що дуже багато залежить від них;

3) *робота з підвищення соціальної активності* літньої людини, тому що із завершенням трудової діяльності у деяких літніх людей з'являється відчуття непотрібності рідним і близьким, розвивається почуття безперспективності подальшої життя;

4) *робота з підвищення комунікативних навичок*, тому що при провідній потребі в спілкуванні з родиною, дітьми та онуками, люди похилого віку часто не володіють засобами для підтримки комунікації з найближчим оточенням. Важливо, щоб літні люди взяли на себе частку відповідальності за те, як відбувається процес взаємодії, і опанували принципи ненасильницького спілкування.

У літніх людей з низьким рівнем адаптації існують проблеми в спілкуванні з іншими людьми. Вони не задоволені спілкуванням і вважають, що багато речей знаходяться поза сферою їхнього контролю. Не дивлячись на те, що вони потребують підтримки близьких й очікують від них турботи, у людей похилого віку спостерігається низький рівень прийняття інших людей, тому вони сприймають інших негативним чином. Організація групової роботи допомагає вирішити ще одну важливу проблему похилого віку – налагодити процес взаємодії й організувати міжособистісне спілкування.

Впевненість у своїй соціальній нікчемності та песимізм стосовно інших перешкоджають людям похилого віку налагодити спілкування. Під час розмови вони демонструють, що мало зацікавлені в співрозмовникові, що залишає негативні враження. Тому важливо створити умови для оптимізації процесу спілкування.

З виходом на пенсію у людини з'являється більше вільного часу, що може сприятливо впливати на можливості для її саморозвитку та реалізації. Цікаве дозвілля може принести літній людині відчуття задоволення, для чого необхідно формувати в громадській думці уявлення про пенсійний період як про активний етап життя й орієнтувати людей похилого віку на всебічний пошук корисних і значущих занять. Ці заняття мають відповідати їхнім індивідуальним схильностям, інтересам та здібностям. При цьому важливо, щоб літня людина мала можливість вибирати собі вид діяльності відповідно до власних внутрішніх інтересів.

Таким чином, психологічна робота з людьми похилого віку повинна бути спрямована на стимулювання активної соціальної ролі, спілкування з оточуючими та підтримки позитивної самосвідомості, психологічного спокою, активності та життєрадісності.

3.2 Програма корекції життєвих настанов для підвищення рівня психологічного благополуччя у похилому віці

Оскільки життєві настанови визначають спосіб світосприйняття й поведінку людини, роботу з їхньої корекції краще проводити шляхом індивідуального психологічного консультування. Крім того, ця форма роботи дозволяє обговорити результати того чи іншого психологічного тесту, який людина похилого віку проходила на групових тренінгах. Основною перевагою даного методу є індивідуальний підхід й усна форма подачі матеріалу, що особливо актуально при роботі з літніми людьми, у яких із віком погіршується зір.

У процесі консультування з'являється можливість розширити уявлення літніх людей про спосіб життя в пізньому віці, а також допомогти вирішити різні психологічні проблеми, які можуть ускладнити процес адаптації.

У ході індивідуальної психологічної консультації літній людині можна порадити:

1) щоб не потрапити в ситуацію самотності, не дозволяти собі замикатися в чотирьох стінах, частіше бути серед людей і пам'ятати, що самотність не створюється іншими людьми, ми створюємо її самі;

2) постаратися не потрапити в пастку апатії, при якій у літніх людей знижується активність, виникають тривога, страх, думки про смерть;

3) не піддаватися спокусі, не жаліти себе. Краще витратити частину сил і вільного часу на інших людей, допомагати нужденним;

4) не піддаватися безнадії та відчаю. Думки про те, що “попереду нічого, крім смерті”, “життя скінчилося”, призводять до втрати надії та переживання власної нікчемності.

У процесі індивідуальної психологічної консультації не все може проходити позитивно. Психолог може зустрітись із складнощами, які впливають на ефективність надання психологічної допомоги:

1) Небажання змінювати свої переконання. Протягом довгого життєвого шляху людина похилого віку керується своїми суворими правилами та безапеляційними ідеями, які не бажає переглядати у старості. Її ідеали – це її опора, яка дозволяє зберігати внутрішній спокій і сталість навіть у найскладніших ситуаціях.

2) Бездіяльність. Людина не виявляє зацікавленості в тому, щоб вирішувати свої проблеми, змінювати фактичний стан речей. Зрештою, з молодості вона вважає за краще заплющити очі й ігнорувати проблеми або звикає до того, що все вирішують інші (батьки, шлюбний партнер). Можливо, людина похилого віку вже досягнула тієї стадії відчаю, коли свідомо опускає руки й обирає не пручатися несправедливим викликам долі.

3) Небажання сприймати реальні факти (правду). Будь-якій людині складно визнати, що вона обезсилена та слабка. І люди похилого віку – не виняток. Вони віддають перевагу жити минулим, де вони все легко долали, де вирувала енергія життя. Часто їм здається, що і зараз все так само й нічого не змінилось, а інакше і бути не може. Саме тому, за небажання сприймати вікові зміни, люди схильні знецінювати допомогу психолога [30].

Технікам надання індивідуального психологічного консультування для людей похилого віку можна навчити волонтерів із місцевих громад, оскільки допомога кваліфікованого психолога у віддалених регіонах країни не є доступною опцією. До нашого дослідження були залучені мешканці громад із сіл центральної України, тому ми особливо наголошуємо на можливості залучення волонтерів-помічників із місцевих жителів. Для навчання представників із місцевих громад варто співпрацювати з громадськими організаціями, які мають досвід психологічної допомоги літнім людям. Ми вважаємо, що з випадками, коли людині похилого віку необхідна психологічна підтримка та організаційна допомога, може впоратись волонтер. Якщо помічник стикається з труднощами у консультуванні літньої людини, то він повинен порекомендувати допомогу професійного психолога чи психотерапевта та надати інформацію про доступні варіанти й можливі опції.

Для корекції життєвих настанов і підвищення рівня психологічного благополуччя у похилому віці доцільно використовувати наративні методики, які ми використовували для діагностики у нашому дослідженні. Метою нашого дослідження ми не ставили перевірку психокорекційних властивостей методики “Книга життя” та методу “Список критичних подій і життєвих орієнтирів”, проте в ході спілкування з респондентами отримали несподіваний зворотній зв’язок, стосовно позитивних наслідків проходження ними методик. Таким чином, ми з’ясували, що наратив про історію власного життя дозволяє літній людині пригадати події, що вже почали стиратись із пам’яті. “Книга життя” сприяє переосмисленню й структуруванню значимих подій, дозволяє з нового боку подивитись на власну історію. Ми помітили тенденцію, спочатку заперечувати цінність і унікальність власного життєвого досвіду (“Та що я там писатиму”, “У мене, як у всіх”, “Нашо воно вам, моє життя”), а далі, у процесі виконання методики, події і почуття набувають значення, люди пригадують неймовірні моменти та перелічують власні досягнення. Ми стикнулися з ситуаціями, коли респонденти скаржились, що на бланках недостатньо місця для викладу їхньої “Книги життя”. За нашими спостереженнями, виконання методики “Книга життя” та методу “Список критичних подій і життєвих

орієнтирів” викликає у респондентів прилив сил і бадьорості, покращує настрій. При цьому, ми помітили, що виклад особливо значущих життєвих подій дозволяє знову емоційно пережити ситуації з минулого, зустрітись з власними переживаннями. Описуючи гіркі події, респонденти плакали, а завершивши розповідь починали посміхатись. На багатьох бланках наративних методик є краплі від сліз. Тому, ми вважаємо, що для діагностики та корекції життєвих настанов доцільно використовувати методику “Книга життя” та методу “Список критичних подій і життєвих орієнтирів”.

У вітчизняній психотерапії методика “Книга життя” традиційно застосовується для реабілітації дітей, що втратили родину [15]. Спираючись на дослідження наративів про себе, ми вважаємо, що дану методику можна застосовувати для психотерапевтичної роботи з літніми людьми. Методика спрямована на полегшення виконання важливих для похилого віку завдань у процесі психотерапії:

- 1) діагностику актуального емоційного стану людини;
- 2) формування позитивного образу минулого, його прийняття через реконструкцію історії життя;
- 3) задоволення потреби в безпеці через створення безперервності стосунків в історії життя людини, що втратила близьких;
- 4) формування активної та впевненої поведінки людини.

Даний метод є надійним інструментом у створенні безперервності історії життя людини в його позитивній конотації [41, 42, 44, 47].

Метод “Список критичних подій і життєвих орієнтирів” є визнаним у когнітивно-поведінковій терапії як такий, що дозволяє виявляти центральні життєві настанови та на цьому списку заснована велика частина консультаційних технік, які використовують у когнітивно-реструктурній терапії.

Багато емоційних проблем живляться від одного джерела – незначних пригод зі значними висновками. Ці висновки починають накопичуватися і утворювати життєві орієнтири людини. Згодом ці орієнтири стають дорожньою картою, яку люди використовують для управління своїм життєвим досвідом. Якщо орієнтири невірні, люди збиваються з курсу і потрапляють в непотрібне

місце. Знаходження життєвих орієнтирів – одна з найбільш корисних і важливих технік у когнітивній терапії. На неї слід витратити стільки часу, скільки потрібно, щоб скласти повний список. Цей процес дуже показовий для людей (клієнтів), вони починають розуміти, як вони невірно інтерпретували багато ситуацій у своєму житті, засновані на одній і тій же давній когнітивній помилці. Більшу частину клінічного часу психотерапевти вважають за краще витратити на роботу зі зміни цих життєвих настанов, а не на роботу з віруваннями, які проявляються тільки в окремих ситуаціях [19].

Завдяки нашому дослідженню, ми з'ясували, що на рівень психологічного благополуччя негативно впливає помилкова життєва настанова “Я відповідальний за...”, тому для підвищення рівня психологічного благополуччя особистості в похилому віці рекомендуємо спершу виконати роботу з її виявлення та корекції. При цьому, стосовно корекції цієї та інших життєвих настанов, психотерапевтичний підхід має бути індивідуальним.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

1. Для підвищення рівня психологічного благополуччя особистості в похилому віці слід виконати роботу з її виявлення та корекції життєвої настанови “Я відповідальний за...”

2. Для корекції життєвих настанов і підвищення рівня психологічного благополуччя у похилому віці доцільно використовувати наративні методики, які ми використовували для діагностики у нашому дослідженні.

3. Крім індивідуальної психокорекційної роботи та створення особливих зовнішніх умов, доцільно впроваджувати тренінги з позитивного мислення, особистісного розвитку та навичок конструктивних комунікацій, щоб зробити старість щасливішою.

ВИСНОВКИ

У даній роботі були виконані завдання: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення життєвих настанов, психологічного благополуччя та зв'язок між ними; розкрити специфіку цих феноменів в у людей похилого віку; емпірично дослідити особливості життєвих настанов у людей похилого віку в залежності від рівня психологічного благополуччя; розробити та обґрунтувати список психологічних рекомендацій та програму корекції життєвих настанов для підвищення рівня психологічного благополуччя, збереження позитивного світосприйняття та підтримки психосоціального здоров'я у похилому віці.

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Підходи до визначення поняття “настанова” знаходяться в теоретичній площині. Під “настановою” вченими розуміються: несвідомий цілеспрямований стан; стан; позиція; детермінуюча тенденція; ймовірне очікування; намір, диспозиція; квазіпотреба; гіпотеза; схема; домінанта, акцептор дії; інформаційна модель; інформаційна структура; орієнтовна реакція; інстинктивний акт, цілеспрямована система; готовність; схильність; схильність до реакції і т.д.

2. У нашому дослідженні ми використовуємо поняття “життєва настанова” і визначаємо як суб'єктивно обрані індивідом і прийняті за основу своєї життєдіяльності світоглядні аксіоми та норми.

3. Єдиного визначення психологічного благополуччя не існує. Кожен з тих, хто вивчав дане явище, робив акцент на важливі, на його думку, фактори. Психологічне благополуччя – це складний інтегративний стійкий стан людини, що включає в себе безліч структурних компонентів, або це один з ієрархічних рівнів загального благополуччя людини.

4. Загальними віковими особливостями похилого віку є втрата психологічної гнучкості та здатності до адаптації; чоловіки та жінки стають менш поступливими, на зміну любові до нового та невідомого приходить

прагнення до надійності й усталеності. Літня людина може вважати себе збитковою, обділеною, хворою, убогою та нещасною або позитивно ставитись до себе, до життя та до людей. Прийняття власного старіння є результатом активної творчої роботи з переосмисленням життєвих настанов і позицій, переоцінки життєвих цінностей.

5. Рівень психологічного благополуччя досліджуваних переважно знаходиться в межах низьких та середніх показників що нижче, ніж у вибірках із подібних нашому досліджень.

6. За допомогою методів математичної статистики ми з'ясували, що існують зв'язки між показниками використаних методик. За даними кореляційного аналізу показників рівня психологічного благополуччя з демографічними даними респондентів (вік; стать; населений пункт, в якому проживають; тип населеного пункту), статистично значущого зв'язку не виявлено.

7. Ми встановили, що за допомогою поєднання наративних методик “Книга життя” і “Список критичних подій і життєвих орієнтирів” можна досліджувати динаміку життєвих настанов людей похилого віку. Ми виявили тенденції формування життєвих настанов “Я дорослий і самостійний” і “Треба жити далі/Життя продовжується”.

8. За допомогою методів математичної статистики ми з'ясували, що існує зворотний зв'язок між рівнем психологічного бдагополуччя та життєвими настановами “Я відповідальний за...(сім'ю/дітей/шлюб/країну)” і “Я любив/ла вчитись”.

9. За допомогою методів математичної статистики ми з'ясували, що існує тенденція до зв'язку життєвих настанов з демографічними факторами (стать, вік, населений пункт). Ми дослідили й описали особливості зв'язку між життєвими настановами людей похилого віку. У жінок настанова “У мене хороші батьки” виявлена більш виразно, ніж у чоловіків. Настанова “Я любив/ла вчитись” у жінок виявлена теж більш виразно, ніж у чоловіків, але різниця менша. Більш старші досліджувані частіше вказують настанову “Я люблю своє село/Я люблю свою Батьківщину”, ніж молодші за віком.

10. Для підвищення рівня психологічного благополуччя особистості в похилому віці слід виконати роботу з її виявлення та корекції життєвої настанови “Я відповідальний за...”

11. Для корекції життєвих настанов і підвищення рівня психологічного благополуччя у похилому віці доцільно використовувати наративні методики, які ми використовували для діагностики у нашому дослідженні.

12. Крім індивідуальної психокорекційної роботи та створення особливих зовнішніх умов, доцільно впроваджувати тренінги з позитивного мислення, особистісного розвитку та навичок конструктивних комунікацій, щоб зробити старість щасливішою.

Дослідження частково підтвердило висунуту нами гіпотезу про те, що між життєвими настановами літніх людей та рівнем їх психологічного благополуччя існує зв'язок. Водночас дослідження не підтвердило висунуту нами гіпотезу, про те, що між показниками рівня психологічного благополуччя людей з досліджуваної вибірки є суттєві відмінності, за якими можливо сформувати 2 контрастні групи, що призвело до зміни методу обробки й аналізу результатів.

Дослідження особливостей життєвих настанов у людей похилого віку в залежності від рівня психологічного благополуччя має перспективи подальшого вивчення, оскільки ґрунтовно це питання вчені ще не дослідили.

Наше дослідження можна продовжувати та розвивати шляхом розширення та специфікації вибірки, більш глибокого вивчення виявлених нами тенденцій, перевірки результатів нашого дослідження та висунення альтернативних гіпотез.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Адлер. – Москва: Фонд “За экономическую грамотность”, 1995. – 296 с.
2. Александрова, М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / М.Д. Александрова. – Ленинград: Издательство Ленинградского университета, 1974. – 136 с.
3. Анциферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности / Л. И. Анциферова. // Психологический журнал. – 1996. – №6. – С. 60—71.
4. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – Москва: Прогресс, 2007. – 403 с.
5. Асмолов А. Г. О соотношении понятия “установка” в общей и социальной психологии / А. Г. Асмолов, М. А. Ковальчук // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии / А. Г. Асмолов, М. А. Ковальчук. – Москва: Издательство Московского университета, 1977. – С. 143–163.
6. Бахарева Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Бахарева Н. К. – Хабаровск, 2014. – 150 с.
7. Бахтин М. М. Собрание сочинений. Работы 1940-х-начала 1960-х годов. / М. М. Бахтин. – Москва: Русские словари, 1966. – 732 с.
8. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Москва: Академия, 2001. – 352 с.
9. Воронина А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А. В. Воронина. // Сибирский психологический журнал. – 2005. – №3. – С. 142 – 145.

10. Гордеева Т. О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала / Т. О. Гордеева. // Психологическая диагностика. – 2007. – №1. – С. 32–65.
11. Долгополова О. А. Монография. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих / О. А. Долгополова. – Волгоград: Издательство ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. – 216 с.
12. Долгополова О. А. рофессиональные детерминанты субъективного благополучия государственных и муниципальных служащих / О. А. Долгополова. // Социология власти. – 2010. – №7. – С. 132–140.
13. Дубовик Ю. Б. Исследования психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] / Ю. Б. Дубовик // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2011. – Режим доступа до ресурсу: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15.html>
14. Идобаева О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогическая психология" / Идобаева О. А. – Москва, 2013. – 50 с.
15. Ковалев С. В. Психотерапия личной истории: Психотехнологии изменения прошлого и создания будущего / С. В. Ковалев. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 232 с.
16. Кон І. С. Сталість особистості: міф чи реальність? / І. С. Кон // Хрестоматія з психології / І. С. Кон. – Москва: Просвещение, 1987. – С. 161 – 169.
17. Корсакова Н. К. Экспресс-методика оценки когнитивных функций при нормальном старении [Электронный ресурс] / Н. К. Корсакова, Е. Ю. Балашова, И. Ф. Рощина // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2009. – Режим доступа до ресурсу: <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n3-5/176-korsakova5.html>.
18. Краснова О. В. Социальная психология старости / О. В. Краснова. – Москва: Академия, 2002. – 288 с.

19. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии / Р. МакМаллин. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 560 с.
20. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н. Г. Осухова. – Москва: Академия, 2010. – 288 с.
21. Погодина А. Б. Основы геронтологии и гериатрии / А. Б. Погодина, А. Х. Газимов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 253 с.
22. Психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова – Москва: Педагогика- Пресс, 1999. – 440 с.
23. Савка І. М. Настанова як чинник кумулятивного фізіологічного афекту / І. М. Савка. // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – №2. – С. 63–78.
24. Селигман М. В. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / М. В. Селигман. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.
25. Селли Д. Пессимизм. История и критика / Дж Селли. – Санкт-Петербург: типография Ю.Н.Эрлих, 1893. – 334 с.
26. Сычѳв О. А. Психология оптимизма / О. А. Сычѳв. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
27. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – Москва: Наука, 1966. – 452 с.
28. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Фесенко П. П. – Москва, 2005. – 206 с.
29. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие?: краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко. // Семейная психология и семейная терапия. – 2005. – №2. – С. 116–131.
30. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва: Издательство Института Психотерапии., 2002. – 490 с.
31. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость / О. В. Хухлаева. – Москва: Академия, 2002. – 208 с.

32. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности / Р. М. Шамионов. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2014. – 196 с.
33. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И. В. Шаповаленко. – Москва: Гардарики, 2005. – 349 с.
34. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное / Н. Ф. Шахматов. – Москва: Медицина, 1996. – 302 с.
35. 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.
36. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности. / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко. // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95 – 121.
37. Шеховцова Е. В. Розвиток уявлень щодо поняття “соціальна установка” / Е. В. Шеховцова // Вісник Національного університету оборони України. – 2013. – №5. – С. 324 – 328.
38. Шихирев П. Н. Исследования социальной установки в США / П. Н. Шихирев. // Вопросы философии. – 1973. – №2. – С. 110 – 115.
39. Argyle M. Happiness as a function of personality and social encounters / M. Argyle, M. Martin, J. Crossland // Recent advances in social psychology: An international perspective / M. Argyle, M. Martin, J. Crossland. – North-Holland: Elsevier, 1989. – P. 189–203.
40. Aucote, H.M. Non-equivalence of direct and indirect measures of unrealistic optimism / H.M. Aucote, R.S. Gold // Psychology, Health & Medicine. – 2005. – № 2. P. 194 – 201.
41. Bertaux, D. The life story approach: a continental view / D. Bertaux, M Kohli // Annual Review of Sociology. – 1984. – № 10. – P. 215 – 237.
42. Bruner, J. Life as narrative / J. Bruner // Social Research. – 1987. – № 54 – P. 11– 32.

43. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // J. of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 68. – P. 653 – 663.
44. Im Spiegel lebensgeschichtlicher Bilder: Anleitung zur Praxis biographieorientierter Erwachsenenbildung / Bremen. – 1997. – S. 4 – 9.
45. Facilitation of Pre-retirement Education: Handbook of good practice, 2000. – 485 p.
46. Feigenberg J. M. From Reflex to the Model of the Future / J. M. Feigenberg, N. Bernstein. – Münster: LIT Verlag, 2014. – 272 p.
47. Fireman D. G. Narrative and consciousness: literature, psychology, and the brain / D. G. Fireman, T. E. McVay, O. J. Flanagan. – Oxford: University Press, 2003. – 270 p.
48. Held B.S. The negative side of positive psychology / B.S. Held // Journal of Humanistic Psychology. – 2004. – Vol. 44. – № 1. P. 9 – 46.
49. Held B.S. The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation / B.S. Held // Journal of Clinical Psychology. – 2002. – Vol. 58. – № 9. – P. 965-991.
50. Held B.S. Stop Smiling, Start Kvetching: A 5-Step Guide to Creative Complaining / B.S. Held. – New York: St. Martin's Griffin, – 2001. – 144 p.
51. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci. // American Psychology. – 2000. – №55. – P. 68–78.
52. Katz D. A Preliminary Statement of a Theory of Attitude Structure and Change / D. Katz, E. Stotland. // Psychology: Study of a Science. – 1959. – №3. – P. 423-475.
53. Ryff C. D. Psychological Well-Being / Ryff. // Encyclopedia of Gerontology. – 1996. – №2. – P. 365–369.
54. Sheier M. F. Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being / [M. F. Sheier, K. A. Matthews, J. F. Owens та ил.]. // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – №57. – P. 1024–1040.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Таблиця 1

Зведена таблиця даних

№	Ім'я	Локація	Вік	Стать	Ріфф	Ріфф Стени	Ріфф рівень	ОНІ	ОНІ рівень	Книга Життя
1	А.В.	Пядівка	68	Ч	302	3	низький	37	понижений	“Життя - метушня”
2	А.	Пядівка	65	Ж	281	2	низький	30	понижений	Історія мого життя
3	П.	Пядівка	65	Ж	290	2	низький	44	середній	Моя доля
4	Анна	Пядівка	71	Ж	351	5	середній	49	середній	Як я йшла до своєї мети
5	Алексей	Пядівка	71	Ч	360	6	середній	37	понижений	Життя прожити - не поле перейти
6	Віра	Пядівка	70	Ж	303	3	низький	59	середній	Моє життя
7	Зинаида	Пядівка	66	Ж	300	3	низький	47	середній	Сільські будні
8	Светлана Н.	Пядівка	66	Ж	354	6	середній	36	понижений	Моя доля
9	Анатолій	Пядівка	74	Ч	338	5	середній	38	понижений	Крестьянская жизнь
10	Александр	Пядівка	67	Ч	302	3	низький	37	понижений	Дорога життя
11	Николай И.	Пядівка	68	Ч	297	3	низький	22	понижений	Про себе та про інших відверто
12	Валентина	Пядівка	66	Ж	340	5	середній	32	понижений	Моє життя
13	Раиса Т.	Пядівка	85	Ж	352	5	середній	43	середній	Я, моя сім'я і робота
14	————	Пядівка	67	Ж	282	2	низький	23	понижений	Моє життя
15	Іван	Пядівка	72	Ч	318	4	середній	28	понижений	Історія мого життя
16	С.	Пядівка	66	Ж	264	1	низький	33	понижений	Моя історія
17	Зоя Н.	ГП	73	Ж	299	3	низький	32	понижений	Історія мого життя
18	Марія	ГП	76	Ж	289	2	низький	14	низький	Лист (Письмо)
19	Любов	ГП	65	Ж	310	3	низький	41	середній	Життя в селі
20	Іван	ГП	67	Ч	381	6	середній	69	понижений	Моя доля
21	Людмила Г.	ГП	67	Ж	293	2	низький	28	понижений	Життя, як воно є
22	Татьяна	ГП	68	Ж	344	5	середній	32	понижений	Дорога довжиною в життя
23	Ольга	Галещина	79	Ж	317	4	середній	36	понижений	Моє життя
24	Валентина	Галещина	73	Ж	320	4	середній	34	понижений	Швидкоплинне життя
25	Галина	Галещина	82	Ж	299	3	низький	31	понижений	Невесела історія життя
26	Галина	Кременчук	70	Ж	351	5	середній	37	понижений	Так розпорядилася доля
27	Тамара	Кременчук	66	Ж	345	5	середній	46	середній	Потік життя
28	Анна	Кременчук	87	Ж	263	1	низький	0	низький	Трагедія в 10 томах
29	Валентина	Кременчук	71	Ж	323	4	середній	31	понижений	Ріка життя
30	Марія	Кременчук	70	Ж	266	1	низький	20	низький	Моє життя
31	Іван	Млинок	66	Ч	308	3	низький	24	середній	Моє життя
32	Василий	Млинок	66	Ч	305	3	низький	25	середній	Одкровення
33	Николай	Млинок	75	Ч	326	4	середній	31	понижений	Мої спогади
34	Тамара	Млинок	70	Ж	366	6	середній	39	понижений	Моє життя
35	Катя	Млинок	69	Ж	329	4	середній	32	понижений	Трагікомедія
36	Олександра	Млинок	72	Ж	317	4	Середній	14	низький	Так і живу
37	Алла	Млинок	65	Ж	353	5	середній	78	високий	Моє життя
38	Йосип	Київ	65	Ч	317	4	середній	36	понижений	Моя доля
39	Олена	Київ	77	Ж	326	4	середній	31	понижений	Шлях
40	Семен	Київ	78	Ч	302	3	низький	37	понижений	Моє життя
41	Анна 2	Київ	69	Ж	329	3	низький	44	середній	Моя історія
42	Іван 2	Київ	82	Ч	299	3	низький	31	понижений	Моє життя
43	Катерина	Київ	70	Ж	317	4	середній	36	понижений	Ріка буття
44	Сергій	Київ	70	Ч	309	3	низький	33	понижений	Моя доля
45	Ніна	Київ	75	Ж	323	4	середній	31	понижений	Історія мого життя
46	Василь	Київ	66	Ч	345	5	середній	46	середній	Спогади
47	Ганна	Київ	67	Ж	304	3	низький	35	понижений	Моя боротьба
48	Олексій	Київ	71	Ч	310	3	низький	41	середній	Історія мого життя
49	Оксана	Київ	70	Ж	326	4	середній	31	понижений	Моє життя
50	Поліна	Київ	71	Ж	317	4	середній	36	понижений	Моє життя

Додаток Б.

Коефіцієнти кореляції Пірсона між результатами методики “Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ)” та “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)”

<i>Variable vs. Variable</i>	<i>R</i>
ОНІ рівень код vs. ОНІ	0,90189
РІФФ Стени vs. РІФФ	0,77727
РІФФ рівень код vs. РІФФ Стени	0,71235
ОНІ vs. РІФФ Стени	0,54965
ОНІ vs. РІФФ	0,49671
ОНІ рівень код vs. РІФФ	0,43869
ОНІ рівень код vs. РІФФ Стени	0,40775
РІФ рівень код vs. РІФФ	0,27593
ОНІ vs. РІФФ рівень код	0,2438
ОНІ рівень код vs. РІФФ рівень код	0,10401

Додаток В.

Коефіцієнти кореляції Пірсона між результатами методики “Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ)” та демографічними даними

<i>Variable vs. Variable</i>	<i>R</i>
ОНІ vs. Вік	-0,33916
ОНІ рівень код vs. Вік	-0,2983
ОНІ рівень код vs. Код НасПункт	-0,10401
ОНІ vs. Код НасПункт	-0,08204
ОНІ рівень код vs. Локація код	-0,0701
ОНІ vs. Локація код	-0,06656
ОНІ рівень код vs. Стать код	0,04951
ОНІ vs. Стать код	0,03382

Коефіцієнти кореляції Пірсона між результатами методики “Шкала психологічного благополуччя Ріфф (версія Шевеленкової - Фесенко)”

<i>Variable vs. Variable</i>	<i>R</i>
РІФФ рівень код vs. Локація код	0,14775
РІФФ Стени vs. Стать код	0,12611
РІФФ vs. Стать код	0,12017
РІФФ рівень код vs. Стать код	-0,11328
РІФФ vs. Код НасПункт	0,09808
РІФ Стени vs. Вік	-0,08372
РІФФ vs. Вік	-0,08358
РІФФ vs. Локація код	-0,05799
РІФФ рівень код vs. Вік	0,04362
РІФФ Стени vs. Код НасПункт	-0,04197
РІФФ рівень код vs. Код НасПункт	-0,03846
РІФФ Стени vs. Локація код	-0,00849

[illegible]

[illegible]

Додаток Е.

Продовження матриці коефіцієнтів кореляції Пірсона між життєвими настановами, рівнем психологічного благополуччя та демографічними даними

Назва Книги життя		
Книга Життя	Назва Тип	Назва Емоції
"Життя - метушня"	10	2
Історія мого життя	2	2
Моя доля	3	2
Як я йшла до своєї мети	8	1
Життя прожити - не поле перейти	10	3
Моє життя	1	2
Сільські будні	7	3
Моя доля	3	2
Крестьянская жизнь	7	3
Дорога життя	6	2
Про себе та про інших відверто	9	2
Моє життя	1	2
Я, моя сім'я і робота	8	2
Моє життя	1	2
Історія мого життя	2	2
Моя історія	2	2
Історія мого життя	2	2
Лист (Письмо)	10	2
Життя в селі	7	3
Моя доля	3	2
Життя, як воно є	9	2
Дорога довжиною в життя	6	2
Моє життя	1	2
Швидкоплинне життя	10	3
Невесела історія життя	2	3
Так розпорядилася доля	3	2
Потік життя	4	2
Трагедія в 10 томах	10	3
Ріка життя	4	2
Моє життя	1	2
Моє життя	1	2
Одкровення	9	2
Мої спогади	5	2
Моє життя	1	2
Трагікомедія	10	3
Так і живу	9	2
Моє життя	1	2
Моя доля	3	2
Шлях	3	2
Моє життя	1	2
Моя історія	2	2
Моє життя	1	2
Ріка буття	4	2
Моя доля	3	2
Історія мого життя	2	2
Спогади	5	2
Моя боротьба	10	3
Історія мого життя	2	2
Моє життя	1	2
Моє життя	1	2

Умовні позначення		
	Тип	Емоція
1	Моє життя	Позитивна
2	Історія	Нейтральна
3	Доля	Негативна
4	Ріка/Потік	
5	Спогади	
6	Дорога/Шлях	
7	Сільське життя	
8	Професія	
9	Щиро/Відверто	
10	Інше	

	Назва Тип
Назва Тип	1
Локація код	-0,23158
Код НасПункт	-0,138
Вік	0,06183
Стать код	0,06025
РІФ	-0,17443
РІФ Стени	-0,09428
РІФ рівень код	-0,1641
ОНІ	-0,26094
ОНІ рівень код	-0,20111