

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія
Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ЗМІНИ ЖИТТЄВИХ СЕНСІВ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ:
КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ**

Студентки **Пантюх Тетяни**

Науковий керівник:

Папуча Микола Васильович,
доктор психологічних наук, професор

Рецензент:

Ковтун Алла Юріївна,
кандидат психологічних наук, доцент
Щотка Оксана Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту: _____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ Папуча М.В.

АНОТАЦІЯ

Пантюх Тетяна Анатоліївна. Зміна життєвих сенсів у похилому віці. Когнітивні процеси та соціальна адаптація. Дипломна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. Факультету педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв. Кафедра «Психології та педагогіки» –11 табл., список використаних джерел зі 55 найменувань, три розділи, 7 підрозділів.

Дипломна робота присвячена дослідженню змін життєвих сенсів у похилому віці, аналізу основних теоретичних підходів до цієї проблематики, та розробці методичних рекомендацій щодо покращення цих змін. Окрема увага приділена емпіричному дослідженню змін життєвих сенсів у людей похилого віку та рекомендаціям щодо покращення їхнього психологічного стану. Третій розділ дипломної роботи присвячено методичним рекомендаціям та практичним аспектам покращення та соціальній адаптації у похилому віці.

В даній роботі викладені результати теоретичних та емпіричних досліджень змін життєвих сенсів у похилому віці, а також розроблені рекомендації щодо покращення цих змін для підвищення якості життя людей похилого віку.

Ключові слова: життєві сенси, похилий вік, психологія старіння, зміна життєвих сенсів, методичні рекомендації.

ABSTRACT

Pantiukh Tetiana Anatoliivna. Changes in life meanings in old age. Cognitive processes and social adaptation. Diploma thesis for a master's degree in speciality 053 'Psychology.' - Mykola Gogol Nizhyn State University. Faculty of pedagogy, psychology, social work and arts. Department of «Psychology and Pedagogy» - 11 tables, a list of 55 references, three chapters, 7 subsections.

The thesis is dedicated to studying the change of life meanings in old age, analyzing the main theoretical approaches to this issue, and developing methodological recommendations for improving these changes. Special attention is given to empirical research on the change of life meanings in elderly individuals and recommendations for enhancing their psychological well-being. The third chapter of the thesis is devoted to methodological recommendations and practical aspects of improvement and social adaptation in old age.

The thesis presents the results of theoretical and empirical research on the change of life meanings in old age, along with developed recommendations for improving these changes to enhance the quality of life for elderly individuals.

Keywords: life meanings, old age, psychology of aging, change of life meanings, methodological recommendations.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗМІНИ ЖИТТЄВИХ СЕНСІВ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

1.1. Характеристика поняття «життєвий сенс»

1.2. Особливості зміни життєвих сенсів у похилому віці

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ЖИТТЄВИХ СЕНСІВ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

2.1. Методики дослідження

2.2 Проведення дослідження зміни життєвих сенсів у похилому віці

2.3. Аналіз дослідження зміни життєвих сенсів у похилому віці

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО АДАПТАЦІЇ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

3.1. Створення тренінгу щодо покращення адаптації у похилому віці

3.2. Практичні рекомендації щодо покращення змін у похилому віці

ВИСНОВОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному світі демографічні зміни, пов'язані зі старінням населення, набули особливого значення. Зміна життєвих сенсів у людей похилого віку є актуальною проблемою, яка потребує уваги наукової спільноти та практичних рекомендацій для покращення якості їхнього життя. Психологічне дослідження цього явища є важливим з точки зору розвитку соціальної підтримки та психологічної реабілітації літніх людей.

Зміна життєвих сенсів у похилому віці є актуальною темою, оскільки в сучасному світі спостерігається старіння населення, що впливає на соціальні, економічні та психологічні аспекти суспільства. Збільшення тривалості життя призводить до нових викликів у галузі медицини, соціального обслуговування та психологічної підтримки.

Люди похилого віку зіштовхуються з унікальними життєвими ситуаціями, такими як втрата близьких осіб, фізичні обмеження та соціальна ізоляція, що можуть значно впливати на їхні психологічні стани та загальний стан здоров'я. Потреба в розумінні та ефективних стратегіях адаптації до цих змін стає все більш актуальною для науковців і практиків.

Психологічне дослідження зміни життєвих сенсів в цій віковій групі може відкрити нові можливості для покращення якості життя людей похилого віку. Розуміння та врахування їхніх потреб у соціальній та психологічній підтримці є критичним для створення ефективних програм інтервенції та підтримки.

У науковій психологічній літературі люди віком від 60 до 75 років визначаються як люди похилого віку. В цьому віковому періоді спостерігаються ознаки психічної інволюції, такі як ситуативна депресія, відчуття непотрібності, втрата інтересу до подій навколо, пригнічений настрій без явних причин, образливість, тривожність та тривалі негативні емоційні реакції. Війна поглиблює ці стани серед людей похилого віку, які пережили

травматичні події. Серед найпоширеніших емоційних розладів у цьому процесі можна відзначити нудьгу, психічний занепад, підозрілість та підвищену тривожність, недовіру, страхи і депресію.

Прояви психофізіологічних змін призводять до депресивних, афективних та агресивних станів, які характеризуються зниженням соціальної та психічної активності. Це є ключовим фактором у формуванні психологічних особливостей стресу серед людей похилого віку під час війни. Тема людей похилого віку стала предметом досліджень в таких міждисциплінарних напрямках, як визначення стану соціального залучення, соціальних трансфертів, філософії та адаптації до нових соціальних умов. Незважаючи на значну кількість проведених досліджень, вивчення психологічних особливостей стресу у військових умовах залишається актуальною проблемою.

Ступінь вивченості теми. Тема зміни життєвих сенсів у похилому віці отримала значний науковий і практичний розвиток в сучасній спеціальній науковій літературі. Вона вивчається з погляду психології старіння, соціальної психології та геронтології, що дозволяє зрозуміти механізми та особливості цього процесу.

Об'єкт і предмет дослідження. Об'єктом дослідження є особистісні зміни, які відбуваються в людей похилого віку. Предметом є зміна життєвих сенсів, їхні причини, динаміка та можливості покращення.

Мета дослідження. Метою дипломної роботи є теоретичне осмислення та емпіричне дослідження зміни життєвих сенсів у людей похилого віку з метою розробки практичних рекомендацій для підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

- 1) охарактеризувати поняття «життєвий сенс»;
- 2) визначити особливості зміни життєвих сенсів у похилому віці;
- 3) зробити емпіричне дослідження щодо зміни життєвих сенсів у похилому віці;

- 4) створити тренінг щодо покращення зміни життєвих сенсів у похилому віці;
- 5) розробити практичні рекомендації щодо покращення зміни життєвих сенсів у похилому віці.

Характеристика методів дослідження. Дослідження включає аналіз літературних джерел, анкетування та емпіричні методи дослідження, а саме: методика «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» Н. Водоп'янова [53], методика «П'ятифакторний особистісний опитувальник Мак КРАЕ – КОСТА» [54], методика «Опитувальник самоствавлення» В. Століна [55].

Обґрунтування практичного значення отриманих результатів. Результати дослідження зможуть послужити основою для розробки програм психологічної підтримки та соціальної реабілітації літніх людей, що спрямовані на покращення їхнього психологічного стану та якості життя.

Наукова новизна отриманих результатів. Робота містить нові дані щодо особливостей зміни життєвих сенсів у похилому віці, що відображають актуальні аспекти цього процесу та можливості його оптимізації.

Апробація результатів. Отримані результати публікувалися у відповідних наукових журналах: «Зміни життєвих сенсів у похилому віці», Вісник студентського наукового товариства випуск №30, сторінка 210. «Покращення життєвих сенсів у людей похилого віку: методичні рекомендації» УДК 159.922-053.9:364.658, в процесі публікації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗМІНИ ЖИТТЄВИХ СЕНСІВ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

1.1. Характеристика поняття «життєвий сенс»

Сенс - це індивідуальне значення, яке людина надає своєму життю на основі власного досвіду. Він виникає у контексті об'єктів, подій, фактів або висловлювань, сприйнятих активною особистістю. Структура свідомості, що включає сенсові аспекти, визначає, як людина усвідомлює і розуміє світ навколо себе. Кожна людина має свій унікальний сенс, який може виявитися важливим у рішенні різних практичних завдань, таких як стратегії взаємодії та відносин в сучасному суспільстві.

Протягом останніх десятиліть різноманітні дослідження сутності сенсу відображають цей явище з різних перспектив. Сенсова реальність стала предметом наукових досліджень у працях таких вчених, як Бернс Д., В. Т. Бусел. К. та інші. Механізми сенсоутворення вивчали Гакслі А. та інші вчені. Вивчення стратегій усвоєння сенсу, класифікації і формування особистісних сенсів, а також способів трансляції сенсових установок відобразилися у роботах Головаха І. та інших дослідників [1] [2] [3] [4].

У зв'язку з неоднозначністю та складністю тлумачення психічного явища сенсу, питання його вивчення в контексті психологічної безпеки особистості потребує подальшого уточнення. В дослідженні сенсу в структурі особистісної діяльності Головаха І. вводить концепцію особистісного сенсу. Спочатку вчений розглядав сенс як аспекти реальних життєвих відносин людини і тварини. Для тварин біологічний сенс розумівся як їхнє ставлення до існування в природному середовищі, пов'язане з задоволенням потреб.

Людина має свідомий сенс, який походить від суспільної свідомості та значень як елементів цієї свідомості [4, с.92].

Особистісний сенс, як визначено Горбалем І.С. [5, с.158], відображає співвідношення між мотивацією та цілями діяльності, де мотив є основним чинником у формуванні сенсу. Сформований в процесі діяльності, сенс стає ключовим елементом свідомості людини, взаємодіючи зі значеннями через їх значущість. Розробки Гоулмана Д. знайшли продовження в концепції сенсоутворення особистості, яку розвивають такі вчені, як Гриник І. та інші. Вони розглядають сенсоутворення як динамічну систему, яка відображає взаємодію різних мотивів, відображаючи ставлення до оточуючого середовища і виконуючи регулюючу роль у діяльності [6, с.288] [7, с.62].

Горецька О. В. стверджує, що сенсоутворення відіграє регулюючу роль усвідомлення та прийняття їх як цінностей. Вивчення закономірностей внутрішнього світу особистості, її діяльності та соціальних взаємин є складним завданням, яке має значення для розвитку особистості та її самореалізації [4]. Розвиток сенсорної сфери особистості співпадає з періодом активної індивідуалізації, хоча психологічна складова цього процесу ще не достатньо досліджена. Вивчення трансформації взаємозв'язків у сенсорну сферу особистості дозволить кожній людині досягти самореалізації [8, с.70].

Сенсорна сфера людей з різним рівнем самореалізації у різних соціальних групах має унікальні сенсорні стратегії, які характеризуються динамічністю компонентів сенсу особистості та індивідуальним способом їх осмислення. Гришина Т.В. та інші дослідники, що вивчають проблему сенсу та сенсоутворення, акцентують увагу на рівні сенсорного регулювання та системі сенсоутворень. Для глибшого розуміння процесів у сенсорній сфері людини вони вивчають психологічні особливості особистості та їх взаємозв'язки, в яких беруть участь процеси сенсоутворень [9, с.24].

Поняття безпеки має різні відтінки залежно від її типу, що породжує різноманітні концепції, наприклад, безпека особистості. Це поняття завжди асоціюється з особистістю, яка є об'єктом, навколо якого формуються ідеї про

можливі загрози. Загроза є суб'єктивним відчуттям, що приводить особистість до необхідності захищатися від небезпеки. Безпека особистості охоплює комплекс заходів, спрямованих на забезпечення фізичної та психологічної безпеки індивіда в його оточенні. Психологічна безпека, як один з аспектів безпеки, досліджує соціально-психологічні явища, що виникають у ситуаціях, коли існує загроза для особистості. Небезпека розглядається як об'єктивна можливість завдати шкоди індивідууму від негативних подій [10, с.79].

Психологічна безпека охарактеризована як комплекс факторів, що включає в себе відсутність зовнішніх загроз, актуальний позитивний емоційний стан, задоволення основних потреб індивіда та інші аспекти [11, с.237]. Згідно з цим підходом, психологічна безпека особистості розглядається як суб'єктивне явище, яке враховує індивідуальні психічні особливості, що захищають від ментального стресу. Ключову роль у цьому процесі відіграє психологічна захищеність особистості.

Таким чином, психологічна безпека включає стійке позитивне емоційне переживання та усвідомлення індивідом можливостей задоволення своїх потреб і захисту власних прав, навіть у несприятливих обставинах, коли їх реалізацію може ускладнити чи блокувати зовнішня ситуація, яка відчувається як потенційна загроза [12].

На основі таких моделей психологічних небезпек особистості, як порушення ідентичності, неадекватність самооцінки, втрата самоконтролю, зміна рольової поведінки, втрата моральних орієнтирів та соціальна дезорганізація, можуть виникати ситуації, що створюють психологічні загрози. Рівень цих загроз залежить від інтенсивності впливу небезпечних чинників, і чим більше цих чинників, тим вище ризик, що психологічна небезпека перетвориться у загрозу, спричинюючи можливу деструктивну поведінку особистості.

Пошук сенсу пов'язаний з мотивацією та особистісно обраною метою. Зміна одного з компонентів моделі психологічної безпеки може призвести до порушення свідомості особистості. Це, в свою чергу, може вплинути на сенс,

що визначає поведінку людини. Своєчасне виявлення загроз сприяє збереженню особистого сенсу у процесі досягнення обраної мети, дозволяючи особистості адекватно реагувати на свої дії та обставини [13, с.192].

Дудіцька С., Гакман А., Випасняк І. наголошували, що пошук сенсу є центральним аспектом життя людини, не просто вторинною раціоналізацією її інстинктивних потягів [14, с.55]. Вони вважають, що сенс є унікальним і специфічним для кожної особистості, досягається через розуміння, що може задовольнити потребу у сенсі [14, с.55]. Розуміння, в свою чергу, включає здатність осягнути значення чогось і досягти результату завдяки цьому [14, с.55]. Для кожної людини розуміння неможливе без конкретного поняття, яке відображає суттєві аспекти феномену і зафіксоване словесно [14, с.55].

Сенс формується через перероблення особистістю значення об'єкту, що відображає її ставлення до нього і стає для неї значущим [15, с. 66]. Мова відіграє ключову роль у вираженні сенсу, дозволяючи людині висловлювати свої думки та уявлення. Вона представляє собою систему правил для формування речень і надання змісту використовуваним одиницям мови [15, с. 66]. Вивчення поведінки та діяльності людини враховує вплив сенсу, що визначає її рішення та вчинки.

Особистий сенс можна розглядати як сутність того, що особистість сприймає і відображає через свій досвід – будь то сприйняте, вислухане, сказане чи написане. Це не просто форма мислення, а результат повсякденної практичної діяльності особистості [16, с. 43].

Животовська Л. В., Бойко Д. І., Сокіл А. А., Погорілко О. В., Волошин В. А., досліджуючи категорії, зміст і значення, впровадили теоретичну концепцію, в якій він розглядав системну і сенсову будови свідомості як два взаємопов'язані аспекти. У їхній концепції сенсова будова свідомості є надзвичайно важливою, оскільки вона визначає, як особистість осмислює своє оточення [17, 250].

Животовська Л. В., Бойко Д. І., Сокіл А. А., Погорілко О. В., Волошин В. А. підкреслювали, що взаємозв'язок між системною і сенсовою будовами не

є просто двостороннім процесом – зміна сенсового значення може привести до значних трансформацій у всій системі психічних функцій. Вони також розрізняють поняття сенсу і значення, що є ключовим для розуміння процесів формування сенсу в акті мислення [17, с.250].

Клименко В. В. розробив концепцію сенсоутворюючої функції мотиву, вказуючи на те, що мотив в свідомості людини виступає як особистісний сенс, що формується через взаємодію з тим, на що спрямовані її дії та уявлення як на ціль [18, с.640].

Клименко В. І. розглядав сенс як важливий психічний феномен, що формується внутрішньо у свідомості людини. Він підкреслював, що сенс не виникає від зовнішніх стимулів або випадкових спонукачів, а складається з індивідуальних утворень, що є продуктом взаємодії мотивів, потреб, цінностей і емоцій в свідомості людини [19, с.18]. Цей підхід розуміння сенсу відображає його роль як основної ланки, що сполучає свідомість з діяльністю.

Когут О. О. розглядав сенс у контексті мислення, промови і свідомості, підкреслюючи, що сенс складається з індивідуальних значень, виділених з об'єктивних систем вживання слів та їх тлумачень [20, с.112]. Він розрізняв референтне значення як об'єктивну одиницю мови від сенсу, який визначається суб'єктивними переживаннями, контекстом і соціально-комунікативними потребами особистості.

Когут О. О. розглядав внутрішню мову як ключовий психологічний механізм, що перетворює внутрішні суб'єктивні сенси на зовнішні мовні значення. Когут О. О. підходив до вивчення співвідношення значення та сенсу через індивідуальну практику. Він відмічав, що значення характеризує об'єкт у контексті відношень з іншими об'єктами, тоді як сенс визначається у відношенні до індивідуальних переживань.

Орієнтована діяльність відіграє важливу роль у психічному житті, забезпечуючи підготовку, регулювання та контроль поведінки особистості в різноманітних умовах. За словами вченого, саме сенс дозволяє прогнозувати,

відображаючи цілісність ситуації та орієнтацію об'єкта на потреби, мотиви та цілі діяльності [21, с.183].

У дослідженні сенсу в контексті наукової активності досягненням є перехід від розуміння як одиночної категорії до складних конструктів сенсоутворень. Кокун О. М. вважав, що конструкти позначають специфічні базові одиниці, ядра особистості. Відзначаючи відмінність між поняттями значення, значущості та значимості, що знаходяться на поверхні свідомості, він підкреслював, що сенсоутворення (конструкти) розташовані на "глибині", всередині цього психічного простору [22, с.373].

У своїх дослідженнях науковець відзначав, що сенсоутворення виникає в процесі діяльності і проявляє предметність та відносну стійкість. Коленіченко Т. І., як теоретик когнітивістики, досліджував взаємодію абстрактних та вербальних компонентів розумових процесів, а також інтуїтивних та образів. Він прийшов до висновку, що творче мислення виникає при їх взаємодії. В процесі пошуку якісних змін у пізнавальних процесах та переходу до системних функцій вищої якості, вчений відзначав, що нова якість виникає, коли дві незалежно виникаючі системи вступають у взаємодію, утворюючи нову функціональну єдність [23, с.136].

Коленіченко Т.І. ілюстрував свої уявлення різними прикладами, такими як формування предметних дій у людини, взаємозв'язок мотивації та пізнання, мовленнєве мислення та творчість. Коленіченко Т.І., вивчаючи проблеми психології мотивації та емоцій, вводив поняття вербалізованого та невербалізованого змісту, виділяв сенсоутворення як відображення ставлення впливів до задоволення потреб суб'єкта. Він стверджував, що ці сенси не можуть бути породжені самою діяльністю, але вони характеризуються як провідні у відношенні до похідних сенсів, які ситуативно виражають цілі [24, с.25].

У своїх дослідженнях психолог розглядає відносини між сенсом та емоціями як вияв двох різних мов, які виражають єдиний світ, уявлений у психіці людини. Емоція використовує описову мову, щоб виразити свій

біологічний зміст, тоді як сенс користується пояснювальною мовою для роз'яснення своєї значимості. Поняття особистісного сенсу та емоцій розрізняються, хоча вони також пов'язані біологічним змістом, відзначає науковець.

Особистісний сенс набуває у свідомості лише додатковий розвиток, водночас залишаючись емоційною у своїй первісній частині. Іншу теоретичну позицію приймав Комарова О., яка вважала, що мовні відмінності між емоціями і сенсом, ймовірно, виникають через предметну віднесеність цих психологічних явищ. Вчена висловлювала думку, що проблема полягає у тому, що сенс "чогось" або переживання "чогось" важко дослідити, і ймовірність збігу між цими об'єктами є мала. З цієї причини, на думку психолога, лише мовна практика людини може розрізнити такі категорії, як почуття радості, її причини, сенс і т. д. [25, с.17].

Науковими дослідженнями було встановлено, що емоції не лише описують, а й оцінюють та регулюють поведінкові реакції людини, аргументуючи їх у певний спосіб. Е. М. Лібанова пропонує розглядати концепцію динамічної сенсової системи. За її думкою, сенсова установка активується мотивом діяльності і виражає особистісний сенс у вигляді готовності до спрямованої діяльності [8]. Вчена вбачає, що динамічна сенсова система виникає з діяльності суб'єкта, але має свій внутрішній рух, який визначається складними ієрархічними зв'язками між складовими її елементами, такими як особистісні сенси та сенсові установки [26, с.138].

Згідно з поглядами Ключко Л. [27, с.142], сенсоутворення створює регуляторну систему та виконує функцію контролю в життєдіяльності особистості. Наявність сенсоутворень сприяє саморегуляції і свідомому осмисленню вчинків людини. За Крайнюком В. М., процес формування сенсів у особистості та постановка цілей пов'язаний з умінням особистості "бути в контролі" ситуацією та розуміти справжній сенс своїх дій. Крайнюк В. М., досліджуючи концепцію сенсу, розглядає перехід від сенсоутворень до поняття сенсової сфери як більш широкої особистісної категорії [29, с.161].

У розробленій науковцем комплексній концепції психологічного здоров'я акцентується на уявленнях про структуру і функції мотиваційно-сенсової сфери. Вчений розглядає сенсову сферу як особливу психологічну субстанцію особистості, що визначає її особистісний рівень відображення. Кудінова М. С. розрізняв дві сфери людської активності: світ речей і світ ідей або сенсів. Він ідентифікував рівні психічного апарату, які лежать в основі психічного здоров'я: "іменно-особистісний" (або особистісно-сенсовий), "індивідуально-виконавчий" (або індивідуально-психологічний) та психофізіологічний [30, с.26].

Дослідник також звертав увагу на інтегративні можливості сенсу як основи інтелектуальних і афективних процесів. Функції сенсоутворень, за його словами, є основою майбутніх моральних оцінок та інтелектуальних процесів [8]. Кудінова М. С., досліджуючи поняття мотивації і стимуляції, вводить термін "мотиваційна дія" як психологічний процес, спрямований на стимулювання активності. Вона розглядає стимулювання як синтез мотивів і сенсоутворень, твердуючи, що мотивація є внутрішньою дією, яка має на меті зміну сенсу дій як механізм вольового регулювання [8]. Кудінова М. С. також підкреслює, що зміна сенсу дії може відбуватися не лише в реальній, але і в уявній ситуації [31, с.142].

Корнієвська О. розробила унікальний підхід до походження сенсу в предметній діяльності та запропонувала парадигмальну модель руху сенсу через різні шари суб'єктивного досвіду особистості, такі як перцептивний світ, картина світу і образ світу. Вона експериментально підтвердила гіпотези про наявність суб'єктивних семантик об'єктів світу та розробила методичні прийоми для вивчення цього явища. Артем'єва розглядає сенс як результат взаємодії з об'єктом чи явищем, який виражається у ставленні до них. З її точки зору, суб'єктивний досвід є одним з ключових аспектів у формуванні образу світу, а особистісні сенси представляють лише складові структури суб'єктивного досвіду [32, с.80].

Відповідно до умовних шаблів розвитку, науковець розрізняє наступні етапи: перед-сенси як образні сліди, що зафіксовані у модальних властивостях (перцептивний світ); самі сенси як сліди всередині семантичного шару; особистісні змісти як складові образу світу, що представляють елементи структур суб'єктивного досвіду. Корольов Д.К., розвиваючи психосемантичний підхід, зосереджується на систематичному вивченні індивідуальних значень та особистісних сенсів індивіда. Він оперує операційними та теоретичними підходами інших науковців, реалізуючи свої нові ідеї, зокрема, експериментально декодує особистісні сенси інших людей через їхні нотні записи [33, с.40].

Концепція, запропонована Кухтою М.П., акцентує увагу на реконструкції індивідуальних систем значень через відтворення бачення світу через очі інших людей. Згідно з Кухтою М.П., свідомий образ включає логіку актуального породження, а індивідуальні значення та особистісний сенс є результатом внутрішньої психічної діяльності. К. Платонов також підкреслює важливість сенсоутворень. Його концепція базової моделі динамічної функціональної структури особистості об'єднує чотири процесуально-ієрархічні підструктури, які включають здібності та характер, демонструючи організаційний підхід до розуміння людини [34, с.449].

Автор концепції вважає, що умовне виділення підструктур особистості, таких як спрямованість, психічні процеси, досвід, біопсихічні властивості, здібності і характер, взаємодіють між собою динамічно і відіграють важливу роль у формуванні мотиваційно-сенсових утворень. Ця модель психологічної структури особистості є теоретичною основою і системоутворюючою. Науковець особливо підкреслює, що "значення" є об'єктивним поняттям, яке відображається психічно в незалежності від його значущості для суб'єкта та сенсу його [35, с.30].

Згідно з психологом, значущість є тим значенням, яке об'єкт чи явище отримує лише для конкретного суб'єкта чи групи [6, с. 45]. Це поняття може мати біологічні або соціальні корені, бути нечітко усвідомленим або досягати

високого рівня виразності. Ліфарєва Н. В., розглядаючи категорії сенсу з діяльнісного підходу, доповнив їх методологічно онтологічними та феноменологічними аспектами. Вона розробила єдину системну концепцію сенсової реальності, вважаючи, що сенс об'єктів і явищ формується в контексті життєвого світу суб'єкта як системи. Для вивчення цього поняття необхідно виходити за межі індивідуальної особистості і досліджувати категорії життєвого світу та життєвих відносин, без яких розуміння сенсової реальності є складним [35, с.30].

Горбаль І.С. також аргументував, що розвиток сенсової реальності і сенсової тканини життєдіяльності є важливими характеристиками людського існування і конституюючою функцією особистості. Він стверджував, що людина має здатність до трансцендування і сенсового регулювання, переходячи на вищий рівень взаємодії зі світом і здатна робити власний вибір [5, с.158].

Горбаль І.С., у свою чергу, вважав, що філософія є механізмом переживання, що допомагає пояснити сенс. За його словами, мета філософії полягає у створенні філософського акту, який є паузою, необхідною для об'єднання минулого, сьогодення та майбутнього, для наповнення буття та народження сенсу [5, с.158].

Сенс народжується в результаті втрати звичайної або рутинної форми існування, у той час як буття і свідомість слід розглядати як нерозривний континуум. Свідомість є активною, а діяльність має свій сенс, тобто є свідомою. Ці дві сутності не можуть існувати окремо, оскільки сенс виступає як діалектичний аккумулятор думок, за словами Гоулмана Д. [6, с.288].

Іншу філософську концепцію сенсу пропонував Гоулман Д., він вважав, що людина існує у стільки, у якій занурена у світ особистісних сенсів. Свідомість, за межами людини, існує як семантичний континуум, але без зіткнення з людьми сенси в ній не розкриваються. Сенси є основою світобудови [6, с.288].

За словами Гриника І., це вічна і нескінченна сенсова потенційність, що містить у собі як реальні, так і нереальні цінності змісту [8]. Його концепцію можна зрозуміти через порівняння семантичної тріади "сенса – текст – мова". Сенси, що генеруються людською свідомістю, розкриваються через різноманітність культур і великих текстів, що існували, існують і будуть існувати у майбутньому, зафіксував вчений. Відзначається значна увага в психології до питань особистісних сенсів, сенсоутворень, сенсової сфери особистості, мотиваційно-сенсових та потребових аспектів цілісної психіки, а також до питань сенсу в галузі психосемантики та суб'єктивної семантики [7, с.55].

Разом з цим було відзначено вченими особливу духовну цінність сенсу у структурі людської психіки, досліджувалися напрями і методи його емпіричного вивчення та специфічного виміру. Сенс є значно ширшим поняттям, ніж просте значення, він співвідноситься з чимось меншим до чогось більшого. Сенс є відносно автономним і пов'язаним зі словом. Динамічна і складна формація сенсу слова переважає його просте значення в мові.

У суспільстві зміна соціальної позиції людини часто вимагає переосмислення її ставлення до реалій, що може призвести до переформування особистісного сенсу або навіть до втрати сенсу існування. Важливо підкреслити, що «суб'єктивні переживання виконують функцію оцінки особистісного сенсу, сприяючи усвідомленню суб'єктом його стосунків до дійсності, їхньої значущості для нього» [8, с.70].

При розбіжності суб'єктивних переживань і особистісного сенсу змінюється лише напрямок суб'єктивних переживань, а особистісний сенс залишається сталим. Поведінка кожної людини має свої мотиви та цілі, які пов'язані з тими потребами, що необхідно задовольнити. Змінюючи свої потреби, людина змінює мотивацію своїх дій, вибрані цілі і пов'язані з ними сенси.

У випадках, коли сенс руйнується або зникає, а дії чи поведінка стають загрозливими, це може негативно впливати на особистість. Такі вчинки можуть порушувати нормальну психічну діяльність, викликати сумніви і невизначеність. Ці становища можуть виявлятися у спотворенні власної оцінки дій, переживань чи страхів, стресу і навіть депресії. Тому деструкція сенсу, яка руйнує результати мислення для досягнення нових цілей, може загрожувати психологічній безпеці особистості [9, с.24].

Отже, деструкція сенсу є однією з загроз психологічній безпеці, яка негативно впливає на мислення та поведінку людини. Сенс, який індивідуально визначається особистістю і складається з мотивації та обраної мети, є важливим психологічним конструктом. Руйнування чи спотворення будь-якої частини цього конструкту може призвести до порушення мотивації та спотворення мети, що сприяє неправильному ставленню до значення та його використанню. Лише зрозумілий та усвідомлений сенс може служити захистом для організованої діяльності особистості.

1.2. Особливості зміни життєвих сенсів у похилому віці

Аналіз наукових досліджень щодо проблем старіння показує, що ця тема є актуальною і науковці активно досліджують її як у світі, так і в Україні. Вони охоплюють різні аспекти, зокрема вікову кризу та адаптацію людей похилого віку до нових соціально-психологічних умов. Наукові праці вітчизняних вчених, таких як Джуган В. В. Джуган Р.І., досліджують формування позитивного ставлення до старіння, акцентуючи увагу на активному та цінному житті у похилому віці [10, с.78] [11, с.237].

Процес старіння супроводжується віковими змінами в організмі людини і є генетично запрограмованим. У цей період відбувається поступове ослаблення організму, що робить фізичне та нервеве навантаження для особистості в літньому віці все важчим. Загальний запас енергії значно зменшується (Житинська М.О.) [20]. Характерними ознаками цього періоду є

зниження самооцінки, невдоволення собою, невпевненість у собі, похмурість, дратівливість, песимізм, побоювання самотності і смерті, безпорадність, зниження інтересу до нового [13, 193].

Це призводить до того, що люди в цьому віці частіше виявляють консервативні погляди, проявляють малу ініціативність, стають надмірно обережними, більш схожими до дріб'язковості, скупості та педантичності (М. О. Житинська) [17, с.250]. Фундаментальні дослідження науковців показують різні вияви позитивного ставлення людей похилого віку до життя, до себе та до інших.

Клименко В. В., досліджуючи симптоми психічного старіння та розладів, підкреслює, що уявлення про психічне старіння повинно враховувати сприятливі варіанти, які краще характеризують старіння, особливо щодо його позитивних аспектів (Клименко В. В.) [18, с.640]. У цьому віці також відбуваються зміни в інтелектуальній сфері, включаючи труднощі зі здобуттям нових знань і адаптацією до змінливих умов, а також зниження когнітивних функцій та чутливості органів чуття (Клименко В. І.) [19, с.19].

Дудіцька С., Гакман А., Випасняк І. зазначають, що у емоційній сфері відбувається зміна, яка характеризується непередбачуваною інтенсифікацією емоційних реакцій, схильністю до безпричинного смутку та слізливості. Приводом для таких реакцій може бути будь-яка незначна подія, наприклад, розбита чашка або перегляд кінофільму про минуле (Єрмолаєва М. В.; Малкін-Пих І. Г.) [14, с.56]. З'являється тенденція до ексцентричності, збільшення самообурення та складнощі у вирішенні складних ситуацій. Чоловіки у похилому віці стають більш пасивними і можуть проявляти риси характеру, які раніше були властиві більше жінкам, тоді як жінки можуть стати більш владними, агресивними та практичними (Животовська Л. В., Бойко Д. І., Сокіл А. А., Погорілко О. В., Волошин В. А.) [16, с.43].

За словами Житинської М.О., типовим для людей цього віку є вікова ситуаційна депресія, яка виявляється в почутті власної непотрібності та втрати інтересу до подій навколо, без явних причин (Клименко В. В. [18, с.640]. Це

може призводити до тривожності, образливості та тривалих негативних емоційних реакцій. Також ситуаційна депресія може проявлятися у формі іпохондричних уявлень про хвороби або постійні моральні та фізичні обмеження, які вони відчують зі сторони оточення, і прагнення до підтвердження своєї значущості (Клименко В. І.) [19, с.18].

Когут О. О. описує кілька етапів психологічного старіння, які не обов'язково збігаються з фізичним віком. На першому етапі особистість зберігає зв'язок зі своєю професійною діяльністю, яка була центральною до пенсії. Це особливо характерно для людей, що займалися інтелектуальною працею; зв'язок може бути прямим або епізодичним через читання спеціалізованої літератури [20, с.112].

Якщо цей зв'язок втрачається одразу після завершення роботи, особистість потрапляє на другий етап старіння, пропускаючи перший. На другому етапі спостерігається звуження кола інтересів, де більше уваги приділяється побутовим темам, сімейним подіям і телевізійним програмам. Стає складніше згадати, якою саме професійною діяльністю займалася людина або яку посаду вона обіймала.

На третьому етапі психологічного старіння особистість починає активно цікавитися особистим здоров'ям, обговорюючи лікування, ліки, лікарів та їх професійні якості. На четвертому етапі основним стає прагнення зберегти життя, і коло спілкування стає ще вужчим.

В п'ятому етапі особистість відчуває задоволення від простого спілкування, де емоції майже відсутні (за Когутом О. О.) [10]. Когут О. О. зауважує, що «вмирання» може настати раніше, ніж саме фізичне старіння, особливо в осіб, які самі себе ізолюють від суспільства, що призводить до зменшення особистісних особливостей і деформації структури особистості (за Когутом О. О.) [21, с.183].

Коленіченко Т. І. відзначає, що у похилому віці значна частина людей перестає працювати над цілями, що їх вони поставили в юності. Вони витрачають свою енергію на відпочинок, спокійно живучи останні роки.

Оцінюючи своє життя, вони можуть відчувати як задоволення, так і розчарування. Люди з невротичною особистістю, зазвичай, відчують розчарування, оскільки їм складно радіти успіхам і вони ніколи не задоволені своїми досягненнями. В старості ці сумніви можуть ще зростати (за Коленіченко Т. І.) [23, с.137].

Коленіченко Т.І. підкреслює восьму кризу розвитку особистості, яка виникає в старечому віці, коли особистість підбиває підсумки свого життєвого шляху. Якщо вона сприймає свій шлях як цілісний, вона може дивитися на майбутнє з спокоєм, бути врівноваженою і приймати смерть як природний кінець життя. Але якщо вона має сумніви щодо свого життєвого шляху і вважає, що прожила його невдалим чином з багатьма помилками, які вже не виправити, то вона може відчувати безсилля і страх перед смертю (за Коленіченко Т.І.) [24, с.25].

Комарова О., розглядаючи концепцію Коленіченка Т.І. про восьму життєву кризу, звертає увагу на дві підкризи цього періоду. Перша підкриза полягає в переоцінці власного "Я" після завершення професійної кар'єри. Особистість стикається з необхідністю знайти нове місце в житті після виходу на пенсію, коли втрачає значення звання, уніформа та посада. Друга підкриза – усвідомлення факту старіння тіла та погіршення здоров'я, коли особистість розуміє, що молодість, краса і міцне здоров'я належать до минулого. Чоловіки зазвичай мають більше труднощів з подоланням першої підкризи, у той час як для жінок складніше усвідомлення фізичного старіння (за Комаровою О.) [24, с.25].

Додатково, варто відзначити, що для жінок похилого віку характерніше активне розширення соціальних контактів і пошук нових знайомств, тоді як чоловіки частіше знаходять себе у сімейному колі. Жінки легше переживають самотність і втрату, здатні швидше знаходити нові соціальні зв'язки і підтримку, включаючи духовні практики, що допомагають їм уникати депресивних станів, в порівнянні з чоловіками того ж віку (Комарова О.) [25, с.17]. Щодо потреб осіб похилого віку, Комарова О. вказує, що вони

залишаються суттєво незмінними, змінюючи лише своє значення для особистості [25, с.17].

Дослідниця також підкреслює, що на першому місці стоять потреби у уникненні страждань, пов'язаних зі страхом перед різними фізичними захворюваннями і фізичними стражданнями, потреби в порятунку від безпорадності і в пошуку стабільності через близькі стосунки і страх перед новими обставинами. Страху на цьому віці часто зростають через накопичені протягом життя досвіди, що може включати ірраціональні страхи (Клюйко Л.) [27, с.147].

Проблеми, пов'язані із соціальною адаптацією людей похилого віку, є серйозною соціально-психологічною проблемою. У цьому життєвому періоді відбуваються значні зміни в особистісному, соціальному та фізичному планах, що впливають на якість адаптації до нових умов життя. Згідно з дослідженням Кравцова Д. Р., погіршення соціальної адаптації пояснюється розривом між індивідом і суспільством, зменшенням енергії та природними змінами психіки та фізіології, а також значним впливом соціального оточення [28, с.115].

У цьому процесі відбуваються зміни у мотивації, втрата попередніх соціальних ролей, зосередження особистості на внутрішньому світі, погіршення стану здоров'я, обмеження інтересів і втрата близьких осіб, що часто веде до самоізоляції і відчуття непотрібності (Крайнюк В. М.) [29, с.161]. Кудінова М. С. підкреслює, що активна участь в суспільному житті може підвищити рівень задоволеності життям в пізньому віці (Кудінова М. С.) [30, с.26].

Таким чином, старість супроводжується накопиченням індивідуального життєвого досвіду та взаємодії з іншими людьми, що є важливим підґрунтям для подолання труднощів цього життєвого періоду та розв'язання соціально-психологічних проблем, що виникають.

В організмі та психіці людей похилого віку відбуваються низка процесів, що характеризуються індивідуальними особливостями та не пов'язані один з одним. Незважаючи на високий соматичний та соціально-економічний ризики

цього життєвого періоду, продовжена соціалізація та особистісний розвиток, а також використання накопиченого життєвого досвіду для творчого переосмислення, забезпечують можливість активної соціальної та творчої діяльності.

Старіння для кожної особи є індивідуальним процесом, що характеризується поступовим зниженням функціональних можливостей організму. Похилий вік, від 65 до 85 років, відзначається втратою психологічної гнучкості та адаптаційних здібностей. Люди цього віку стають менш прийнятливими до нового, віддають перевагу стабільності та надійності. Дослідження показують, що вони виявляють тенденцію до обмеження соціального життя, зменшення кількості та якості соціальних контактів, а також до самоізоляції від соціального оточення [31, с.142].

У цьому віці людина може зазнавати втрат друзів та близьких, що сприяє почуттю самотності. Із дітьми, які починають власне життя, знижується частота спілкування, що також може призводити до відчуття відокремленості. Ці фактори часто спонукають людину до самоізоляції, що негативно впливає на її психологічний стан та інтерес до активного життя.

У похилому віці виявляється виражений психологічний захист, який призначений для збереження емоційної стійкості людини. Однак цей захист може мати негативні наслідки, спонукаючи до уникнення нових інформаційних викликів та стереотипних ситуацій, що відрізняються від вже існуючих. Людина похилого віку характеризується особливим сприйняттям часу, що змушує її жити в теперішньому моменті, з більш плавним сприйняттям плину часу. Спогади про минуле та очікування майбутнього завжди супроводжують її, будучи актуальними в теперішньому.

Ці особливості пояснюють такі риси, як обережність, ощадливість та запасливість, що є характерними для людей похилого віку. Вони завчасно планують свої дії, такі як відвідування аптеки чи магазину, відвідини друзів, щоб морально підготуватися до них. Однак духовна зрілість, пов'язана з відмовою від нового сприйняття, може ускладнювати розвиток особистості.

Однією з визначних рис віку є прагнення створити з власної молодості "втрачений рай" і відчуття суму за нею. Така концентрація на минулому може відволікати від теперішнього і заважати особистісному розвитку. Крім того, у цьому віці може спостерігатися розвиток егоцентризму, що виражається в усталеності поглядів і принципів, що може вести до нетерпимості і фанатизму. Людина також може проявляти агресію через роздратованість, капризність, образливість, сварливість, жадібність як захист своїх переконань. Балакучість та нав'язливість часто вказують на непотрібність літніх людей у спілкуванні [32, с.80].

У пізні роки людям часто доводиться зустрічатися з віддаленими родичами, оскільки старі друзі зникають, а розповіді про їхнє життя вже відомі всім. З віком зменшується здатність до встановлення нових особистих і соціальних зв'язків через зниження емоційної виразності, що сприяє поширенню стереотипів та використанню навичок, набутих протягом життя. Це призводить до стандартизації спілкування в звичайних ситуаціях.

Щодо вікових змін, люди стають більш серйозними стосовно багатьох аспектів життя та подій, схильні до образливості, іноді відчувають непевненість у власних силах, що сприяє розвитку тривожності та занадто глибоких міркувань. Психічні процеси можуть сповільнюватися, що ускладнює соціальну адаптацію, особливу роль у цьому відіграє втрата мотивації [31, с.143]. Дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених показують різні аспекти позитивного ставлення людей похилого віку до себе, свого життя та навколишніх [31, с.143].

Психологічне благополуччя літніх людей широко вивчається в міжнародній психологічній науці, де звертають увагу на вплив онтогенетичних та культурних чинників на нього. Вивчаються зміни в психологічному благополуччі через соціальні умови, урбанізацію, релігійність та інші фактори [25, с.17], а також ідентифікуються шляхи розвитку, які можуть підвищувати або знижувати емоційне благополуччя з віком [25, с.17].

Згідно з Кудіною М. С. та співавторами, старість характеризується значним поліпшенням у регуляції емоцій, зростанням задоволеності від міжособистісних відносин і збереженням психологічного благополуччя [49]. Вони вважають, що у пізньому віці люди компенсують свої можливості, змінюючи сприйняття часу і звертаючи увагу на емоційно значущі соціальні відносини, що є адаптивним проявом [31, с.142].

Корнієвська О., також показала, що в літньому віці відбувається покращення у регуляції емоцій і збільшується задоволеність міжособистісними відносинами. Вона пояснює це зміненням сприйняття часу і зміщенням акценту на емоційно значущі соціальні зв'язки, які стають основним ресурсом життя [32, с.80].

Дослідники вказують, що існує різноманіття факторів, що впливають на благополуччя, і у своїх дослідженнях вони аналізували, як різні аспекти життя впливають на психологічне самопочуття. Наприклад, Корольов Д.К. показав, що дохід має значний вплив на психологічне благополуччя, хоча не завжди зв'язок з негативними емоціями є оберненим [33, с.40].

У вітчизняних джерелах проблема психологічного благополуччя пізнього віку не отримала достатньої уваги, а також не розглядалося вплив індивідуальних відмінностей на цей показник в межах умовної норми здоров'я.

У своїй роботі Когут О. О. досліджує психологічне благополуччя людей у пізньому віці. Вона досліджує, як вікові та гендерні особливості впливають на сприйняття психологічного благополуччя серед людей похилого і старечого віку, а також вивчає зв'язки між його компонентами, властивостями темпераменту і ціннісними установками [21, с.183].

Зі зростанням віку також збільшується кількість значущих кореляційних зв'язків між показниками психологічного благополуччя і властивостями темпераменту, що вказує на зростання взаємозв'язку між його компонентами та індивідуальними характеристиками в пізньому віці.

Крім того, із віком структура психологічного благополуччя чоловіків і жінок стає більш одноманітною, і статистично значущих відмінностей в ній не

виявлено. Це свідчить про те, що для осіб пізнього віку характеристики гендеру втрачають свою значимість і перестають впливати на особливості сприйняття психологічного благополуччя [13].

Отже, за результатами дослідження Коленіченко Т. І., у пізньому віці спостерігається зниження рівня психологічного благополуччя, але не всі його компоненти піддаються цьому зниженню, і деякі аспекти, такі як автономія, управління середовищем, самоприйняття та цілі в житті, залишаються на колишньому рівні [23, с.136].

У своїй роботі Коленіченко Т.І. наголошує на тому, що групи людей з відмінними рівнями психологічного благополуччя не розрізняються за середнім віком. Це підтверджує ідею про те, що старіння є варіативним і глибоко індивідуальним процесом, а вік сам по собі не є визначальним фактором для високого рівня психологічного благополуччя [24, с.25]. Інші дослідники також вказують на зміни у профілі психологічного благополуччя з віком. Наприклад, соціальна компетентність та автономність збільшуються, тоді як особистісне зростання зменшується.

Старі люди можуть сприймати себе як збиткових, обділених, хворих, убогих та нещасних. Прийняття власного старіння може бути результатом активного переосмислення життєвих цінностей і позицій. У психологічному аспекті можна виділити п'ять основних "життєвих позицій" літніх людей [24, с.25]:

Конструктивна позиція: люди з такою позицією відзначаються спокоєм, задоволеністю і веселощами протягом усього життя, і ці риси залишаються й у старості. Вони позитивно ставляться до життя, радіють йому і можуть мирно приймати наближення смерті, не боячись її. Вони активні й готові допомагати іншим.

Залежна позиція: характерна для людей, які завжди мали невелику віру у себе, були слабкими, пасивними. Зі старінням вони ще більше шукають допомоги й визнання, і якщо не отримують цього, відчувають себе нещасними і ображеними.

Захисна позиція: характеризується людьми, які вберегли себе від близьких контактів з іншими, не прагнуть до спілкування і допомоги, уникають виявлення своїх почуттів і залишаються відокремленими від інших.

Ці позиції визначають спосіб, яким люди сприймають своє старіння і як це впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Старість викликає в них негативні емоції. Вони відмовляються від ідеї заспокоїтися та зупинитися. "Ворожість до світу" - це група "гнівних старих", які обвинувачують навколишніх і суспільство у всіх своїх провалах і невдачах, що їм довелося зазнати. Ці люди підозрілі, агресивні, нікому не довіряють і не бажають залежати від когось іншого. Вони відчувають відразу до старості і пригортаються до роботи.

"Ворожість до себе і свого життя" - це пасивна життєва позиція, коли люди втрачають інтереси та ініціативу, стають схильними до депресії та фаталізму. Люди похилого віку відчувають себе самотніми та непотрібними, вважають своє життя невдалим і сприймають смерть як звільнення від їхнього нещасного існування [26, с.138].

Комарова О., розрізняє два типи людей похилого віку, які відрізняються активністю, стратегіями управління труднощами, відношенням до світу та до себе, а також рівнем задоволення від життя. Представники першого типу, мужньо переживають вихід на пенсію і відрізняються високою активністю, позитивним ставленням до майбутнього. Для них цей період є визволенням від соціальних обмежень і стереотипів, що супроводжували їх під час робочого життя. Літні люди відкривають для себе нові справи і займаються встановленням дружніх контактів, що дозволяє їм зберігати контроль над своїм життям і відчувати задоволення від його тривалості [25, с.17].

Представники другого типу відзначаються пасивним ставленням до життя, відчуженістю від навколишнього середовища, звуженням інтересів і зниженням інтелектуальних здібностей. Літні люди, що належать до цього типу, втрачають повагу до себе і відчувають себе непотрібними, що часто супроводжується важкими почуттями. Вони мало борються за свої інтереси,

залишаються зі своїми спогадами і швидко відчують фізичне старіння [26, с.138].

Проте, на нашу думку, висвітлення цієї проблематики є необхідною передумовою для створення більш детального психосоціального портрета людини похилого віку. Ключко Л. наголошує на тому, що психологічне благополуччя характерне для будь-якого вікового періоду. Однак, ключовим показником психологічного благополуччя в пізньому віці є самоактуалізація [27, с.148]. Проте, коли йдеться про людей пізнього віку загалом, важливо відзначити, що вони змушені адаптуватися не лише до нових зовнішніх умов, але й реагувати на внутрішні зміни у собі. Це ставить питання про те, як людина похилого віку оцінює себе та своє актуальне існування в умовах нових обставин і власних внутрішніх перетворень.

Особливе значення має самооцінка у старості, яка регулює поведінку людини. Проблема самооцінки в пізньому віці рідко стає об'єктом активного вивчення. Частіше аналіз самооцінки використовується для розуміння інших аспектів, таких як задоволеність життям чи щастя, ніж як засіб дослідження самосвідомості та самолюбства. Дослідження в цій області мають суперечливі результати. Деякі автори вважають, що вік не має впливу на відчуття щастя, задоволеність життям та самоповагу, які більше залежать від статі - чоловіки зазвичай задоволеніші життям та мають вищу самооцінку.

Тим не менш, інші дослідники відзначають у людей похилого віку більш позитивний образ "Я", більш схильність до самосхвалення та менше схильність виділяти свої недоліки, ніж у молодших поколінь. Є автори, які вважають, що з віком концепція "Я" стає менш позитивною, знижується самоповага, іноді різко. У середньому, серед людей похилого віку виявляється найбільший відсоток незадоволених своїм життям. Незалежно від цього, у людей пізнього віку виникає питання - прийняти свій життєвий шлях таким, як він є, та їхнє психологічне оточення, або шукати нові можливості та зміни [28, с.115].

У цьому віковому періоді важливо, щоб людина впоралася з цими викликами і обрала "здорову старість". До неї відноситься участь у суспільній діяльності, робота в сім'ї, подорожі, творчість. Ключове значення має внутрішня діяльність, спрямована на прийняття власного життєвого шляху. У цьому контексті людина пізнього віку не лише пристосовується до поточного моменту, але й вирішує, чи може розширити свої можливості через нові дії і інтереси.

Отже, в даному розділі було проведено аналіз теоретичних підходів до формування зміни життєвих сенсів у людей похилого віку. Згідно з дослідженнями, психологічне благополуччя в цьому віковому періоді тісно пов'язане з процесом самооцінки та самосвідомості. Люди похилого віку часто стикаються з необхідністю адаптації до нових умов і змін у власному сприйнятті себе.

Також виявлено, що концепція "Я" може зазнавати значних змін у старості. Деякі дослідження свідчать про позитивне сприйняття себе у пізньому віці, зі схильністю до більш позитивного образу "Я" та вищим рівнем самосхвалення. Інші дослідження, навпаки, вказують на те, що у старіючих людей може спостерігатися падіння самоповаги та зменшення позитивного ставлення до себе.

Окрім того, було з'ясовано, що самооцінка в пізньому віці рідко стає предметом спеціального дослідження, хоча її значення визнається для загальної самоперцепції та задоволеності життям. Велике значення має внутрішня діяльність, спрямована на прийняття власного життєвого шляху і вирішення питань, пов'язаних з осмисленням минулого і прийняттям сучасного стану.

Загалом, результати дослідження показують, що формування зміни життєвих сенсів у похилому віці є складним і багатограним процесом, що потребує уваги до психологічних, соціальних і особистісних аспектів самоідентифікації та саморефлексії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ЖИТТЄВИХ СЕНСІВ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

2.1. Методики дослідження

З метою реалізації основних завдань нашої кваліфікаційної роботи ми провели емпіричне дослідження психологічних аспектів життєвих сенсів людей похилого віку. У нашому дослідженні взяли участь 40 пенсіонерів міста Києва та області серед них 31 жінка та 9 чоловіків, віком від 60 до 70 років. Для вивчення психологічних характеристик життєвих сенсів ми обрали такі діагностичні методики:

Методика «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» Н. Водоп'янова [53].

Методика «П'ятифакторний особистісний опитувальник Мак КРАЕ – КОСТА» [54].

Методика «Опитувальник самоствавлення» В. Століна [55].

Методика «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» Н. Водоп'янова базується на концепції психологічного благополуччя, яке є важливим індикатором здоров'я людини. У міжнародних дослідженнях, пов'язаних із психологічним благополуччям, широко застосовується термін «якість життя», що відображає суб'єктивні відчуття задоволеності життям та самоактуалізацією особистості. Цю методику було розроблено в Інституті медицини стресу США у 1993 році, і вона ґрунтується на екзистенціальному підході до життєвого стресу.

Початкова версія методики включала 40 категорій для оцінки особистісного стресу на шкалі від 1 до 9, де вищий рівень задоволеності в кожній категорії свідчить про нижчий рівень екзистенційного стресу. Оцінка

здійснюється через обчислення загального індексу якості життя (ІЯЖ), який є показником суб'єктивної задоволеності та можливостей особистісного розвитку для подолання життєвих і виробничих стресів.

У варіанті опитувальника, який ми використовували, складається 36 запитань, що оцінюють задоволеність у таких сферах, як здоров'я, робота, особисті досягнення, взаємодія з близькими, підтримка, самоконтроль, оптимізм, фізична та психологічна напруга, а також прояви негативних емоцій. Метою опитувальника є визначення загального рівня задоволеності якістю життя та виявлення сфер, що викликають найбільший дискомфорт. Результати оброблялися за допомогою ключа, при цьому підраховувалася сума балів за кожною категорією (9 субшкал, по 4 запитання).

Мінімальна сума балів для кожної субшкали становить 4 бали, максимальна — 40. Оцінки, отримані за субшкалами, відображають рівень задоволеності життям у різних сферах. Менша кількість балів свідчить про вищу психічну напругу та нижчу задоволеність у відповідній сфері.

Методика «Опитувальник самоствавлення» В. Століна.

Методика «Опитувальник самоствавлення» В. Століна розроблена для оцінки внутрішнього ставлення людини до себе, її рівня самооцінки, самоприйняття, самоповаги та інших аспектів особистісного ставлення до власної особистості. Вона є особливо корисною для роботи з людьми похилого віку, оскільки враховує їхні психологічні особливості та специфіку цього періоду життя.

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Опитувальник має просту структуру й питання, які легко зрозуміти навіть літнім людям. Це знижує ризик непорозумінь і робить результати більш точними. Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Методика дає змогу виявити рівень самокритичності, самозвинувачення чи самоприв'язаності, що дозволяє вчасно надати емоційну підтримку, якщо ці показники знаходяться на небезпечному рівні. Також обрана методика дозволяє психологам створити індивідуальні програми підтримки для літніх людей на основі отриманих даних. Наприклад, якщо виявлено високий рівень самозвинувачення, можна працювати над розвитком самоприйняття.

Методика «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» Н. Водоп'янова

Шкала оцінки якості життя, розроблена Н.Є. Водоп'яною, є ефективним інструментом для дослідження суб'єктивного сприйняття якості життя респондентів, зокрема людей похилого віку. Ця методика допомагає оцінити фізичний, емоційний, соціальний і психологічний аспекти життя, що особливо важливо для даної вікової категорії.

Шкала враховує різноманітні аспекти якості життя: фізичне здоров'я, задоволення соціальними зв'язками, емоційний стан, а також почуття задоволення від свого життя. Такий підхід дозволяє отримати багатовимірну картину стану людини.

Пропонована методика містить 36 запитань, що стосуються задоволеності в наступних категоріях життя: робота, особисті досягнення, спілкування з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня - соціальна), оптимістичність, напруженість (фізичний і психологічний дискомфорт), самоконтроль, негативні емоції (настрій). Внаслідок цього, вона може виявити сфери життєдіяльності, що викликають найбільший дискомфорт або незадоволеність. Оцінки того чи іншого твердження проводяться за 10-бальною шкалою.

2.2 Проведення дослідження зміни життєвих сенсів у похилому віці

В результаті застосування «П'ятифакторного особистісного опитувальника МакКрей – Коста» були отримані такі дані: 49 % респондентів виявили екстравертованість як характерну рису, 51 % людей похилого віку проявили схильність до інтроверсії. Розподіл цих показників у групі літніх людей наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

«П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКРАЕ – КОСТА»

Фактор	Відсоток респондентів	Кількість респондентів
Екстраверсія	49%	19
Інтроверсія	51%	21

Таблицю розроблено на основі джерела [54].

Згідно з даними таблиці, 49% респондентів, що складає 19 осіб, виявили схильність до екстраверсії. Це свідчить про те, що ці люди є активними, соціальними та орієнтованими на зовнішній світ. Вони, ймовірно, мають високий рівень енергії і зазвичай віддають перевагу активному соціальному життю.

51% респондентів, що дорівнює 21 особі, проявили інтроверсію. Це означає, що ці люди більш схильні до внутрішнього світу, часто віддають перевагу усамітненню, що може свідчити про їх спокійність та орієнтацію на особисті думки і переживання. Вони, ймовірно, менш активні в соціальних ситуаціях і більше часу проводять наодинці або в невеликих колах.

Таблиця 2.4.

Розподіл показників за фактором «прив'язаність – відособлення» у людей похилого віку

П Фактор	Відсоток респондентів	Кількість респондентів
Прив'язаність	57%	23
Відособлення	41%	17

Таблицю розроблено на основі джерела [54].

Відповідно до результатів, 57% респондентів, що складає 23 особи, проявляють ознаки прив'язаності, що може свідчити про їхню соціальну активність та необхідність підтримки в міжособистісних стосунках.

41% респондентів, що дорівнює 17 особам, виявили тенденцію до відособлення, що може свідчити про їхній схильність до самотності та менш активної участі в соціальних взаємодіях.

III фактор, що відображає «самоконтроль – імпульсивність». Зафіксовано, що «самоконтроль» характерний 70 % респондентів, 30 % осіб похилого віку схильні і до «самоконтролю», і до «імпульсивності» (див. табл. 2.5.):

Таблиця 2.5.

Розподіл показників за фактором «самоконтроль – імпульсивність» у людей похилого віку

III Фактор	Відсоток респондентів	Кількість респондентів
Самоконтроль	70%	28
Самоконтроль та Імпульсивність	30%	12

Таблицю розроблено на основі джерела [54].

Згідно з результатами, 70% респондентів, що складає 28 осіб, проявляють високий рівень самоконтролю, що може свідчити про їхню здатність до планування, самодисципліни та контролю над емоціями.

30% респондентів, що дорівнює 12 особам, показали схильність до поєднання самоконтролю з імпульсивністю, що може вказувати на спроможність швидко реагувати на зовнішні обставини, але зберігати певний рівень самоорганізації.

IV фактор «емоційна стійкість – емоційна нестійкість» – 66 % осіб похилого віку характерна «емоційна стійкість», у 34 % респондентів нами констатовано схильність до «емоційної нестійкості».

Таблиця 2.6.

Розподіл показників за фактором «емоційна стійкість – емоційна нестійкість»
у людей похилого віку

Фактор	Відсоток респондентів	Кількість респондентів
Емоційна стійкість	72%	29
Емоційна нестійкість	28%	11

Таблицю розроблено на основі джерела [54].

Згідно з отриманими даними, 72% респондентів, що складає 29 осіб, проявляють високу емоційну стійкість. Це вказує на їх здатність до ефективного керування своїми емоціями та стресом у різних життєвих ситуаціях.

28% респондентів, що дорівнює 11 особам, мають тенденцію до емоційної нестійкості, що може вказувати на більш високу чутливість до стресових ситуацій і схильність до емоційних коливань.

Таблиця 2.7.

Розподіл показників за фактором «експресивність – практичність» у людей
похилого віку

Фактор	Відсоток респондентів	Кількість респондентів
Експресивність	55%	22
Практичність	45%	18

Таблицю розроблено на основі джерела [55].

Згідно з результатами дослідження, 55% респондентів демонструють схильність до експресивності, що свідчить про їхню емоційну виразність та здатність відкрито виражати свої почуття та думки. Така поведінка може свідчити про високий рівень соціальної активності та комунікабельності серед осіб похилого віку.

45% респондентів виявили схильність до практичності, що може вказувати на їхню орієнтацію на вирішення конкретних завдань та прагматичний підхід до життя. Цей фактор може бути важливим для

забезпечення ефективності у повсякденних справах та управлінні ресурсами в старшому віці.

Дослідження виявило, що люди похилого віку, які взяли участь в опитуванні, мають достатньо високі показники за всіма ключовими факторами особистісної моделі МакКрає-Коста. Вони демонструють соціальну активність, схильність до співпраці, високу емоційну стабільність та самоконтроль. У них спостерігається високий рівень відповідальності, акуратності та здатності до передбачення наслідків своїх дій.

Високий рівень емоційної стабільності свідчить про стійкість до стресів та здатність до адаптації, що може сприяти психологічному благополуччю у похилому віці. Дещо знижений рівень пластичності мислення може бути пояснений віковими змінами, проте водночас зберігається допитливість та відкритість до нових знань.

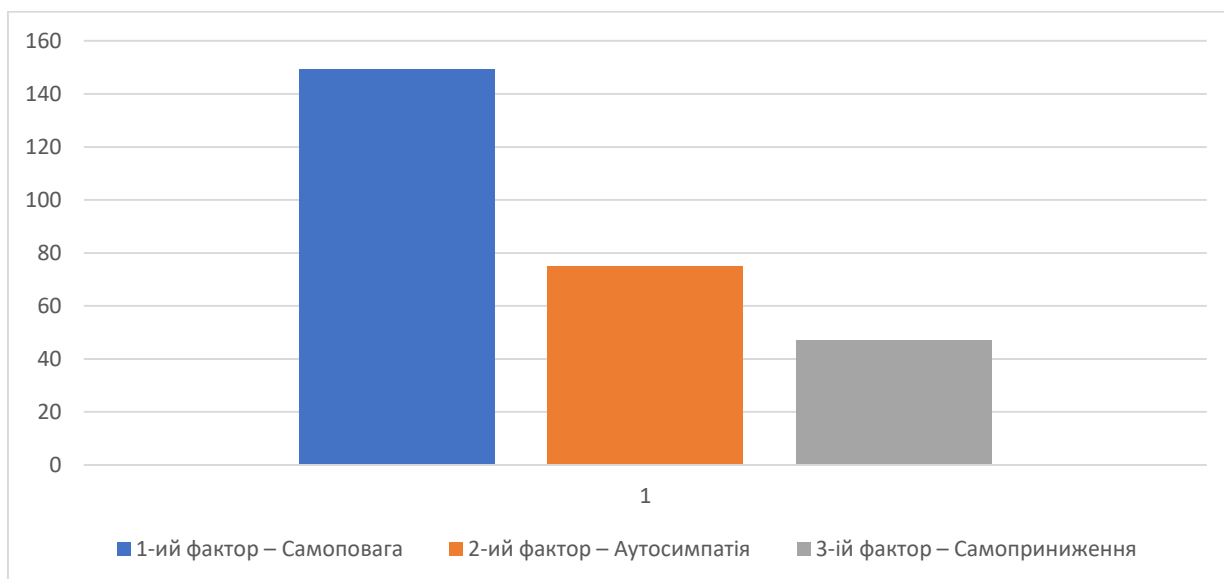
Метод «Опитувальник самоствавлення» В. Століна.

У нашому дослідженні взяли участь 40 пенсіонерів міста Києва та області, серед яких 31 жінка та 9 чоловіків віком від 60 до 70 років. Результати були отримані за допомогою методу «Опитувальник самоствавлення» В. Століна, який дозволяє вивчати різні аспекти самовідчуття та самооцінки, зокрема самоповагу, самоприйняття, самосвідомість та інші важливі характеристики. Дослідження дає можливість краще зрозуміти психологічний стан пенсіонерів та їх ставлення до себе, а також виявити фактори, які можуть впливати на їх емоційне самопочуття.

Розглянемо основні результати, що отримані за шкалами «Інтегральне позитивне самоствавлення», «Поваги до себе», «Аутосимпатії», «Ставлення інших», «Близькість до себе», «Самовпевненість», «Самоприйняття», «Самопослідовність», «Самозвинувачення», «Самоінтерес», «Саморозуміння».

Діаграма аналіз по 3-м основним факторам «Опитувальник самоствалення» В. Століна

Таблиця 2.9



Діаграму розроблено на основі розрахунків (Додаток 5)

Аналізуючи результати, отримані за методом «Опитувальник самоствалення» В. Століна, можемо зробити наступні висновки:

Повага до себе: респонденти мають досить високий рівень поваги до себе, однак деякі показали низький рівень, що підкреслює різноманітність сприйняття власної цінності серед літніх людей.

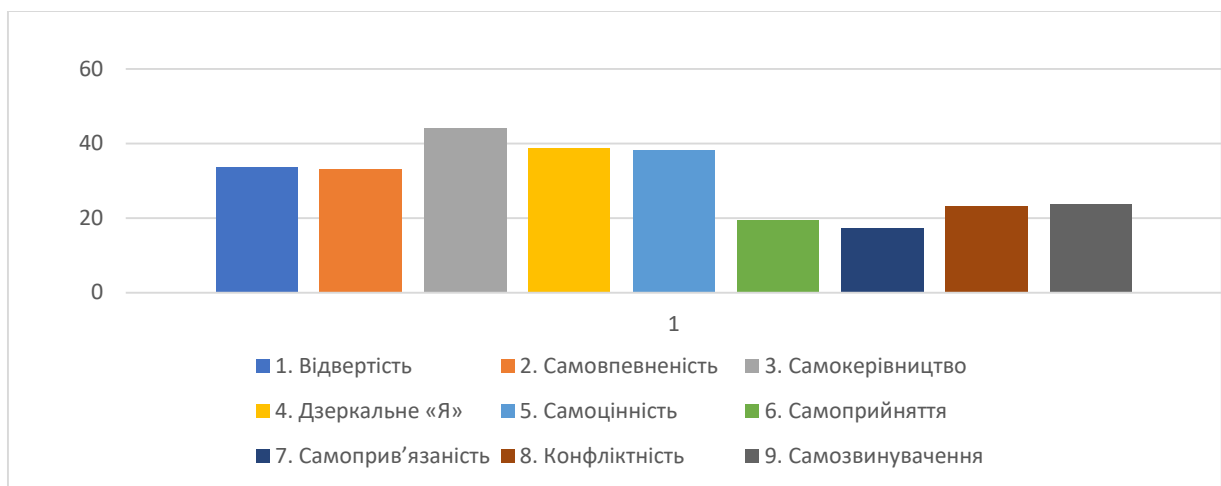
Аутосимпатія— цей фактор відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого "Я". Помірний рівень аутосимпатії свідчить про те, що респонденти ставляться до себе досить емоційно тепло, але іноді можуть піддаватися самокритиці.

Самоприниження— відображає негативне самоствавлення. Помірний рівень самоприниження означає, що люди періодично схильні знецінювати себе або виявляти самокритику, однак цей рівень не є критично високим.

Проаналізуємо більш детально, що призводить до таких результатів, більш детально проаналізувавши основні 9 факторів.

Діаграма результатів аналізу по 9-ти основним факторам «Опитувальник самоствавлення» В. Століна.

Таблиця 2.10



Діаграму розроблено на основі розрахунків (Додаток 5)

Відвертість: серед опитуваних цей показник вищий за середній рівень, що свідчить про схильність до відкритого спілкування, чесність із самим собою та оточенням.

Самовпевненість: група демонструє досить високий рівень самовпевненості, що може свідчити про віру в свої можливості, адекватну самооцінку та здатність діяти самостійно.

Самокерівництво: це найвищий показник серед усіх підшкал. Він свідчить про високу здатність до саморегуляції, вміння контролювати свої емоції, поведінку та приймати зважені рішення.

Дзеркальне "Я" опитувальні демонструють високий рівень, що свідчить про сильний зв'язок між самоствавленням та уявленнями про себе через призму думки інших людей (оцінка себе очима оточуючих).

Самоцінність: респонденти демонструють високий рівень самоцінності означає позитивне самоствавлення, почуття власної цінності та усвідомлення своєї унікальності.

Самоприйняття: нажалі отримали низький рівень, що може вказувати на складнощі з прийняттям себе таким, яким людина є. Людина може критикувати себе або намагатися змінити себе, щоб відповідати певним ідеалам.

Самоприв'язаність: ще один низький показник, який може свідчити про відсутність стійкої прив'язаності до власного "Я". Можливо, люди відчують певну емоційну відчуженість від себе.

Конфліктність: показник вказує на підвищену внутрішню конфліктність. Це свідчить про внутрішні суперечності та боротьбу між бажаннями, цілями та емоціями.

Саморозуміння: згідно опитування більшість має низький рівень, що може вказувати на складнощі з прийняттям себе таким, яким людина є. Людина може критикувати себе або намагатися змінити себе, щоб відповідати певним ідеалам.

Загалом, більшість людей похилого віку проявляють позитивне ставлення до себе та самосприйняття, хоча в деяких випадках виявляються труднощі в самооцінці та внутрішній послідовності.

Метод опитування за «Шкалою оцінки якості життя» Н.Є. Водоп'янова

Цей варіант опитувальника містить 36 запитань, що стосуються задоволеності в таких категоріях індивідуального життя: робота, особисті досягнення, здоров'я, спілкування з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня -

соціальна), оптимістичність, напруженість (фізичний і психологічний дискомфорт), самоконтроль, негативні емоції (настрій).

Шкала оцінки якості життя, є ефективним інструментом для дослідження суб'єктивного сприйняття якості життя респондентів, зокрема людей похилого віку. Ця методика допомагає оцінити фізичний, емоційний, соціальний і психологічний аспекти життя, що особливо важливо для даної вікової категорії.

Таблиця 2.2.

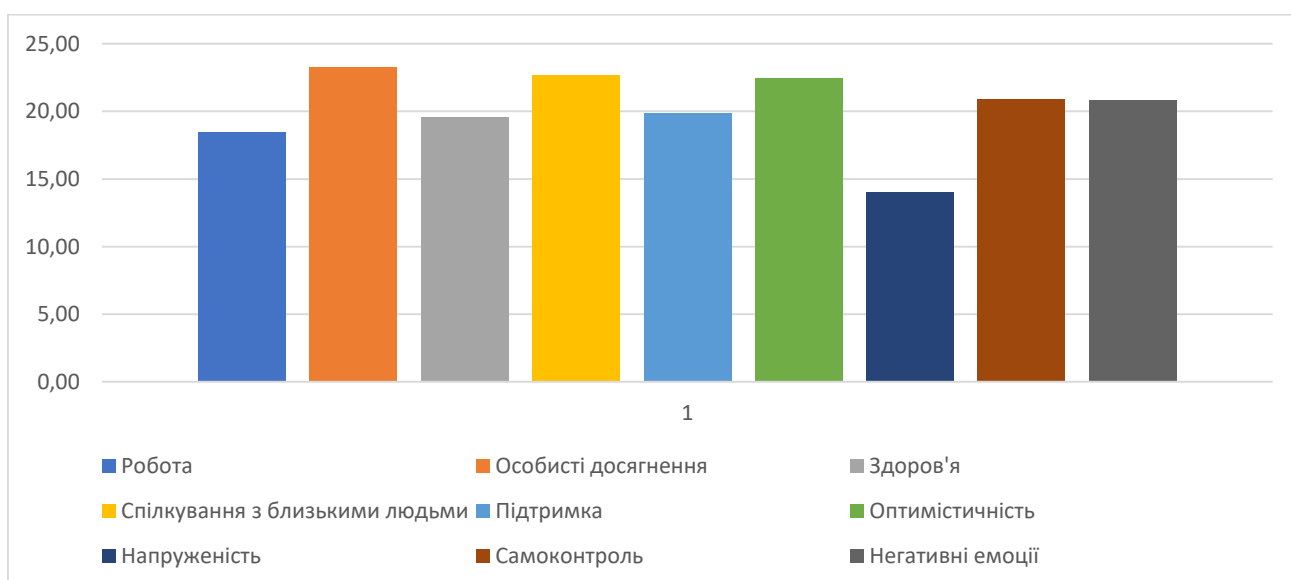
Оцінка рівня задоволеності відповідно до загального індексу якості життя

Індекс якості життя (ІЯЖ), бали	Рівні
4-9	Дуже низький (депресивний)
10-18	Низький
19-27	Середній
28-40	Високий

Таблицю розроблено на основі джерела [53].

Індекс якості життя У таблиці 2.2 оцінюється рівень задоволеності пенсіонерів за індексом якості життя. Відповідно до цієї таблиці, індекс якості життя (ІЯЖ) ділимо на чотири рівні. Згідно проведених досліджень серед наших респондентів отримали наступні результати.

Діаграма результатів аналізу за «Шкалою оцінки якості життя» Н.Є. Водоп'янова.



Діаграму розроблено на основі розрахунків (Додаток 6)

Згідно отриманих даних можемо сказати, що майже всі компоненти, що складають задоволеність життя мають низький або середній рівень задоволеності.

1. Робота - низький рівень задоволення, але для деяких людей може бути відчуття незавершеності професійної діяльності.
2. Особисті досягнення, середній показник каже про те, що люди похилого віку оцінюють свої досягнення помірно позитивно, але можуть відчувати певні сумніви.
3. Здоров'я - середній рівень але майже на кордоні з низьким, свідчить що фізичний стан у цій групі є низько задовільним, вікові проблеми зі здоров'ям відображаються на рівні задоволеності життям.
4. Спілкування з близькими людьми – середній показник, літні люди частково задоволені спілкуванням, але можуть відчувати недостатню увагу з боку оточення.
5. Підтримка середній рівень підтримки майже не кордоні з низьким, може вказувати на необхідність додаткового спілкування та підтримки рідних.
6. Оптимістичність, доволі гарний показник, говорить про те, що люди похилого віку зберігають віру в майбутнє та позитивний настрій.
7. Напруженість - середній рівень напруженості, свідчить про тривоги, що впливають на емоційний фон.
8. Самоконтроль – люди літнього віку демонструють високий рівень самоконтролю та здатність управляти своїми емоціями.
9. Негативні емоції – достатньо високий рівень негативних емоцій може свідчити про наявність тривоги, стресу або інших психологічних проблем.

Отриманні данні в ході проведення досліджень, ще раз підтвердили необхідність уваги до категорії людей похилого віку. Безумовна більша кількість негативних результатів з'являється в наслідок низької економічної та соціальної підтримки цієї категорії населення. Але маючи таку кількість населення цієї вікової категорії не можливо залишати її сам на сам з проблемами, тим паче, що люди здатні бути активними і соціально залученими і необхідними для суспільства особливо в період повномасштабної війни.

2.3. Аналіз дослідження зміни життєвих сенсів у похилому віці

Емпіричне дослідження психологічних аспектів життя людей похилого, що охоплювало 40 респондентів віком 60-70 років (31 жінка та 9 чоловіків), показало певні тенденції. За результатами методики «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» Н. Водоп'янової, респондентів мають середній рівень задоволеності своїм життям, що вказує на певний оптимізм, хоча й не без дискомфорту. Третина опитаних відзначають низький рівень задоволеності, що може бути пов'язано з емоційним вигоранням або депресією, які в умовах війни особливо проявляються.

Багато літніх людей виявляють такі риси, як емоційна стійкість і самоконтроль, що може бути ознакою їх обережності й схильності до внутрішнього контролю. Вони також часто що спілкування з близькими та друзями приносить задоволення і підтримку (56%), проте 44% респондентів виявляють недовіру до близьких і можуть відчувати песимізм і внутрішній дискомфорт через відчуття нещирості з боку оточуючих. Більшість висловлюють незадоволення своєю роботою (56 %) та заробітною платою, а також відчують незадоволеність своїм здоров'ям (48%).

Як ці показники впливають один на одного дізналися за допомогою розрахунку коефіцієнта кореляції за Пірсоном. Кореляції вказують на взаємозв'язки між різними аспектами життя людей похилого віку. Зокрема, важливість підтримки та самоконтролю для зменшення негативних емоцій.

Негативна кореляція між негативними емоціями та такими замінними, як робота (-0,23), здоров'я (-0,32), оптимістичність (-0,83). Це може свідчити про те, що за наявності негативних емоцій ці аспекти погіршуються.

Позитивна кореляція з підтримкою (0,64) та самоконтролем (0,99). Це вказує, що більше підтримки з боку оточуючих та кращий контроль над власними емоціями зменшують прояви негативних емоцій. Слабкі зв'язки з напруженістю (0,12) та спілкуванням з близькими (0,37).

Значення коефіцієнта (0,99) для групи самоконтроля та негативних емоцій означає майже лінійну залежність: люди з вищим рівнем самоконтролю демонструють менший рівень негативних емоцій.

Цікавим є той факт, що при високому рівні проблем і незадоволення, ця категорія людей демонструє високий рівень оптимізму, це свідчить про силу духу і незламність української нації.

Загалом, рівень задоволеності життям серед людей похилого віку залежить від їхніх стосунків з оточенням, стану здоров'я та досягнень, а також від соціальної активності і особистого ставлення до свого життя [44, с.17].

Згідно дослідження методикою «Опитувальник самоствавлення» В. Століна., сильними сторонами нашої групи можна назвати там, де демонструються високі показники за підшкалами "Самокерівництво" та "Дзеркальне Я", і "Самоцінність". Це свідчить про добру здатність до саморегуляції, усвідомлення своєї цінності та сприйняття себе через думки інших людей. Також це говорить про те що не зважаючи на вік, людина, що здатна до дисципліни, самоповаги і мало залежить від думки суспільства може зберігати високий рівень самоствавлення в незалежності від віку.

До категорій які потребують покращення можна віднести низькі показники за підшкалами "Самоприйняття" (19,5) та "Самоприв'язаність" (17,4) можуть свідчити про труднощі з прийняттям себе та відсутність стабільного

позитивного ставлення до свого "Я". Це може бути пов'язано щ не усвідомленням свого міста в суспільстві, переглядом орієнтації, та вікових змін в тілі людини.

Наявність високих показників в категорії «Конфліктність» (23,13) та «Самозвинувачення» (23,8) також вказують на наявність внутрішніх суперечностей і схильність до самокритики, що може негативно впливати на психологічний комфорт. Конфліктність може проявлятися не лише всередині, а й у взаєминах із іншими людьми. Людина може бути схильною до непорозумінь, уникати співпраці або часто переживати негативні емоції в комунікації. Схильність до самозвинувачення часто є наслідком низької самооцінки. Людина може відчувати, що недостатньо хороша чи успішна, і постійно критикувати себе навіть за незначні помилки. Постійна самокритика, відчуття провини та внутрішні конфлікти можуть бути передвісниками депресивного стану, якщо ці показники тримаються тривалий час.

Високий рівень самоповаги, що демонструє нам цей метод дослідження, свідчить про те, що респонденти сприймають себе як значущих та гідних членів суспільства. Люди з високою самоповагою зазвичай упевнені у своїх можливостях, краще адаптуються до соціальних вимог і рідше відчують почуття невпевненості. Цей показник може свідчити сильну внутрішню мотивацію та здатність до самореалізації.

Однак помірний рівень аутосимпатії свідчить про те, що респонденти ставляться до себе досить емоційно тепло, але іноді можуть піддаватися самокритиці. Цей рівень свідчить про можливу емоційну амбівалентність (суперечливість) у ставленні до себе. Люди з таким рівнем аутосимпатії іноді можуть демонструвати коливання у самооцінці, особливо під впливом зовнішніх обставин.

Найнижчий показник в шкалі рівень самоприниження означає, що люди періодично схильні знецінювати себе або виявляти самокритику, однак цей

рівень не є критично високим. Помірна схильність до самоприниження може бути пов'язана з внутрішнім самоконтролем або прагненням відповідати високим стандартам. Люди з таким рівнем можуть частіше звинувачувати себе у помилках та виявляти підвищений рівень відповідальності за власні дії.

Для оптимізації ставлення людей похилого віку до життя та оточуючих, а також для підвищення їхньої задоволеності важливо розробити тренінгові програми. Ці програми можуть сприяти покращенню стосунків з близькими. Вони повинні допомогти літнім людям краще розуміти свої почуття, а також переосмислювати своє ставлення до життєвих обставин. Психологічна підтримка, як індивідуальна, так і групова, є важливим інструментом для підвищення рівня задоволеності життям у людей похилого віку.

Дослідження виявило різноманітність особистісних рис серед респондентів, зокрема, в аспектах екстраверсії та інтроверсії, прив'язаності та відокремленості, самоконтролю та імпульсивності, емоційної стійкості та нестійкості, а також експресивності та практичності.

За результатами «П'ятифакторного особистісного опитувальника Мак-КРАЕ-КОСТА» було з'ясовано, що 49% респондентів мають екстравертні риси, 50% — інтровертні. Легке переважання експресивності свідчить про те, що люди похилого віку здебільшого мають здатність емоційно висловлювати свої почуття та переживання.

Щодо прив'язаності, 57% проявляють цю рису, тоді як 43% демонструють відособленість. Високий рівень прив'язаності демонструє, що більшість людей похилого віку цінують міжособистісні стосунки, шукають емоційної підтримки та стабільності.

Визначення таких особистісних характеристик допомагає у розробці індивідуальних підходів до надання психологічної підтримки.

У сфері самоконтролю 52% респондентів виявляють цю рису, у той час як 48% поєднують самоконтроль з імпульсивністю. Високий рівень

самоконтролю у більшості респондентів демонструє здатність до дисципліни, зваженості та емоційної стабільності. Самоконтроль є адаптивною рисою, яка дозволяє людям похилого віку краще управляти життєвими змінами, хворобами чи іншими викликами старіння.

Що стосується емоційної стабільності, 72% респондентів похилого віку характеризуються емоційною стійкістю, а 26% — нестійкістю. Більшість людей похилого віку у вибірці демонструють здатність контролювати свої емоції та зберігати психологічну стабільність навіть у стресових ситуаціях. Такі люди краще адаптуються до вікових змін, зокрема до втрати соціальних ролей чи погіршення фізичного стану.

У відношенні експресивності, 55% літніх людей є експресивними, тоді як 45% віддають перевагу практичності. Легке переважання експресивності свідчить про те, що люди похилого віку здебільшого мають здатність емоційно висловлювати свої почуття й емоції.

Для визначення кореляція у даній методиці використали коефіцієнт Пірсона — це показник, який визначає силу та напрямок лінійної залежності між двома змінними. Значення кореляції може коливатися від -1 до $+1$, від'ємний показник кореляції Пірсона (-0.6) між емоційною стійкістю – емоційною нестійкістю та "експресивністю – практичністю" вказує на помірно сильний обернений зв'язок між двома змінними: зі збільшенням емоційної стійкості (людина стає більш спокійною, врівноваженою) спостерігається зменшення рівня експресивності (менша відкритість до нового досвіду, зниження творчих та емоційних проявів). Навпаки, якщо людина має високу експресивність (схильність до творчості, сенситивність, артистичність), вона може мати нижчу емоційну стійкість (схильність до тривожності, емоційної нестабільності).

Різноманітність цих характеристик важлива для розробки індивідуальних підходів, оскільки вона дозволяє точніше визначити потреби респондентів у психологічній допомозі.

Згідно проведених досліджень необхідно зробити рекомендації спрямовані на оптимізацію усвідомлення людьми похилого віку свого ставлення до життя. Це дозволяє підвищити рівень їхньої задоволеності та зменшити емоційний дискомфорт.

За висновками емпіричних дослідження змін життєвих сенсів у похилому віці визналила, що більшість респондентів мають високий рівень самопізнання, що свідчить про глибоке усвідомлення власних мотивацій та емоцій. Водночас, значна частина опитаних стикається з труднощами у самопізнанні, що може бути пов'язано з їхнім віком і життєвими обставинами. Розроблені рекомендації спрямовані на підвищення рівня задоволеності життям та покращення стосунків із близькими. Особливу увагу слід приділити наданню психологічної допомоги, що допоможе літнім людям переосмислити власні цілі та досягнення.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ЗМІНИ ЖИТТЄВИХ СЕНСІВ У ПОХИЛОМУ ВІЦІ

3.1. Створення тренінгу щодо покращення адаптації у похилому віці

Тренінг є формою навчання, яка спрямована на розвиток специфічних навичок і знань у учасників. Він часто використовує інтерактивні методи, такі як рольові ігри, групові обговорення та практичні вправи, щоб забезпечити ефективне засвоєння матеріалу. Тренінги можуть бути проведені для різних цілей, включаючи професійний розвиток, покращення командної роботи або підвищення особистих навичок.

Основною метою тренінгу є надання учасникам практичних інструментів і знань, які вони можуть застосувати у своїй діяльності. Це може бути підвищення ефективності роботи, покращення комунікативних навичок або освоєння нових технологій. Тренінги часто організують компанії для підвищення кваліфікації своїх співробітників або для поліпшення робочого клімату [40, с.136].

Ще однією важливою складовою тренінгів є зворотний зв'язок. Учасники можуть отримувати оцінку своїх дій і результатів, що дозволяє їм зрозуміти, які аспекти потрібно поліпшити. Це допомагає забезпечити постійний розвиток і вдосконалення як індивідуальних, так і групових навичок.

Тренінги можуть бути як короткостроковими, так і довгостроковими, в залежності від потреб і цілей учасників. Короткострокові тренінги зазвичай тривають від кількох годин до одного-двох днів і фокусуються на конкретних навичках або знаннях. Довгострокові тренінги можуть тривати тижні або

навіть місяці, включаючи серію занять та практичних завдань, що дозволяє більш детально вивчити тему і забезпечити глибше розуміння матеріалу.

Тренінги можуть охоплювати широкий спектр тем, від технічних навичок до м'яких навичок, таких як лідерство або управління часом. Це дозволяє адаптувати тренінги під конкретні потреби і цілі організації або індивідуумів. Завдяки цьому, тренінги стають важливим інструментом у процесі постійного професійного і особистісного розвитку [41, с.80].

Успішність тренінгу часто залежить від того, наскільки добре він спланований і адаптований до потреб учасників. Ретельна підготовка, чітке визначення цілей та завдань, а також використання ефективних навчальних методів грають ключову роль у досягненні позитивних результатів. Важливо також забезпечити високий рівень взаємодії між тренером і учасниками, щоб навчання було продуктивним і корисним.

Після проведення тренінгу зазвичай проводиться оцінка його ефективності. Це може включати опитування учасників, аналіз досягнення поставлених цілей та оцінку впливу на робочі процеси чи особистісний розвиток. Оцінка результатів дозволяє виявити сильні та слабкі сторони тренінгу, що допомагає вдосконалити майбутні сесії та зробити їх більш корисними.

Тренінги можуть також включати посттренінгову підтримку, таку як коучинг або менторство, для допомоги учасникам у впровадженні отриманих знань і навичок у практику. Це забезпечує додаткову підтримку та мотивацію, що сприяє довгостроковому успіху та розвитку учасників. Тренінги, таким чином, є важливим інструментом для підтримки безперервного навчання і вдосконалення в будь-якій сфері діяльності.

Важливим аспектом тренінгів є їх адаптація до специфічних умов і потреб організації або окремих учасників. Це передбачає не лише налаштування навчальних матеріалів, але й використання прикладів і кейсів, які відповідають реальним ситуаціям, з якими стикаються учасники. Таким

чином, тренінги стають більш релевантними і практично корисними, що підвищує їх ефективність [42, с.23].

Тренінги також можуть служити важливим інструментом для зміцнення корпоративної культури. За допомогою навчальних програм організації можуть передавати свої цінності, місію і стратегічні цілі співробітникам, сприяючи більшій єдності та злагодженості в колективі. Це допомагає формувати спільне бачення і сприяє досягненню спільних цілей.

Ще однією важливою складовою є мотивування учасників. Успішний тренінг не лише навчає, але й надихає людей на застосування нових знань і навичок у повсякденній практиці. Тренери часто використовують різні мотиваційні техніки, щоб підвищити зацікавленість і ентузіазм учасників.

Крім того, тренінги можуть бути важливими для покращення міжособистісних відносин у родині та колективі. Вправи на командну співпрацю, розв'язання конфліктів та розвиток комунікативних навичок сприяють створенню більш згуртовану атмосферу. Це може позитивно вплинути на моральний дух і зменшити рівень стресу. [43, с.11].

Тренінг на тему "Зміна життєвих сенсів у похилому віці" буде орієнтований на допомогу людям похилого віку у знаходженні нового значення і мети в їхньому житті.

У першій частині тренінгу учасники ознайомляться з теоретичними аспектами змін життєвих сенсів, зокрема, як старіння впливає на сприйняття себе і своїх цілей. Це включатиме дискусії про загальні психологічні і соціальні зміни, що супроводжують похилий вік.

У другій частині тренінгу учасники будуть залучені до практичних вправ, спрямованих на визначення особистих цінностей і пріоритетів. Через різні методи саморефлексії, такі як ведення журналу або групові обговорення, вони зможуть оцінити свої поточні життєві цілі та сформулювати нові, що відповідають їхнім сучасним потребам і інтересам. Метою цього етапу є допомогти кожному учаснику знайти новий сенс у своєму житті, який буде стимулювати їх до активного та задоволеного життя.

Третя частина тренінгу зосереджена на підтримці соціальних зв'язків і створенні нових можливостей для соціальної взаємодії. Учасники братимуть участь у групових активностях, які сприятимуть формуванню нових знайомств і зміцненню існуючих соціальних зв'язків. Це може включати спільні проекти, хобі або волонтерські діяльності, що дозволяють відчувати себе частиною спільноти і підтримувати активну життєву позицію.

На завершення тренінгу учасники отримують індивідуальні рекомендації для подальшого розвитку і підтримки нових життєвих навичок. Важливо також провести оцінку ефективності тренінгу, щоб зрозуміти, наскільки успішно учасники впроваджують отримані знання у своєму повсякденному житті. Це дозволить коригувати програми для досягнення кращих результатів у майбутньому.

Розуміння власних емоцій, їхнє керування, самомотивація, здатність розпізнавати емоції інших та будувати відносини - це важливі аспекти життя, не менш значущі, ніж когнітивні навички. Психологи бачать складові успіху по-іншому. Вони порівнюють це з айсбергом: верхівка символізує IQ (логічні здібності), а прихована частина - EQ (емоційний інтелект). У Європі часто кажуть: «IQ допомагає знайти роботу, а EQ – зробити кар'єру»[44, с.16]. «Численні дослідження довели, що немає прямого зв'язку між рівнем інтелекту і успіхами людини.

Успіх, вміння створювати соціальні зв'язки та досягати цілей прямо залежать від емоційного інтелекту.» [44, с.16] «Емоційна компетентність розвивається через навчання, тренування та отримання досвіду (С. Стайн). Наукові дослідження показують, що розвиток людини на 50% визначається генетикою і вихованням, на 10% – зовнішніми обставинами і на 40% – особистими зусиллями.

Емоційна компетентність включає кілька складових: усвідомлення своїх емоцій, здатність визначати, яку саме емоцію відчуваєш в даний момент, розпізнавати базові емоції, з яких складається складна емоція; вміння керувати власними емоціями, визначати їх джерело і причину виникнення, оцінювати

корисність, змінювати інтенсивність емоцій або замінювати їх на інші; усвідомлення емоцій інших людей, визначення їхніх емоційних станів за вербальними і невербальними ознаками; управління емоціями інших, цілеспрямований вплив на їхні емоції; а також адекватне вираження емоцій (рефлексія, емпатія, саморегуляція, експресивність). Таким чином, емоційна компетентність передбачає комплексний та прогресивний розвиток емоційної сфери особистості і є набором знань, умінь та навичок, що дозволяють адекватно діяти на основі обробки всієї емоційної інформації.»[45, с.81]

Для того щоб літні люди активно брали участь у соціальному житті вони повинні усвідомити, що саме їм заважає в емоційному плані. Для кращого усвідомлення своїх емоцій пропонується пройти тренінгову програму, яка покращить емоційний інтелект.

Рекомендована кількість учасників для проведення тренінгу становить 15-18 осіб. Тренінг проводиться двічі з подальшою можливістю індивідуальної консультації психолога-консультанта за потреби клієнта.

Тривалість кожного тренінгового заняття становить 2 години.

Етапи проведення тренінгу:

Організаційний етап.

Мета: знайомство з учасниками тренінгу, первинна діагностика очікувань від роботи, ознайомлення з правилами тренінгу та групової роботи.

Ознайомлення з поняттям емоційного інтелекту.

Мета: роз'яснення поняття емоційного інтелекту, ознайомлення з етапами формування емоційного інтелекту.

Формування компетенцій.

Мета: розширення діапазону відчуттів у відповідь на події, розвиток навичок: вміння обирати адекватну емоційну реакцію на ситуацію, конструктивне вирішення емоційно напружених ситуацій, захист власних психологічних меж та вираження власної точки зору.

Проведення підсумків.

Мета: проведення узагальнюючих підсумків тренінгу, ознайомлення з думкою учасників.

Таблиця 3.1.

Програма тренінгу «Емоційна компетентність» Заняття 1

№	Зміст діяльності	Час, хв
1	Вступ. Притча «Непросте завдання»	10
2	Обговорення правил тренінгу. Вправа «Узгодження Правил Роботи Групи»	10
3	Знайомство. Вправа «Давайте познайомимось»	10
4	Міні-лекція. Обговорення щодо поняття емоційної компетентності	10
5	Вправа «Самооцінка емоційної компетентності»	30
6	Вправа «Чинники впливу на емоційну компетентність»	30
7	Вправа на завершення	20
Усього	120	

Таблицю розроблено автором на основі власного дослідження.

Вступ.

Бог створив людину з глини, залишивши їй невеликий шматочок цього матеріалу. Коли він запитав, що ще вона хоче створити, людина відповіла: "Зліпи мені щастя". Бог мовчки поклав в її долоню залишений шматочок глини. Кожній людині дано цей "кусочок глини" з народження, з якого вона

може самостійно формувати своє майбутнє, будувати стосунки та досягати щастя.

Тренінг допоможе розкрити ваш потенціал – внутрішній резерв сили, енергії та творчості. Відчуття щастя є загальним показником високої емоційної компетентності. Щоб опанувати мистецтво управління емоціями, потрібно попрацювати над собою. Як говорить народна мудрість, «Хочеш їсти калачі – не сиди на печі». Існує чудова традиція передавати знання та досвід з покоління в покоління через притчі, казки, афоризми. В них містяться цінні уроки, які допомагають зрозуміти закони Світу, а «словам дійти прямо до серця». У притчах описані різні історії, що відбуваються з людьми в буденному житті. У різних країнах звертаються до народної мудрості, шукаючи відповіді на життєві питання. Долучимося і ми до цієї традиції.

Обговорення правил тренінгу

Вправа «Узгодження правил роботи групи»

Мета: Ознайомлення з правилами функціонування групи та їх прийняття, встановлення взаємодії та формування згуртованості в групі

Техніка проведення: Учасники спільно розробляють правила, які будуть важливими для дотримання протягом усього тренінгу.

Інструкція: Правила є необхідним аспектом у будь-якій групі та суспільстві. Для подальшої успішної роботи нашої групи ми повинні обговорити та прийняти правила. Тож, будь ласка, уважно ознайомтеся з запропонованими правилами. Чи всі погоджуються із написаним? Чи є пропозиції щодо змін чи додавання нових правил? [47, с.185].

Правила роботи групи:

- Спілкування за принципом "Тут і Зараз".
- Активна участь кожного.
- Відвертість і чесність.
- Використання "Я-висловлювань" (кожен учасник ділиться своїми думками та почуттями, використовуючи фрази на кшталт "Я вважаю...", "Я відчуваю...", "Мені здається...").

- Повага до власника інформації.
- Свідомий контроль власної поведінки.
- Взаємна відповідальність.
- Застосування правила "Стоп" (можливість перервати розмову, якщо учасник відчуває дискомфорт).
- Дотримання конфіденційності.

Обговорення очікувань учасників від тренінгу та оцінка їх реалістичності.

Знайомство

Вправа «Давайте познайомимось»

Мета: знайомство.

Обладнання: м'яч.

Інструкція: Ведучий по черзі кидає м'яч кожному учаснику і каже: «Привіт, як тебе звати?» Потрібно передавати м'яч тим, хто ще не назвав себе.

Міні-лекція

Мета: ознайомити учасників з поняттям емоційної компетентності.

Емоційна компетентність - це здатність розуміти, керувати та виражати свої емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Це важливий аспект особистісного розвитку та міжособистісних відносин. Згідно з визначенням Даніеля Гоулмана, «емоційна компетентність – це здатність усвідомлювати і визнавати власні почуття, а також почуття інших, для самомотивації, для управління своїми емоціями в собі та у відносинах з іншими» [48].

На основі досліджень Гоулмана, експерти зробили висновок: для ефективності управлінської діяльності емоційна компетентність має вирішальне значення – успіх на 85% визначається цим фактором, і лише на 15% - за допомогою IQ. "Емоційний інтелект" і "емоційна компетентність" тісно пов'язані і часто використовуються як взаємозамінні, хоча можуть мати деякі відмінності в трактуванні.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ (EI):

- Емоційний інтелект (ЕІ) зазвичай описується як здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також емоціями оточуючих.

- Даніел Гоулман, один із піонерів у дослідженні емоційного інтелекту, виділяє кілька ключових компонентів ЕІ: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, соціальні навички та здатність до побудови відносин.

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ:

- Емоційна компетентність включає вміння ефективно використовувати емоційні навички в різних життєвих ситуаціях.

- Це поняття охоплює широкий спектр навичок, включаючи спілкування, вирішення конфліктів, лідерство та міжособистісні стосунки.

Отже, можна сказати, що емоційний інтелект є ширшим поняттям, що охоплює загальні навички управління емоціями як щодо себе, так і щодо інших.

ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

Є чотири основні складові емоційної компетентності:

- Самосвідомість (self-awareness)
- Самоконтроль (self-management)
- Емпатія (empathy)
- Навички міжособистісних відносин (relationship skills)

Самосвідомість – це головний елемент емоційного інтелекту. Людина з високим рівнем самосвідомості знає свої сильні та слабкі сторони і здатна усвідомлювати свої емоції. Це означає глибоке розуміння самого себе, своїх потреб і мотивацій.

Самоконтроль – це результат самосвідомості. Людина, яка володіє цією якістю, не тільки розуміє себе, але й навчилася керувати своєю поведінкою та емоціями. Хоча наші емоції виникають через біологічні імпульси, ми можемо впливати на них [49, с.60].

Саморегуляція є важливою складовою емоційного інтелекту. Вона дозволяє людям не ставати "заручниками своїх почуттів". Такі люди можуть не лише стримувати свої емоції, але й спрямовувати їх на користь.

Дві складові емоційного інтелекту – самосвідомість і самоконтроль – стосуються навичок володіння собою. Наступні дві – емпатія та навички міжособистісних відносин – пов'язані зі здатністю керувати взаємовідносинами з іншими людьми. Успішна взаємодія з іншими неможлива без емпатії.

Це здатність поставити себе на місце іншої людини, враховуючи її почуття та емоції під час прийняття рішень. Комунікабельність - це не просто вміння бути дружелюбним, а здатність налагоджувати стосунки з певною метою: спонукати людей діяти у бажаному напрямку. Це мистецтво створення вигідних для обох сторін взаємин.

Визнання своїх емоцій є першим кроком у розвитку емоційного інтелекту. Ми часто стикаємося з труднощами у висловлюванні своїх почуттів словами. Існують сотні емоцій з різними рівнями інтенсивності, тому емоційна усвідомленість - складне завдання. Чим точніше ви навчитеся визначати кожен свою емоцію, тим краще зможете керувати своєю поведінкою [50, с.221].

Самооцінка емоційної компетентності

Мета: Самооцінка емоційної компетентності, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання, підсилення мотивації до самовдосконалення.

Метод: Самодіагностика.

Ресурси: Анкета для самооцінки емоційної компетентності.

Опис: Самооцінювання є цінним джерелом самопізнання. Кожен учасник отримує бланк самооцінки з переліком емоційних компетенцій. Цей список можна доповнити, записавши власні якості у вільні рядки. Завдання учасників - визначити свій рівень емоційної компетентності на основі власних уявлень.

За бажанням можна запитати думку інших або попросити їх заповнити чистий бланк самооцінки. Порівняйте свій профіль самооцінки з оцінками інших учасників. Ведучий допомагає узагальнити результати. Після цього

обговорюється, що нового дізналися про себе і як оцінили себе та вас інші. Чи є значні розбіжності в оцінках?

Коментар після тестування

Перший крок у вдосконаленні емоційної компетентності - зрозуміти, в чому вона проявляється, які можливості відкриває та що саме потрібно розвивати. Якщо, наприклад, ви пригнічували свої емоції і раптом зрозуміли, що їх адекватне вираження підвищить ваші шанси бути щасливим та успішним, тоді починається процес опанування емоційною компетентністю. Відзначте в анкеті ті пункти, які потребують особливої уваги.

Рекомендується проводити діагностику емоційної компетентності на початку і наприкінці тренінгового курсу. Повторна процедура після завершення занять допоможе учасникам і ведучому побачити зміни рівня емоційної компетентності.

Чинники впливу на емоційну компетентність

Мета: Визначення факторів, що впливають на розвиток емоційної компетентності.

Метод: кластеризація

Опис: Основним поняттям тренінгу є емоційна компетентність/інтелект. Для початку напишемо це слово в центрі аркуша паперу. Оскільки це поняття є важливим, пропонується використовувати метод мозкового штурму для висловлення думок, асоціацій і образів, що з ним пов'язані. Ведучий ставить питання, стимулюючи учасників висловлювати свої думки, які записуються навколо центрального слова. Після того, як всі ідеї зібрані, ведучий за допомогою кольорових маркерів з'єднує логічно пов'язані поняття, створюючи "кластер". Потім ці "кластер" обговорюються, аргументуючи встановлені зв'язки. В кінці ведучий підсумовує результати спільної роботи, вказуючи на ключові внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на емоційну компетентність [51, с.87].

Вправа на завершення

Назва: Я хочу і здійснию

Мета: Активізація бажання та дій для вдосконалення емоційної компетентності.

Ресурси: Жовтий або помаранчевий кружечок, вирізаний з аркуша паперу формату А4, що символізує сонце або центр квітки.

Опис: Кожен учасник отримує паперову стрічку (жовту для сонечка або білу для квітки). Ведучий пропонує написати відповідь на питання: «Які емоційні компетенції я хочу вдосконалити у майбутньому?». Написані відповіді прикріплюються у вигляді промінців або пелюсток до жовтого кола. Потім ведучий вписує в центр жовтого кола мотивуючу фразу: "Я хочу це і здійснюю!".

Таблиця 3.2.

Програма тренінгу «Емоційна компетентність» Заняття 2

№	Зміст діяльності	Час, хв
1	Вступ. Притча «Іспит»	10
2	Вправа «Намалюй за хвилину»	15
3	Вправа «Два олівці»	25
4	Коридор просвітління	30
5	Моя мрія	30
6	Завершення. Вправа «Побажання»	10
Усього	120	

Таблицю розроблено автором на основі власного дослідження.

1. Вступ. Притча «Іспит»

Настав час, коли Майстру треба було оцінити своїх учнів. Він запросив трьох з них, поклав перед ними білий аркуш паперу, крапнув на нього чорнило і запитав:

Що ви бачите?

Перший учень відповів: "Чорна пляма". Другий сказав: "Клякса". Третій промовив: "Чорнило". Майстер, розчарований, мовчки пішов до своєї келії.

Пізніше учні запитали його:

Чому ви засмучені?

Майстер відповів:

Ніхто з вас не помітив білого аркуша. Що у вашому житті є «білим аркушем», а що «чорнилом», «кляксою» чи «чорною плямою»? Однією з емоційних компетенцій є здатність мислити позитивно, зосереджуючи увагу на позитивних аспектах життя, а не на негативних. Позитивний підхід відкриває можливості для конструктивного впливу на оточення. Сьогодні ми будемо зосереджуватися на мистецтві трансформації – перетворенні негативу у позитив, проблем у радість. Для цього нам потрібні ресурси – впевненість у собі та віра в чудеса.

2. Намалюй за хвилину

Мета: створити в групі невимушену атмосферу спілкування і доброзичливості; налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця.

Ресурси: маркери, кольорові олівці, фліпчарт.

Опис: Учасникам пропонується за одну хвилину намалювати картину, що відображає їхній настрій. Важливо не зображувати конкретні предмети, а використовувати лише лінії та форми різних кольорів. Потім цей малюнок передається сусідові справа, який має вгадати настрій, зображений на картині. Учасники обговорюють свої враження від отриманих малюнків та спроби вгадати настрої сусіда.

Важко чи легко визначити емоційний стан іншої людини? Як пояснити можливі помилки у сприйнятті емоційного стану іншої особи? Коментар: Кожен має право на власні почуття та настрої, які є віддзеркаленням його внутрішнього світу. Глибина та щирість взаємин визначаються тим, наскільки люди можуть висловлювати свої почуття, як позитивні, так і негативні, та розуміти один одного в цьому процесі [40, с.136].

3. «Два олівці»

Мета: розвиток здатності співпрацювати з іншими людьми, володіти навичками спільної діяльності, досягати згоди.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: незаточені олівці (або сірники) – по одному на кожного учасника.

Опис: Спочатку запропонуйте групі стати в коло так, щоб відстань між сусідами була близько півметра. Олівці затискаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання – підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення, витягнути руки вперед, відвести назад, звузити коло, розширити коло, нахилитися вперед – назад, випрямитися, присісти, встати і т. д.

«Танець з олівцями»

Опис вправи: Якщо ця вправа проходить під повільну музику, учасники можуть влаштувати в колі справжній танець. Потім група розбивається на пари, і кожна пара розміщує по два олівці між долонями або один олівець між подушечками вказівних пальців. Довжина олівця визначає відстань між долонями.

Учасникам пропонується придумати бажання, яке можна здійснити «тут і зараз». Наприклад, один з партнерів може захотіти дійти до вікна, а інший – сісти на стілець. Протягом двох хвилин кожен повинен досягти своєї мети мовчки, не випускаючи олівців.

Обговорення: Які пари змогли досягти своїх цілей? Який досвід ви отримали, співпрацюючи? Які труднощі виникли, якщо лише одному вдалося здійснити своє бажання? Як проходив процес досягнення мети? Що сталося в парах, де ніхто не зміг досягти мети? Які уроки ви винесли з цієї вправи? Як можна працювати з різними людьми, досягати згоди і координувати дії в групі?

Коментар: Якщо обидва партнери змогли досягти своїх цілей, це свідчить про гнучкість у співпраці. Можливо, ви поступилися у певний момент, щоб допомогти партнеру, а потім він допоміг вам. Гнучкість сприяє ефективному взаєморозумінню, злагоді та креативності. Комфортні взаємини потребують готовності до компромісів і поступок [42, с.23].

«Коридор просвітлення»

Мета: розвивати навички самостійності і зберігати емоційну незалежність від думок інших.

Метод: тематична вправа.

Опис: Кожен учасник матиме можливість пройти від однієї стіни до іншої кілька разів. Інші учасники розділяться на дві групи і стануть по боках коридору. Під час вашого руху від однієї стіни до іншої вас будуть активно хвалити. Під час повернення вас критикуватимуть і висловлюватимуть песимістичні прогнози. Важливо спілкуватися спокійно і без використання нецензурної лексики.

Ваша задача – пройти мовчки від однієї стіни до іншої, ігноруючи як позитивні, так і негативні коментарі, не реагуючи на них. Кожен рух має закінчитися позитивним підкріпленням.

Обговорення: Як вплинули на вас позитивні і негативні коментарі? Які емоції ви відчули під час вправи? Чи було складно стримуватися і не реагувати? Що допомагало вам залишатися спокійним і не реагувати? Які слова чи фрази вас найбільше зачіпали і в якому тоні вони були сказані? Що нового ви дізналися про себе завдяки цій вправі?

Коментар: Важливо вміти внутрішньо вільно реагувати на негативні слова та критики. Це допомагає зберігати емоційну стійкість і не дозволяти чужій думці впливати на свій внутрішній стан.

Активне застосування агресивного гумору може допомогти розслабитися, сприяти природному прийняттю поз та рухів. Люди, які стикаються з насмішками або комплексами, часто демонструють зажаті чи підкорені пози і обмежені рухи. Розслаблення тіла дозволяє відчувати себе більш природно і вільно у ситуаціях, де можливі насмішки. Важливо також розвивати великодушність і терпимість до тих, хто може намагатися вас осміяти. Спокійна реакція на негативні коментарі і впевненість у собі можуть бути найкращим захистом від жартівників. Здатність сприймати себе з гумором і зберігати спокій у таких ситуаціях є важливою для психологічного благополуччя [43, с.11].

«Моя мрія»

Мета: Усвідомлення мотивувальної сили цілей.

Метод: Творча діяльність.

Ресурси: Чисті аркуші паперу, кольорові олівці, фарби, фломастери.

Опис: Учасникам пропонується зобразити свої мрії у вигляді малюнків. Потім кожен повинен бути готовий розповісти про свої роботи і взяти участь у дискусії. Які емоції ви відчуватимете, коли ваша мрія здійсниться? Що ви можете зробити сьогодні, щоб наблизити її реалізацію? Як перетворити мрію на реальність? Емоції, що супроводжують ваші бажання та мрії, є джерелом внутрішньої сили для їх реалізації. Яскравий образ бажаного може перетворити мрію, заряджену емоціями, в реальність.

Внизу аркуша кожен учасник пише своє ім'я. Після цього аркуш передається сусідові зліва. Той, хто отримав аркуш, пише побажання для «власника», згинає папір так, щоб інші не бачили написаного, і передає його далі. Цей процес повторюється, поки всі учасники не напишуть побажання один одному.

Отже, перш за все, тренінг повинен включати різноманітні методи, які дозволяють учасникам зберігати соціальні контакти та знайти нові джерела мотивації. Це можуть бути як групові заняття, так і індивідуальні консультації, що дозволяють врахувати особисті потреби та інтереси кожного учасника.

По-друге, важливо включити елементи саморозвитку та навчання, які допоможуть літнім людям знайти нові хобі або підвищити рівень освіти. Тренінг, що пропонує можливості для постійного навчання, може не тільки забезпечити відчуття досягнення, але й позитивно вплинути на загальний рівень самопочуття. Використання сучасних технологій та адаптованих навчальних матеріалів може сприяти залученню учасників до навчального процесу [44, с.17].

По-третє, акцент на фізичну активність є ключовим аспектом успішного тренінгу. Регулярні вправи, розроблені з урахуванням фізичних можливостей літніх людей, можуть позитивно вплинути на їхнє фізичне і психічне здоров'я.

Включення вправ у програму тренінгу допоможе зберегти активність та покращити загальне самопочуття учасників.

По-четверте, важливо забезпечити психоемоційну підтримку в рамках тренінгу. Участь у групах підтримки та індивідуальні консультації можуть допомогти учасникам справлятися з емоційними труднощами і адаптуватися до нових життєвих обставин. Наявність професійних психологів або консультантів у рамках тренінгу забезпечить необхідну підтримку та допоможе в досягненні позитивних змін у життєвих сенсах літніх людей.

Остаточо, тренінг має бути організований так, щоб забезпечити активну участь родини та близьких, що також є важливою складовою успішної підтримки літніх людей. Залучення рідних до процесу може суттєво підвищити ефективність тренінгу та створити позитивне соціальне середовище для його учасників.

3.2. Практичні рекомендації щодо покращення змін у похилому віці

Практичні рекомендації щодо покращення у поважному віці зосереджені на підтримці психологічного благополуччя та активного способу життя.

По-перше, важливо заохочувати людей похилого віку до участі в соціальних активностях, що можуть включати волонтерство, хобі або заняття в клубах інтересів. Це допомагає зберігати соціальні контакти та відчуття приналежності, що є ключовими для підтримки позитивного самопочуття.

По-друге, надання можливостей для постійного навчання і саморозвитку також є важливим аспектом. Курси, семінари або самостійне навчання новим навичкам можуть забезпечити відчуття досягнення та актуальності. Важливо, щоб ці можливості були адаптовані до фізичних можливостей і інтересів літніх людей, щоб забезпечити їхню максимальну зацікавленість та участь [45, с.81].

По-третє, підтримка фізичної активності є невід'ємною частиною зміни життєвих сенсів у похилому віці. Регулярні помірні фізичні вправи, такі як ходьба, йога чи вправи на розтягування, можуть поліпшити фізичне самопочуття та загальне відчуття благополуччя. Важливо забезпечити безпечне середовище для фізичної активності та заохочувати літніх людей до регулярних занять.

По-четверте, увага до психічного здоров'я через консультації з психологами або участь у групах підтримки може допомогти літнім людям впоратися з емоційними труднощами та змінити життєві сенси. Психологічна підтримка може допомогти впоратися з проблемами, що виникають через старіння, і знайти нові джерела сенсу та мотивації.

Залучення родини та близьких до цих процесів також є важливим аспектом. Підтримка з боку рідних може сприяти створенню сприятливого середовища, де літні люди відчувають себе цінними та необхідними. Це включає регулярні контакти, спільні активності та емоційну підтримку, яка може допомогти в адаптації до змін у житті.

Для літніх людей це питання набуває особливої ваги, оскільки їх стресостійкість часто є більш уразливою. Тому розвиток цієї якості є необхідним. Показники стресостійкості включають адекватне сприйняття ситуації, її аналіз і оцінку, правильність рішень, послідовність і точність дій, поведінкові реакції (таких як тембр і швидкість мови) та зміни у зовнішньому вигляді (вираз обличчя, міміка тощо) [46, с.301].

Сучасний підхід до формування адаптації у похилому віці передбачає використання різноманітних методів, таких як індивідуальні програми для покращення здоров'я, освітньо-оздоровчі послуги, а також ефективні тренінги та заняття, включаючи психолого-розвиваючі, корекційні та реабілітаційні заходи, які реалізуються за допомогою соціальних інститутів. Це спрямовано на розвиток особистості, поліпшення здоров'я та якості життя людей похилого віку.

Одним з найпростіших і економічно вигідних методів особливо в умовах війни, є дихальна гімнастика [42]. Цей метод поєднує глибоке дихання з виконанням вправ для підвищення гнучкості та зміцнення основних м'язових груп. Він сприяє підвищенню адаптаційних резервів організму, активізації імунної системи та зменшенню стресових реакцій.

Комплекс дихальної гімнастики включає три основні компоненти: релаксацію, ауторегуляцію дихання і концентрацію. Релаксація. При сильному стресі зростає і м'язова напруга. Нервова напруга викликає втомленість, навіть якщо людина не займається фізичною діяльністю. Один зі способів зменшення внутрішньої напруги – навчитися релаксації, яка допомагає позбавитися фізичної і психічної напруги. Релаксація активізує нервову систему, регулює настрої і знижує психічну та м'язову напругу, що позитивно впливає на психічний стан [4, с. 7].

Дихання в стані спокою суттєво відрізняється від дихання під час стресу. Через ритм дихання можна оцінити емоційний стан людини. Сміх, зітхання, кашель, розмова та спів змінюють ритм дихання в порівнянні з нормальним автоматичним диханням. Отже, ритм і спосіб дихання можна регулювати свідомо шляхом уповільнення та поглиблення. Релаксаційні вправи краще виконувати в окремій кімнаті. Прийміть вихідне положення: сидячи на стільці або лежачи на спині, ноги розведені, ступні повернуті назовні, руки уздовж тіла (долонями догори), голова злегка відкинута назад. Тіло має бути розслаблене, очі закриті, дихання через ніс. Вправа називається «Антистресова релаксація» [47, с.182].

Займіть зручну позу, лежачи або сидячи, в спокійному, м'яко освітленому приміщенні, де одяг не заважає рухам. Закрийте очі і дихайте повільно і глибоко. Вдихніть, затримайте дихання на приблизно 10 секунд, а потім видихайте спокійно, спостерігаючи за процесом розслаблення. Повторіть цей процес 5-6 разів, після чого відпочиньте близько 20 секунд.

Вольовим зусиллям напружуйте окремі м'язи або їх групи, утримуючи напруження до 10 секунд, а потім розслабте м'язи. Продовжте так по всьому тілу. Виконайте вправу тричі, прагнучи розслабити всі м'язи.

Намагайтеся чітко уявити відчуття розслаблення, яке проходить від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб і до голови. Про себе повторюйте: «Я розслабляюся, це приємно».

Уявіть, що розслаблення охоплює всі частини вашого тіла, відчуваючи, як напруга зникає. Зосередьтеся на розслабленні плечей, шиї, обличчя (можете залишити рот трохи відкритим). Насолоджуйтеся цим станом близько 30 секунд.

Рахуйте до 10, уявляючи, як кожна наступна цифра допомагає вашим м'язам ставати все більш розслабленими.

Поступово поверніться до активності. Рахуйте до 20, говорячи собі, що коли ви дійдете до 20, ваші очі відкриються і ви відчуєте себе бадьорим. Рекомендується виконувати цю вправу 2-3 рази на тиждень. Закінчуючи, зробіть глибокий вдих, затримайте дихання, напружте всі м'язи, а потім розслабтеся під час видиху. Після вправ у вас повинно з'явитися відчуття внутрішнього спокою та відновленої енергії [49, с.61].

Вправа "Швидке розслаблення":

Ляжте зручно, одяг не повинен обмежувати рухи. Можна накритися легенькою ковдрою.

Закрийте очі і розслабтеся, спостерігаючи за своїми думками. Уявіть собі приємну картину або згадуйте щось приємне, як перегляд фільму. Якщо виникають неприємні думки, не хвилюйтеся і дайте їм вільно проходити.

Вдихніть глибоко і затримайте дихання. Без видиху втягніть живіт і притисніться поперековими хребцями до підлоги або ковдри. Тримайте це положення, поки воно не стане дискомфортним. Після видиху розслабтеся і полежіть спокійно. Повторіть цю вправу тричі.

Після вдиху затримайте дихання на максимально можливий час. Коли видихаєте, залишайтеся в розслабленому положенні, не втручайтеся в процес дихання, дайте тілу дихати природно. Повторіть цю процедуру три рази.

Вдихніть і затримайте дихання, схрестіть руки і обійміть себе за плечі, максимально стиснувши їх. Потім видихніть і розслабтеся. Руки можете залишити в цьому положенні, полежіть трохи спокійно.

Не поспішайте завершити релаксацію — це важливе правило для будь-якої техніки релаксації. Лежіть стільки, скільки вам хочеться. Після цього потягніться, як після пробудження від сну, а потім повільно відкрийте очі і сядьте.

Вправа "Безпечне місце": Уявіть, що у вас є особливе місце, де ви завжди можете відпочити і відчувати себе в безпеці. Це може бути будь-яке місце, яке ви самі уявите — будиночок на околиці села, затишна квартира чи космічний корабель. Уявіть, що ви робите там під час відпочинку: слухаєте музику, дивитесь на полум'я в каміні або займаєтеся чимось іншим. Зосередьтеся на приємних відчуттях.

Вправа "Внутрішній промінь": Сядьте зручніше в крісло і закрийте очі. Уявіть, що з верхньої частини вашої голови виходить промінь, який поступово проходить по вашому тілу, освітлюючи обличчя, шию та плечі. Під час руху променя всі мимічні зморшки розгладжуються, м'язи розслабляються, і напруга зникає з потилиці та всього тіла. В кінці вправи скажіть собі: «Я став(ла) спокійним(ою) і врівноваженим(ою)» [50, с.224].

Вправа "Корабель": Включіть заспокійливу музику, влаштуйтеся зручно, закрийте очі та розслабтеся. Уявіть великий корабель, який відпливає від берега. Вітер наповнює його вітрила, і корабель рушає у відкрите море. Візуалізуйте, як піднімаються вітрила і як ніс корабля прорізає хвилі. Відчуйте силу вітру і шум хвиль, а потім уявіть себе на цьому кораблі.

Ви на кораблі, тримаючи штурвал в руках, і перед вами безкрає море. Вода блищить на сонці, і ви ледь бачите горизонт, де море зливається з небом. Ви відчуваєте аромат моря і вітер, що легенько дме в обличчя. Ваші руки

торкаються дерев'яної поверхні штурвала, і ви управляєте ним, обертаючи то вправо, то вліво.

Відчуйте, як ви керуєте кораблем і можете направити його в будь-який бік. Керування не вимагає зусиль, і ваші рішення миттєво реалізуються. Ви відчуваєте, що корабель повністю підкорюється вам. Усвідомте це почуття контролю і владарювання, відзначаючи всі його аспекти, а потім дайте образу згаснути. Для підсилення релаксації включіть спокійну музику з природними звуками. Уявіть себе в лісі, біля струмка чи на узбережжі. Постарайтеся якомога чіткіше візуалізувати цей відпочинок і дозволити своїм думкам спокійно розвиватись. Як тільки відчуєте спокій, ви зможете розпочати розв'язання задачі, і ваш розум знайде нестандартні рішення.

Релаксаційна вправа з акцентом на диханні:

Ляжте в зручному положенні.

Повільно закрийте очі.

Слідкуйте за диханням: з кожним видихом занурюйтеся у глибше розслаблення. Продовжуйте дихати так, поки не досягнете необхідного рівня розслабленості.

Лежачи спокійно, відчуйте, як ваше дихання стає більш рівномірним і глибоким. Відчуйте розслаблення у всьому тілі, насолоджуючись відчуттям спокою і безтурботності.

Ваше тіло підкаже, коли воно буде готове повернутися до активного стану. Релаксація перестане приносити задоволення, і ви захочете перейти до більш активної діяльності.

Не поспішайте, поступово потягніться і повільно відкрийте очі. Коли будете готові, сядьте і зробіть швидкий видих [51, с.85].

Ауторегуляція дихання — це ефективний спосіб боротьби зі стресом, який доповнює релаксацію. Він полягає в свідомому управлінні диханням для зняття м'язової та психічної напруги. Вправи з ауторегуляції дихання можна виконувати в будь-якому положенні, головне, щоб хребет був у вертикальному

або горизонтальному положенні. Це дозволяє дихати природно і вільно, забезпечуючи розтягування м'язів грудної клітки і живота.

Завдяки глибокому і спокійному контролю над диханням можна уникнути перепадів настрою. Головна ідея дихальних вправ полягає у свідомому регулюванні частоти, ритму та глибини дихання. Дихальна гімнастика використовує різні методи вільного та ритмічного дихання. Наприклад, повне черевне дихання, яке забезпечує максимальне наповнення легенів повітрям, допомагає поліпшити вентиляцію, здійснює масаж внутрішніх органів завдяки рухам діафрагми та активізує обмінні процеси.

Ритмічне дихання може включати затримки дихання на певний час та варіації в способі видиху. В залежності від обраних дихальних вправ, їх вплив може бути тривалим і мати як заспокійливий, так і стимулюючий ефект. Наприклад, дихання з довгим вдихом активізує організм, тоді як дихання з довгим видихом забезпечує спокій. Комбінування дихальних вправ з іншими техніками, зокрема з релаксаційними методами, підвищує їх ефективність. Розглянемо декілька вправ для релаксації:

Вправа «Різкий видих сидячи»:

Сядьте, тримаючи спину прямою, руки покладіть на коліна.

На повільному вдиху зчепіть руки в «замок», витягніть їх над головою, долоні повинні бути спрямовані вперед.

Після того, як руки підняті, затримайте дихання.

При різкому видиху через рот, зігніться вперед, відпускаючи напругу з плечей, і опустіть руки вниз.

Повторіть вправу 2-3 рази, пам'ятаючи про повільний і ритмічний вдих, зосереджуючи увагу на повітрі, що надходить в легені.

Вправа «Дихання "ХА" стоячи»:

Зробіть повний вдих, піднімаючи руки вгору, і затримайте дихання на кілька секунд.

Нахиліться вперед, дозволяючи рукам вільно звисати, і швидко видихніть через рот, видаючи звук «ха» не голосом, а натиском повітря.

Поверніться у вертикальне положення, повільно вдихаючи і піднімаючи руки над головою.

Уявляйте, як при вдиху поглинаєте позитивні якості (силу, спокій, свіжість, здоров'я), а при видиху віддаєте негативні (слабкість, страх, тривожність, гнів, хвороба).

Рекомендується виконувати цю вправу 3-5 разів за одну сесію. Її мета — зменшити тривожність і депресивні симптоми, а також підвищити працездатність. Управа буде найбільш ефективною, якщо її робити щодня.

Управа «Глибокі вдихи» – це техніка дихання животом. Під час стресу ваш пульс прискорюється і дихання стає частішим. Щоб змусити себе дихати повільно, слід переконати організм, що стрес відступає, навіть якщо це не зовсім так. Дихання слід виконувати животом: відчувайте, як живіт розширюється при вдиху і повертається на місце при видиху. Вдихайте через ніс, а видихайте через рот. Повторюйте вправу, поки дихання і пульс не повернуться до нормального стану [52, с.72].

Управа «Розслаблення» допомагає знизити нервову напругу. Сядьте, розслабтеся і частково заплющте очі. Виконуйте діафрагмальне дихання: вдихайте протягом 4 секунд, випинаючи передню частину живота вперед. Видихайте на 4 секунди, втягуючи живіт. Потім затримайте дихання на 8 секунд. Повторюйте вправу 8 разів.

Управа «Дихання для зміцнення нервової системи» проводиться у стоячому положенні, ноги на ширині плечей. Видихнувши, зробіть швидкий вдих, піднімаючи руки перед собою до рівня плечей, долонями вгору. Стисніть руки в кулаки, затримайте дихання і швидко згинайте руки в ліктях (кулаками до плечей). Потім дуже повільно і напружено поверніть руки в початкове положення. На видиху опустіть руки вниз. Почніть з одного циклу згинання-розгинання рук на затримці дихання, потім поступово збільшуйте кількість циклів до 2-3. Виконуйте вправу до 3 разів з невеликими перервами для відпочинку, під час яких руки слід опустити, а корпус трохи нахилити вперед.

Вправа «Дихання через одну ніздрю»: сядьте, тримайте спину рівно. Закрийте ліву ніздрю і вдихайте повітря правою ніздрею, рахуючи до 4. Затримайте дихання на 16 секунд. Закрийте праву ніздрю і видихайте через ліву ніздрю, рахуючи до 8. Потім повторіть вправу у зворотному порядку: закрийте праву ніздрю, вдихайте лівою ніздрею на 4 секунди, затримайте дихання на 16 секунд і видихайте через праву ніздрю на 8 секунд. Виконуйте вправу по 6-8 разів для кожної ніздрі. Це дихання допомагає заспокоїти нервову систему.

Одна з причин стресу — неспроможність концентруватися, тому вправи на концентрацію також є важливими.

Сядьте комфортно, так щоб ви могли залишатися в цьому положенні без руху певний час.

Розмістіть руки спокійно на колінах і закрийте очі (тримайте їх закритими до завершення вправи, щоб уникнути відволікань – ніяких візуальних стимулів).

Дихайте спокійно через ніс, без напруги. Спробуйте зосередитися на відчутті, що вдихнуте повітря є холоднішим, ніж видихнуте.

Сконцентруйтеся на рахунку: подумки рахуйте від 1 до 10 повільно і зосереджено. Якщо ваша увага відволікається, поверніться до рахунку з початку. Продовжуйте рахувати кілька хвилин. Також можете зосередитися на слові: виберіть коротке (найкраще двоскладне) слово, яке викликає у вас позитивні емоції або має приємні асоціації. Це може бути ім'я близької людини, ласкаве прізвисько з дитинства або назва улюбленої страви. Якщо слово двоскладне, подумки вимовляйте перший склад на вдиху, а другий – на видиху. Зосередьтеся на цьому слові, яке стане вашим особистим девізом для концентрації. Така концентрація допоможе вам досягти релаксації і зменшити розумову активність [47, с.186].

Практикуйте ці релаксаційно-концентраційні вправи кілька хвилин або до того моменту, поки це приносить задоволення.

Після завершення вправи обережно проведіть долонями по віках, відкрийте очі і розтягніться. Посидьте ще кілька хвилин спокійно.

Дихальна гімнастика має важливе значення для регуляції астенічних станів і допомагає зменшити концентрацію вуглекислого газу в крові, що дозволяє знизити спазм кровоносних судин і відновити окислювально-відновний процес в організмі.

Техніка виконується наступним чином: спочатку зробіть 3-4 короткі активні видихи один за одним, потім стільки ж коротких активних вдихів. Рекомендується повторювати цей спеціальний цикл протягом 7 хвилин щодня протягом 20 днів, стоячи. Крім цього, було запропоновано практикувати «Ритмічне дихання».

Таким чином, дихальні вправи для підвищення стресостійкості у людей похилого віку під час війни сприяють фізичному, розумовому, інтелектуальному і духовному відновленню. Дослідження підтверджують позитивний вплив дихальних вправ на функціонування автономної нервової системи, регуляцію серцевого ритму та активність нервової системи. Загалом, дихальні вправи допомагають покращити дихальні функції і сприяють загальному підвищенню фізичного і психічного здоров'я.

По-перше, активна участь у соціальних активностях є ключовим фактором для збереження позитивного ставлення до життя. Соціальні контакти, волонтерство і хобі допомагають літнім людям відчувати себе частиною спільноти і підвищують їхню самооцінку.

По-друге, надання можливостей для саморозвитку є важливим аспектом. Курси навчання новим навичкам і знанням не лише забезпечують відчуття досягнення, але й стимулюють когнітивну активність. Такий підхід дозволяє літнім людям зберігати інтелектуальну активність і знайти нові захоплення, що позитивно впливають на їхній життєвий сенс.

По-третє, фізична активність є важливим компонентом для підтримки загального здоров'я і благополуччя. Регулярні фізичні вправи допомагають поліпшити фізичний стан і емоційний фон. Рекомендується включати фізичні

вправи, адаптовані до можливостей кожного індивідуума, для підтримки активного способу життя.

По-четверте, психічне здоров'я потребує особливої уваги. Психологічна підтримка, включаючи консультації та групи підтримки, може допомогти літнім людям впоратися з емоційними труднощами та стресами, що виникають у похилому віці. Це також сприяє збереженню позитивного життєвого ставлення і адаптації до змін.

Тому, підтримка родини та близьких є важливим аспектом у процесі покращення життєвих сенсів. Взаємодія з рідними може забезпечити необхідну емоційну підтримку та створити позитивне середовище для літніх людей. Сприяння активній участі родини в процесі підтримки допомагає забезпечити більш ефективний і всебічний підхід до змін у життєвих сенсах.

Отже, у третьому розділі були представлені методичні рекомендації щодо покращення зміни життєвих сенсів у похилому віці. Виявилось, що адаптація до нових життєвих умов є критично важливою для підтримки психічного і емоційного благополуччя літніх людей. Пропоновані методи, такі як активне соціальне включення, підтримка самореалізації та розвиток нових інтересів, сприяють позитивним змінам у сприйнятті власного життя. Впровадження цих рекомендацій може допомогти зменшити відчуття ізоляції і депресії, що часто супроводжують похилий вік.

Зокрема, важливим є розвиток програми психологічної підтримки, яка повинна включати як індивідуальні консультації, так і групові заняття. Такі програми можуть допомогти літнім людям краще розуміти свої потреби і знайти нові джерела радості та задоволення. Крім того, ефективна комунікація між медичними працівниками, соціальними працівниками та родинами є ключовою для реалізації цих рекомендацій.

Загалом, методи, описані в розділі, можуть суттєво покращити якість життя літніх людей, забезпечуючи їх активну участь у суспільному житті і підтримуючи позитивне ставлення до старіння. Впровадження зазначених

рекомендацій допоможе створити середовище, яке сприятиме здоровому і щасливому старінню.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті дослідження поняття «життєвий сенс» було визначено як суб'єктивне сприйняття особою значення та мети свого існування. Життєвий сенс формує основу для психологічного благополуччя і є важливим аспектом у старшому віці, коли можуть змінюватися особистісні пріоритети та життєві ролі. Аналіз особливостей зміни життєвих сенсів у похилому віці показав, що у цей період часто відбуваються переоцінки цінностей, які можуть бути спричинені віковими змінами, соціальними обставинами чи втратою близьких. Ці зміни можуть впливати на загальне психічне здоров'я і якість життя старших людей.

Емпіричне дослідження, проведене в рамках роботи, підтвердило, що у похилому віці життєві сенси часто фокусуються на залишках активності, на родині, а також на самореалізації через соціальну діяльність чи хобі. Виявлені зміни у життєвих сенсах потребують адаптації та підтримки, що було враховано при розробці тренінгу для старшого покоління. Тренінг включав вправи для саморефлексії, установку нових цілей та відновлення позитивного погляду на життя.

Практичні рекомендації, розроблені в рамках дослідження, акцентують на необхідності створення підтримуючого соціального середовища для старших людей, що включає соціальні зв'язки, активну участь у житті громади та можливості для самореалізації. Важливо також звернути увагу на індивідуальні потреби та запити кожної людини для ефективного впровадження змін у їх життєвих сенсах. Тільки комплексний підхід до

підтримки старших людей може забезпечити їм якісне і повноцінне життя в похилому віці.

Зокрема, в процесі розробки практичних рекомендацій було зазначено важливість індивідуального підходу до кожної особи, з урахуванням її особистих уподобань, історії життя та соціальних умов. Емпіричне дослідження виявило, що ефективна підтримка та адаптація може здійснюватися через розроблені програми психологічної підтримки та соціальні ініціативи, які сприяють інтеграції старших людей в активне життя.

Також важливою частиною рекомендацій є організація навчальних та просвітницьких заходів, які допомагають людям похилого віку зрозуміти та прийняти зміни у своєму житті. Це може включати інформаційні семінари, групові обговорення та інші форми підтримки, які сприяють розвитку нових навичок і адаптації до змін.

Останнім етапом реалізації рекомендацій є моніторинг та оцінка ефективності впроваджених заходів. Регулярне оцінювання результатів та корекція програм на основі отриманих відгуків дозволяють адаптувати підходи та забезпечити довготривалу підтримку старших людей. Важливим є залучення різних фахівців, таких як психологи, соціальні працівники та медичні працівники, для комплексного підходу до вирішення проблем у цій сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс Д. Вигорання: чому воно трапляється з найкращими з нас і як його подолати. КСД, 2014. 320 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
3. Гакслі А. Невидимий вплив: прихована сила ситуації. КСД, 2023. 240 с.
4. Головаха І. Психологія особистості. Видавництво «Навчальна книга – Богдан», 2014. 92 с.
5. Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя літніх чоловіків та жінок. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2014, Т. 1, № 1, С. 154–159.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він важливіший за IQ. КСД, 2014. 288 с.
7. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям осіб похилого віку. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія», Вип. 45, 2014, С. 54–63.
8. Горецька О. В. Особливості психологічного захисту людей похилого віку, які мають внутрішні конфлікти. Габітус, 2021, Вип. 27, С. 64–71.

9. Гришина Т. В. Соціальне залучення людей старшого віку: порівняльний аналіз українського та європейських суспільств: автореф. дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04. Київський національний університет ім. Т. Г. Шевченка, 2015. 24 с.
10. Джуган В. В. Дефініція поняття "люди похилого віку", як категорії соціальної роботи. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, 2022, Вип. 1, С. 77–80.
11. Джуган Р. І. Соціальні аспекти реалізації потреб людей похилого віку у сучасному українському суспільстві (на прикладі Закарпатської області). Дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04. Львівський національний університет ім. І. Франка, Львів, 2020. 237 с.
12. Доповідь другої Всесвітньої асамблеї з проблем старіння. ООН. Мадрид, 8-12 квітня 2002. URL: www.un-ngls.org/pdf/MIPAA.pdf
13. Дорош О. І. Стресостійкість персоналу в системі вітчизняного публічного менеджменту: чинники та особливості. Теорія та практика державного управління. 2019. Вип. 1. С. 187-194.
14. Дудіцька С., Гакман А., Випасняк І. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 7. С. 50-56.
15. Дудіцька С., Медвідь А., Ячнюк М., Хрипко І. Задоволеність та якість життя жінок похилого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. № 3. С. 62-68.
16. Животовська Л. В., Бойко Д. І., Сокіл А. А., Погорілко О. В., Волошин В. А. Сучасні підходи до фармакотерапії посттравматичного стресового розладу. Вісник проблем біології і медицини. 2019. Вип. 2(2). С. 38-44.
17. Житинська М. О. Соціально-педагогічна підтримка життєдіяльності осіб похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Національний

педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України, Київ, 2018. 250 с.

18. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 640 с.

19. Клименко В. І. Вплив чинників середовища на виникнення та перебіг психічних порушень серед населення похилого та старечого віку. Запорізький медичний журнал. 2012. № 1. С. 17-19.

20. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог: Видавництво НУОА, 2021. Вип. 12. С. 108–113.

21. Когут О. О. Обґрунтування розробки програми тренінгу з розвитку стресостійкості для працівників правоохоронної системи. Правовий часопис Донбасу. 2017. № 2. С. 177-184.

22. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності. Дис. ... док. психол. наук: 19.00.02; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 373 с.

23. Коленіченко Т. І. Вплив адаптаційних механізмів на процес пристосування людини похилого віку до умов нового соціального середовища. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2014. № 1-2. С. 132-138.

24. Коленіченко Т. І. Особливості адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.05. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, 2010. 25 с.

25. Комарова О. Соціальні трансферти як чинник життєзабезпечення людей похилого віку (на прикладі Дніпропетровської області): автореф. дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04. Київський національний університет ім. Т. Г. Шевченка, 2014. 17 с.

26. Комплексний демографічний прогноз України на період до 2050 р. / за ред. Е. М. Лібанової. Київ: Український центр соціальних реформ, 2006. 138 с.

27. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз задоволення якістю життя як умови розвитку Я-концепції особистості. Психологічні перспективи. Вип. 32. 2018. С. 135–148.
28. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Габітус. 2020. Вип. 18(1). С. 112-116.
29. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2004. Т. 6. Вип. 7. С. 155–162.
30. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять "стресостійкість" та "емоційна стійкість". Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 1. С. 22-28.
31. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття "стресостійкість". Молодий вчений. 2019. № 3(1). С. 137-143.
32. Корнієвська О. Психологія стресу: як з ним боротися. Видавництво XXI, 2016. 80 с.
33. Корольов Д. К. Позитивне емоційно-оціночне ставлення до життя як умова прояву здібностей індивіда. Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2020. № 8. С. 38-41.
34. Кухта М. П. Соціальний потенціал людей старшого віку в сучасному українському суспільстві. Дис. ... док. соц. наук: 22.00.04. Інститут соціології НАН України, Київ, 2019. 449 с.
35. Ліфарєва Н. В. Вторинна соціалізація людей похилого віку як соціальнопедагогічна проблема. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. 2013. № 2. С. 28–34.
36. Мокряк А. Г. Вплив психовікових особливостей на посттрудова соціалізацію людей похилого віку. Вісник Харківської державної академії культури. 2009. Вип. 27. С. 263-270.
37. Мокряк А. Г. Соціальна робота з людьми похилого віку: соціальнопедагогічний аспект. Вісник Харківської державної академії культури. 2010. Вип. 29. С. 274-280.

38. Осипов Д. М. Визначення громадян похилого віку та їх правовий статус за національним законодавством. Актуальні проблеми права: теорія і практика. 2010. № 18. С. 449-453.

39. Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні: Закон України (поточна редакція від 1.01.2020 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3721-12#Text>

40. Рижанова А. О. Люди похилого віку в інформаційному суспільстві: соціально-педагогічний підхід. Педагогіка та психологія. 2011. Вип. 40(2). С. 128-137.

41. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. Дис. канд. психол. наук. Київ, 2014. 255 с.

42. Ріпак М. О. Організаційно-методичні аспекти оптимізації фізичної активності вчителів 36–55 років. Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення". Львів, 2006. 23 с.

43. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія. 2022. Вип. 14. С. 9-15.

44. Романюк В., Воробйов А., Галабурда О. Активний відпочинок та фізичне і психічне здоров'я людини. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: збірник наукових праць. Переяслав, 2020. Вип. 66. С. 15–18.

45. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Проблеми сучасної психології: збірник наук. праць. № 2 (10). 2016. С. 76-84.

46. Синишина В. М. Тренінг як засіб формування стресостійкості рятувальників. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 1. С. 298-303.

47. Спицька Л. В. Аналіз наукових підходів до визначення соціальнопсихологічних особливостей стресових розладів особистості зрілого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 4(1). С. 183-187.

48. Статистична інформація. Державна служба статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

49. Степаненко Л. В. Особливості психологічного захисту людей похилого віку в умовах коронавірусної пандемії. Габітус. 2022. Вип. 33. С. 57-61.

50. Токман А. А. Теоретичні і методологічні основи психології здоров'я. Наукові праці МАУП. 2013. Вип. 1. С. 220-225.

51. Тополь О. В. Філософія похилого віку: парадигмальний контекст. Нова парадигма. 2014. Вип. 125. С. 78-87.

52. Фролова Н. В. Характер змін особистісних властивостей осіб похилого віку в посттрудоий період. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. 2022. № 1. С. 67-74.

53. Методика "Оцінка рівня задоволеності якістю життя" / Н. Водоп'янова. URL: [file:///D:/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%B0%D0%BF%D0%BA%D0%B0/1067-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D0%B8-2054-1-10-20200529%20\(1\).pdf](file:///D:/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%B0%D0%BF%D0%BA%D0%B0/1067-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D0%B8-2054-1-10-20200529%20(1).pdf) (Дата звернення: 13.07.2024).

54. П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка") / [МакКрае, Коста]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_neo/ (Дата звернення: 13.07.2024).

55. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості / В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв. URL: <https://studfile.net/preview/5263787/page:8/> (Дата звернення: 13.07.2024).

Додаток 1

Методика дослідження

П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКрас - Коста («Велика п'ятірка»)

П'ятифакторний особистісний опитувальник, більш відомий як "Велика п'ятірка", був розроблений американськими психологами Р. Маккраї та П. Коста. В подальшому опитувальник удосконалювався і в остаточному вигляді представлений тестом NEO PI (англ. "Нейротизм, екстраверсія, відкритість - особистісний опитувальник").

На думку авторів, виділених на основі факторного аналізу п'яти незалежних змінних (нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, співробітництво, сумлінність) цілком достатньо для адекватного опису психологічного портрета особистості.

Інструкція

Перед Вами опитувальник, що складається з 75 протилежних за значенням висловлювань, які слід оцінити. Якщо Ви погоджуєтесь з лівим висловом, то використовуйте для оцінки символи -2 і -1 шкали, якщо з правим, то +2 і +1. Цифрами Ви відобразите ступінь виразності оцінюваної ознаки: 2 – сильно виражено, 1 – слабо виражено, якщо Ви сумніваєтеся у виборі, то вибирайте 0.

Методика

	Питання	Оцінка (0)					Питання
1	Мені подобається займатися фізкультурою	-2	-1	0	1	2	Я не люблю фізичні навантаження

2	Люди вважають мене чуйною і доброзичливою людиною	-2	-1	0	1	2	Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3	Я у всьому ціную чистоту та порядок	-2	-1	0	1	2	Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4	Мене часто турбує думка, що щось може статися	-2	-1	0	1	2	«Дрібниці життя» мене не турбують
5	Все нове викликає у мене інтерес	-2	-1	0	1	2	Все нове викликає у мене роздратування
6	Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує	-2	-1	0	1	2	Я людина спокійна і не люблю метушитися
7	Я намагаюся виявляти дружелюбність до всіх людей	-2	-1	0	1	2	Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8	Моя кімната завжди акуратно прибрано	-2	-1	0	1	2	Я не дуже намагаюся стежити за чистотою та порядком
9	Іноді я засмучуюсь через дрібниці	-2	-1	0	1	2	Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10	Мені подобаються несподіванки	-2	-1	0	1	2	Я люблю передбачуваність подій
11	Я не можу довго залишатися нерухомим	-2	-1	0	1	2	Мені не подобається швидкий стиль життя
12	Я тактовний по відношенню до інших людей	-2	-1	0	1	2	Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13	Я методичний і пунктуальний у всьому	-2	-1	0	1	2	Я не дуже обов'язкова людина
14	Я надто чутливий/чутлива	-2	-1	0	1	2	Я рідко турбуюсь і рідко чогось боюся
15	Мені не цікаво, коли відповідь зрозуміла наперед	-2	-1	0	1	2	Я не цікавлюся речами, які мені не зрозумілі
16	Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження	-2	-1	0	1	2	Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17	Я поступлива і схильна до компромісів людина	-2	-1	0	1	2	Я люблю посперечатися з оточуючими
18	Я виявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання	-2	-1	0	1	2	Я не дуже наполеглива людина
19	У важких ситуаціях я весь стискаюсь від напруги	-2	-1	0	1	2	Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20	У мене дуже жива уява	-2	-1	0	1	2	Я завжди волію реально дивитися на світ
21	Мені часто доводиться бути лідером, виявляти ініціативу	-2	-1	0	1	2	Я скоріше підлеглий, ніж лідер
22	Я завжди готовий надати допомогу та розділити чужі труднощі	-2	-1	0	1	2	Кожен має вміння подбати про себе

23	Я дуже старанна у всіх справах людина	-2	-1	0	1	2	Я не дуже стараюся на роботі
24	У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки	-2	-1	0	1	2	Я рідко відчував напругу, що супроводжується тремтінням у тілі
25	Мені подобається мріяти	-2	-1	0	1	2	Я рідко захоплююся фантазіями
26	Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво
27	Я вважаю за краще співпрацювати з іншими, ніж конкурувати	-2	-1	0	1	2	Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28	Я серйозно і старанно ставлюся до роботи	-2	-1	0	1	2	Я намагаюся не брати додаткових обов'язків на роботі
26	У незвичайній обстановці я часто нервую	-2	-1	0	1	2	Я легко звикаю до нової обстановки
30	Іноді я поринаю в глибокі роздуми	-2	-1	0	1	2	Я не люблю витратити свій час на роздуми
31	Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми	-2	-1	0	1	2	Я не дуже товариська людина
32	Більшість людей є добрими від природи	-2	-1	0	1	2	Я думаю, що життя робить деяких людей злими
33	Люди часто довіряють мені відповідальні справи	-2	-1	0	1	2	Дехто вважає мене безвідповідальним
34	Іноді я почуваюся самотньо, тужливо і все валиться з рук	-2	-1	0	1	2	Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все
35	Я добре знаю, що таке краса та елегантність	-2	-1	0	1	2	Моє уявлення про красу таке ж саме, як і в інших
36	Мені подобається здобувати нових друзів і знайомих	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще мати тільки кілька надійних друзів
37	Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються	-2	-1	0	1	2	Є такі люди, яких я не люблю
38	Я вимогливий і суворий у роботі	-2	-1	0	1	2	Іноді я нехтую своїми обов'язками
39	Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі	-2	-1	0	1	2	У мене дуже рідко буває похмурий настрій
40	Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю почуття часу	-2	-1	0	1	2	Драматичне мистецтво та балет здаються мені нудними

41	Я люблю перебувати у великих та веселих компаніях	-2	-1	0	1	2	Я віддаю перевагу самоті
42	Більшість людей є чесними, і їм можна довіряти	-2	-1	0	1	2	Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43	Я зазвичай працюю сумлінно	-2	-1	0	1	2	Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44	Я легко впадаю в депресію	-2	-1	0	1	2	Мені неможливо зіпсувати настрої
45	Справжній витвір мистецтва викликає в мене захоплення	-2	-1	0	1	2	Я рідко захоплююсь досконалістю справжнього витвору мистецтва
46	Вболіваючи на спортивних змаганнях, я забуваю про все	-2	-1	0	1	2	Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47	Я намагаюся виявляти чуйність, коли маю справу з людьми	-2	-1	0	1	2	Іноді мені немає справи до інтересів інших людей
48	Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити	-2	-1	0	1	2	Я волію приймати рішення швидко
49	У мене багато слабкостей та недоліків	-2	-1	0	1	2	У мене висока самооцінка
50	Я добре розумію свій душевний стан	-2	-1	0	1	2	Мені здається, що інші люди менш чутливі за мене
51	Я часто ігнорую сигнали, які попереджають про небезпеку	-2	-1	0	1	2	Я волію уникати небезпечних ситуацій
52	Радість інших я поділяю як власну	-2	-1	0	1	2	Я не завжди поділяю почуття інших людей
53	Я зазвичай контролюю свої почуття та бажання	-2	-1	0	1	2	Мені важко стримувати свої бажання
54	Якщо я зазнаю невдачі, то зазвичай звинувачую себе	-2	-1	0	1	2	Мені часто щастить, і обставини рідко бувають проти мене
55	Я вірю, що почуття роблять моє життя більш змістовним.	-2	-1	0	1	2	Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56	Мені подобаються карнавальні ходи та демонстрації	-2	-1	0	1	2	Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57	Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб її зрозуміти	-2	-1	0	1	2	Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58	У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити	-2	-1	0	1	2	Іноді я купую речі імпульсивно

59	Іноді я почуваюся жалюгідною людиною	-2	-1	0	1	2	Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60	Я легко «вживаюся» у переживання вигаданого героя	-2	-1	0	1	2	Пригоди кіногероя не можуть змінити мого душевного стану
61	Я почуваюся щасливим, коли на мене звертають увагу	-2	-1	0	1	2	Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей
62	У кожній людині є щось, за що її можна поважати	-2	-1	0	1	2	Я ще не зустрічав людину, яку можна було б поважати
63	Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію	-2	-1	0	1	2	Я не люблю заздалегідь продумувати результати своїх вчинків
64	Часто в мене бувають злети та падіння настрою	-2	-1	0	1	2	Зазвичай у мене рівний настрій
65	Іноді я відчуваю себе фокусником, який жартує над людьми	-2	-1	0	1	2	Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною
66	Я привабливий для осіб протилежної статі	-2	-1	0	1	2	Дехто вважає мене звичайною і нецікавою людиною
67	Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною	-2	-1	0	1	2	Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний
68	Перед подорожжю я планую точний план	-2	-1	0	1	2	Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69	Мій настрій легко змінюється на протилежний	-2	-1	0	1	2	Я завжди спокійний і врівноважений
70	Я думаю, що життя – це азартна гра	-2	-1	0	1	2	Життя – це досвід, який передається наступним поколінням
71	Мені подобається виглядати зухвало	-2	-1	0	1	2	Я зазвичай не виділяюся поведінкою та модним одягом
72	Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих	-2	-1	0	1	2	Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73	Я точно та методично виконую свою роботу	-2	-1	0	1	2	Я волю «плисти за течією», довіряючи своїй інтуїції
74	Іноді я буваю настільки схвилюваний, що навіть плачу	-2	-1	0	1	2	Мене важко вивести з себе
75	Іноді я відчуваю, що можу відкрити щось нове	-2	-1	0	1	2	Я не хотів би нічого в собі міняти

Опрацювання результатів тестування

1. Обрані оціночні значення висловлювань переводяться в бали:

Оціночна	-2	-1	0	1	2
Бали	5	4	3	2	1

2. Бальні оцінки проставляються в бланк відповідей у праві комірці відповідних висловлювань. Кожен з основних п'яти чинників складається з п'яти первинних чинників. Наприклад, основний чинник «екстраверсія - інтроверсія» складається з первинних чинників 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5. У кількісному вираженні первинні фактори визначаються підсумовуванням трьох бальних оцінок. Наприклад, первинний фактор 1.1 «активність - пасивність» оцінюється сумою балів, отриманих на висловлювання 1, 6,

Бланк відповідей п'ятифакторного опитувальника

1	I	2	II	3	III	4	IV	5	V
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
	1.1 =		2.1 =		3.1 =		4.1 =		5.1 =
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
	1.2 =		2.2 =		3.2 =		4.2 =		5.2 =
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
	1.3 =		2.3 =		3.3 =		4.3 =		5.3 =
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
	1.4 =		2.4 =		3.4 =		4.4 =		5.4 =
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
	1.5 =		2.5 =		3.5 =		4.5 =		5.5 =
	I =		II =		III =		IV =		V =

Підсумовування бальних оцінок первинних чинників по вертикалі визначає кількісну вираженість відповідного основного чинника. Приміром, сума балів

первинних чинників 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 визначає кількісну вираженість першого основного чинника «екстраверсія - інтроверсія».

У такий самий спосіб визначається кількісна вираженість інших основних чинників: II (прив'язаність - відособленість); III (самоконтроль - імпульсивність); IV (емоційна стійкість - емоційна нестійкість); V (експресивність - практичність).

На основі вже аналізу первинних чинників можна скласти певне уявлення про характерологічні особливості випробовуваного. Приміром, високі бали (11-15) за первинним фактором 1.1 свідчать про певну активність випробовуваного, низькі (-7) - про його пасивність. У кожному з первинних чинників ліворуч позначається риса особистості, яка за версією «Великої п'ятірки» відповідає високим значенням бальних оцінок, праворуч же позначається риса особистості з низькими бальними оцінками. Приміром, первинний фактор 1.2 (домінантність - підпорядкованість) був оцінений високими балами (11-15). Можна констатувати, що випробовуваному, мабуть, притаманна ознака доміантності. Якщо ж за цим фактором отримано низькі значення (3-7 балів), то для випробовуваного, найімовірніше, характерна ознака підпорядкованості (конформності).

Нижче перераховані характерологічні ознаки, які можуть бути визначені у випробовуваного за допомогою первинних чинників «Великої п'ятірки».

1. Екстраверсія - інтроверсія

1.1. Активність - пасивність

1.2. Домінування - підпорядкованість

1.3. Товариськість - замкнутість

1.4. Пошук вражень - уникнення вражень,

1.5. Прояв - уникнення почуття провини

2.Прив'язаність - відособленість

2.1.Теплота - байдужість

2.2.Співпраця - суперництво

2.3.Довірливість - підозрілість

2.4.Розуміння - нерозуміння

2.5 Повага інших - самоповага

3.Самоконтроль - імпульсивність

3.1 Акуратність - неакуратність (відсутність акуратності)

3.2 Наполегливість - відсутність наполегливості

3.3 Відповідальність - безвідповідальність

3.4 Самоконтроль поведінки - імпульсивність (відсутність самоконтролю)

3.5 Завбачливість - безтурботність

4.Емоційна стійкість - емоційна нестійкість

4.1.Тривожність - безтурботність

4.2. Напруженість - розслабленість

4.3.Депресивність - емоційна комфортність

4.4 Самокритика - самодостатність

4.5 Емоційна лабільність - емоційна стабільність

5.Експресивність - практичність

5.1.Цікавість - консерватизм

5.2 Допитливість - реалістичність 5.2.

5.3 Артистичність - відсутність артистичності

5.4.Сенситивність - нечутливість

5.5.Пластичність – ригідність

Сума балів первинних чинників по вертикалі визначає кількісну вираженість основного чинника. Мінімальна кількість набраних балів для будь-якого основного чинника дорівнює 15, максимальна кількість - 75. Умовно бальні оцінки можна поділити на високі (51-75 балів), середні (41-50 балів) і низькі (15-40 балів).

Додаток 2**Методика дослідження****«Опитувальник самоствавлення» В. Століна.**

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.

6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.

49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.

94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: "Так, я цілком зріла особистість".
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю "безкорисну" допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Перекопати себе в чомусь для мене нескладно
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпаданні – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

шкали										
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість» - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво» - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я»» - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого *духовного* «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоствавлення.

Додаток 3

Методика дослідження

Шкала оцінки якості життя (Н.Є. Водоп'янова)

Призначення. Пропонована методика містить 36 запитань, що стосуються задоволеності в наступних категоріях життя: робота, особисті досягнення, спілкування з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня - соціальна), оптимістичність, напруженість (фізичний і психологічний дискомфорт), самоконтроль, негативні емоції (настрій). Внаслідок цього, вона може виявити сфери життєдіяльності, що викликають найбільший дискомфорт або незадоволеність.

Інструкція. Будь ласка, оцініть ступінь задоволеності вашим життям за кожним пунктом. У процесі своїх відповідей необхідно прочитати твердження, що розміщене ліворуч, потім те, що розміщене праворуч, і після цього «зважити», яке з них Вам більше відповідає. Малюнки, зображені ліворуч і праворуч, відображають їхню емоційну сутність і допоможуть Вам точніше визначити свою відповідь. Після цього слід обвести кружечком відповідне числове значення.

Оцінки того чи іншого твердження проводяться за 10-бальною шкалою. При цьому, переважання відповідей, розташованих у правій частині, може оцінюватися в діапазоні від 6 до 10 балів. Відповіді ж, близькі до тверджень зліва, оцінюються в діапазоні від 1 до 4 балів. Відповіді, що викликають труднощі, оцінюються нейтрально, тобто 5 балами.

Оцінка не може бути правильною або неправильною - вона тільки ваша. Шкала допоможе Вам визначити видимі та приховані життєві стреси. У кожному пункті закресліть число балів, яке найточніше відображає Ваш стан. Намагайтесь відповідати швидко, оскільки найцікавішою є Ваша перша реакція (оцінка).

Результати оцінки можуть лягти в основу планування найближчих і перспективних життєвих цілей, а також сприяти вибору засобів і стратегій їх досягнення.

1. Робота (кар'єра), навчання											
Повністю не соответствует моим ожиданиям	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Цілком не відповідає моїм очікуванням
2. Особисті прагнення та досягнення											
Не досягли моїх цілей, часто почувається невдахою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Досягли моїх цілей, часто відчуваєте себе щасливою людиною
3. Здоров'я											
Часто хворію	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Зазвичай здоров
4. Обставини, що змінюються											
Часто спричиняють переживання самотності	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ніколи не почуваюся самотнім
5. Стосунки з дітьми (своїми і чужими)											
Не викликають радості	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Завжди радують

6. Стосунки на роботі (з колегами, начальством тощо), під час навчання											
Викликають сильний дискомфорт (напруження і незадоволеність)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Дуже гармонійні (приємні)
7. Відносини з друзями											
Немає щирих дружніх стосунків. Без теплоти і взаєморозуміння	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Близькі й теплі, відчуваю їхню підтримку
8. Духовна або релігійна підтримка											
Несуттєва (немає)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сильна й істотна
9. Гарний настрій, як правило, залежить від											
Від зовнішньої ситуації (стосунків з іншими людьми)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Від внутрішнього самовладання (оптимізм, почуття гумору)
10. Вміння організувати свій час											
Завжди не вистачає, постійне напруження через дефіцит часу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Час - мій союзник, вмію добре організувати свій час
11. Навколишнє середовище											
Неприємне та небезпечне	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Безпечне і комфортне
12. Фізичний стан											

Втома, постійне напруження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Відмінне, дієздатне
13. Фінансовий стан											
Незадовільний, погано керований	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Гарне, стабільне
14. Кількість і драматизм життєвих криз за останні два роки											
Надмірне	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Не було криз
15. Ділова (навчально-професійна) кар'єра											
Безперспективна	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Гарні перспективи
16. Фізична активність											
Низька не регулярна	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Висока регулярна
17. Сон											
Часто поганий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Відмінний повноцінний
18. Фізична форма											
Моя проблема (незадоволеність)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Не має проблем
19. Самоконтроль і самовладання											
Незадовільні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Завжди тримаюся на рівні
20. Ухвалення рішень											
Завжди важко приймаю відповідальні рішення	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Легко приймаю рішення

21 Відповідальність											
Роблю тільки те, що можу (ніколи не перенапружуюся)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Беру на себе занадто багато своїх і чужих зобов'язань, часто беру на себе те, що повинні робити інші
22. Відчуття провини сорому											
Доволі часто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ніколи
23. При зміні ситуації або планів											
Завжди нервую	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Легко пристосовуюся до будь-якої нової ситуації
24. Гнів											
Я часто гніваюся на себе чи на інших	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Багато речей я сприймаю з легкістю і без роздратування
25. Самоповага											
Я часто незадоволений собою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	В цілому я задоволений собою
26. Життєві цінності й принципи											
Не завжди зрозумілі	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Завжди зрозумілі та стабільні
27. Моральна й емоційна підтримка близьких людей											
Мінімальна (відсутня)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сильна і суттєва
28. Почуття емоційної «піднесеності» і життєрадісності											

Ніколи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Доволі часто
29. Інтимно-сексуальне життя											
Незадовільна	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Гармонійна і регулярна
30. Розуміння та повага в діловій (навчально-професійній) сфері											
Дуже низьке	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Високе
31. Страх і тривога											
Присутній щоденно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Відсутні
32. Професійна (ділова) підтримка											
Відсутня	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Висока
33. Образа на інших											
Доволі часто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Відсутня
34. Настрій											
Майже завжди похмуре	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Завжди життєрадісне
35. У скрутних життєвих ситуаціях											
Завжди відчуваю розгубленість або почуття «безвиході»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ніколи не втрачаю надії на благополучне вирішення ситуації
36. Внутрішні (особисті) ресурси											
Відчуваю виснаженість	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Відчуваю в собі величезні сили і ресурси

внутрішніх резервів													
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Опрацювання та інтерпретація результатів:

Відповідно до ключа (табл. 1) підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 запитання). Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 балам, максимальна дорівнює 40 балам.

Оцінки за субшкалами відповідають поняттю задоволеності в різних сферах життєдіяльності. Що менша величина балів, то сильніша психічна напруженість і нижча задоволеність якістю життя в цій царині. Також підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), що дорівнює середньому значенню балів, набраних за всіма дев'ятьма субшкалами.

Оцінювання рівня задоволеності ЯЖ проводять за загальним ІЯЖ відповідно до даних, представлених у табл. 1, а також визначають сфери найменшої задоволеності за окремими субшкалами якості життя (табл. 2).

Отриману інформацію використовують у подальшій консультативно-профілактичній і психокорекційній роботі з особами, які переживають психологічний стрес і вигорання.

Ключ:

1. Робота, навчання 1, 6, 13, 15
2. Особисті досягнення 2, 25, 26, 30
3. Здоров'я 3, 16, 17, 18
4. Спілкування з близькими людьми (друзі, родичі) 4, 5, 7, 29
5. Підтримка (внутрішня і зовнішня) 8, 27, 32, 36
6. Оптимістичність 9, -28, 34, -35
7. Напруженість 10, 11, 21, 23
8. Самоконтроль 19, 20, -21, 23
9. Негативні емоції 22, 24, 31, -33

Зворотні запитання позначені знаком «-»

Таблиця 1.

Рівні якості життя

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Робота, навчання	4-22	23-31	>32
Особисті досягнення	4-25	26-32	>32
Здоров'я	4-25	26-33	>34
Спілкування з близькими людьми	4-26	27-32	>32
Підтримка	4-22	23-31	>32
Оптимістичність	4-21	22-26	>27
Напруженість	4-22	23-29	>30
Самоконтроль	4-23	24-28	>29
Негативні емоції	4-21	22-27	>28

Таблиця 2

Оцінка рівня задоволеності за загальним індексом якості життя (ІЯЖ)

Індекс якості життя (ІЯЖ), бали			
Очень низкий (депрессивный)	Низкий	Средний	Высокий
4-10	11-20	21-29	30-40

Дуже низький рівень ІКЖ характерний для депресивних хворих. Низький рівень ІКЖ часто зустрічається в осіб, які переживають синдром вигорання. Для людей, які мають високий ІКЖ, характерна виражена оптимістичність та активність життєвої позиції.

Додаток 4**Розрахунок результатів за методикою****«П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКрас — Коста»**

1. Сумарний підрахунок балів для кожної підшкали: В методиці є п'ять основних факторів (нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, доброзичливість, сумлінність). Кожен фактор оцінюється через відповідні питання.

Розрахунок балів по кожній шкалі

Таблиця 1

I		II		III		IV		V	
1	86	2	90	3	128	4	135	5	128
6	107	7	119	8	127	9	114	10	114
11	127	12	135	13	133	14	128	15	134
1,1 320		2,1 344		3,1 388		4,1 377		5,1 376	
16	123	17	119	18	133	19	138	20	111
21	123	22	115	23	143	24	126	25	128
26	122	27	166	28	135	29	122	30	129
1,2 368		2,2 400		3,2 411		4,2 386		5,2 368	
31	102	32	108	33	111	34	150	35	104
36	80	37	106	38	120	39	162	40	85
41	90	42	79	43	139	44	158	45	126
1,3 272		2,3 293		3,3 370		4,3 470		5,3 315	
46	103	47	112	48	175	49	163	50	122
51	82	52	115	53	132	54	143	55	116
56	84	57	101	58	175	59	146	60	133
1,4 269		2,4 328		3,4 482		4,4 452		5,4 371	
61	108	62	156	63	152	64	158	65	82
66	80	67	104	68	162	69	167	70	64
71	60	72	110	73	161	74	161	75	68
1,5 248		2,5 370		3,5 475		4,5 486		5,5 214	
I 1477		II 1735		III 2126		IV 2171		V 1644	
Бали 37		43		53		54		41	

2. Оцінка середнього результату для кожного фактора: Для кожного з п'яти факторів знайшла середнє арифметичне значення, поділивши загальну суму балів на кількість питань.

3. Інтерпретація результатів: Визнані рівні прояву кожного з факторів (високий, середній або низький), використовуючи шкалу оцінки.

Результати високі (51-75 балів), середні (41-50 балів) і низькі (15-40 балів).

Метою дослідження було визначення особистісних характеристик 40 людей похилого віку за допомогою П'ятифакторного особистісного опитувальника (Five-Factor Model, FFM) розробленого П. Коста та Р. МакКрає.

Дослідження дозволяє виявити індивідуальні особливості за п'ятьма ключовими факторами: екстраверсія – інтроверсія, прив'язаність – відстороненість, самоконтроль – імпульсивність, емоційна стійкість – емоційна нестійкість, експресивність – практичність.

Кожен з п'яти факторів включає п'ять підшкал, що розкривають різні аспекти відповідної риси. Учасники заповнили опитувальник, після чого були

отримані бали за кожною шкалою. Нижче подано аналіз результатів за основними факторами.

1. Екстраверсія – інтроверсія

Екстраверсія визначає рівень активності, комунікабельності та прагнення до соціальних контактів. Результати респондентів за цим фактором:

- Активність-пасивність – 8 балів
- Домінування-підпорядкованість – 9 балів
- Комунікабельність-замкнутість – 7 балів
- Пошук вражень-уникнення вражень – 7 балів
- Привернення уваги-уникнення уваги – 6 балів

Результати свідчать про помірний рівень екстраверсії серед досліджуваних. Вони мають достатній рівень активності, схильність до домінування у взаємодії з іншими, виявляють зацікавленість у спілкуванні, хоча уникають надмірної уваги до себе.

2. Прив'язаність – відстороненість

Цей фактор відображає рівень прихильності до соціальних зв'язків та здатність до емпатії. Оцінки за підшкалами наступні:

- Тепло-байдужість – 9 балів
- Співробітництво-суперництво – 10 балів
- Довірливість-підозрілість – 7 балів
- Розуміння-нерозуміння – 8 балів
- Повага інших-самоповага – 9 балів

Респонденти демонструють високий рівень тепла та співпраці у стосунках з іншими, прагнення до взаєморозуміння та довіри. Показники свідчать про

схильність до підтримки дружніх і конструктивних відносин у соціальному середовищі.

3. Самоконтроль – імпульсивність

Цей фактор відображає здатність контролювати свої дії, емоції та прагнення.

Оцінки за підшкалами:

- Акуратність-неакуратність – 10 балів
- Наполегливість-відсутність наполегливості – 10 балів
- Відповідальність-безвідповідальність – 9 балів
- Самоконтроль поведінки-імпульсивність – 12 балів
- Передбачливість-легковажність – 12 балів

Високі показники за цією шкалою свідчать про значну здатність до самоконтролю та дисциплінованість. Учасники мають високий рівень організованості та відповідальності. Разом із цим вони демонструють здатність передбачати наслідки своїх дій та керувати імпульсами, що є важливим показником зрілості особистості.

4. Емоційна стійкість – емоційна нестійкість

Цей фактор визначає емоційну стабільність та здатність до адаптації у стресових ситуаціях. Показники за підшкалами:

- Тривожність-безтурботність – 9 балів
- Напруженість-розслабленість – 10 балів
- Депресивність-емоційна комфортність – 10 балів
- Самокритика-самодостатність – 11 балів
- Емоційна лабільність-емоційна стабільність – 12 балів

Досліджувані демонструють високий рівень емоційної стійкості. Вони здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях, підтримують позитивний настрій та є менш схильними до депресивних станів. Самокритика у поєднанні з самодостатністю свідчить про здатність до рефлексії та адекватного самооцінювання.

5. Експресивність – практичність

Цей фактор характеризує рівень творчості та здатність мислити креативно.

Результати за підшкалами:

- Цікавість-консерватизм – 9 балів
- Допитливість-реалістичність – 9 балів
- Артистичність-відсутність артистичності – 8 балів
- Сенситивність-нечутливість – 9 балів
- Пластичність-ригідність – 5 балів

Учасники демонструють високий рівень творчих здібностей, відкритість до нових знань та допитливість. Водночас оцінка за шкалою "пластичність-ригідність" вказує на певну ригідність мислення, що є природним для людей похилого віку. Це може бути пов'язано зі звичними моделями мислення, які стають менш гнучкими з віком.

Дослідження виявило, що люди похилого віку, які взяли участь в опитуванні, мають достатньо високі показники за всіма ключовими факторами особистісної моделі МакКрає-Коста. Вони демонструють соціальну активність, схильність до співпраці, високу емоційну стабільність та самоконтроль. У них спостерігається високий рівень відповідальності, акуратності та здатності до передбачення наслідків своїх дій.

Високий рівень емоційної стабільності свідчить про стійкість до стресів та здатність до адаптації, що може сприяти психологічному благополуччю у

похилому віці. Дещо знижений рівень пластичності мислення може бути пояснений віковими змінами, проте водночас зберігається допитливість та відкритість до нових знань.

Отримані результати можуть бути корисними для розробки програм соціально-психологічної підтримки людей похилого віку, а також для планування заходів, спрямованих на покращення їхньої соціальної адаптації та емоційного благополуччя.

Негативні прояви екстраверсія – інтроверсія пов'язані з низькими або дисбалансованими показниками за підшкалами:

- Активність-пасивність (8 балів) — середній рівень активності може вказувати на помірну пасивність. Люди можуть уникати зайвої ініціативи та не прагнути до нових завдань чи проєктів.
- Домінування-підпорядкованість (9 балів) — високий рівень домінування може призводити до авторитарної поведінки, небажання приймати думку інших та схильності до конфліктів у стосунках.
- Комунікбельність-замкнутість (7 балів) — помірна комунікбельність може свідчити про обмежене бажання спілкуватися з іншими або уникати надмірних соціальних контактів, що може призводити до соціальної ізоляції.
- Пошук вражень-уникнення вражень (7 балів) — занижений рівень пошуку вражень може свідчити про небажання експериментувати та уникання нових подій чи змін у житті.
- Привернення уваги-уникнення уваги (6 балів) — низький рівень прагнення до привертання уваги може вказувати на соціальну скромність, невпевненість у собі або навіть уникання публічних виступів і проявів ініціативи.

Можливі проблеми: схильність до соціальної ізоляції, обмежена ініціативність, уникання нових досвідів, проблеми із соціальною адаптацією.

Розрахунок відсоткового співвідношення між показниками за результатами тесту.

Для того, щоб визначити відсоткове співвідношення кожного показника, потрібно розрахувати частку кожного значення від максимально можливого значення.

Для того, щоб визначити відсоткове співвідношення кожного показника, потрібно розрахувати частку кожного значення від максимально можливого значення.

Формула для розрахунку відсоткового співвідношення:

$$P_i = \frac{X_{max}}{X_i} \times 100\%$$

де:

- P_i — відсоткове значення кожного показника;
- X_i — отримане значення показника за кожною шкалою;
- X_{max} — максимальне можливе значення за шкалою (для цього тесту максимальне значення за кожною підшкалою = 15 балів).

Таблиця з результатами (у відсотках) для кожної категорії

Таблиця 2

Категорія	Підшкала	Отриманий бал (X)	Максимальний бал ($X_{max} = 15$)	Відсоток (P)
Екстраверсія – інтроверсія	Активність	8	15	53.33%

Категорія	Підшкала	Отриманий бал (X)	Максимальний бал (X _{max} = 15)	Відсоток (P)
	Домінування	9	15	60.00%
	Комунікабельність	7	15	46.67%
	Пошук вражень	7	15	46.67%
	Привернення уваги	6	15	40.00%
Прив'язаність – відстороненість	Теплота	9	15	60.00%
	Співробітництво	10	15	66.67%
	Довірливість	7	15	46.67%
	Розуміння	8	15	53.33%
	Повага інших	9	15	60.00%
Самоконтроль – імпульсивність	Акуратність	10	15	66.67%
	Наполегливість	10	15	66.67%
	Відповідальність	9	15	60.00%
	Самоконтроль поведінки	12	15	80.00%
	Передбачливість	12	15	80.00%
Емоційна стійкість – емоційна нестійкість	Тривожність	9	15	60.00%
	Напруженість	10	15	66.67%
	Депресивність	10	15	66.67%
	Самокритика	11	15	73.33%
	Емоційна стабільність	12	15	80.00%
Експресивність – практичність	Цікавість	9	15	60.00%
	Допитливість	9	15	60.00%

Категорія	Підшкала	Отриманий бал (X)	Максимальний бал (X _{max} = 15)	Відсоток (P)
	Артистичність	8	15	53.33%
	Сенситивність	9	15	60.00%
	Пластичність	5	15	33.33%

Пояснення до таблиці

1. У кожній категорії є 5 підшкал.
2. Для кожної підшкали наведено **отриманий бал, максимальний бал та відсоток**.
3. Відсотковий показник розраховано за формулою:

$$P_i = \frac{X_{max}}{X_i} \times 100\%$$

Розрахунок відсотків для кожної основної категорії

Формула для розрахунку відсоткового співвідношення:

$$P_i = \frac{X_{max}}{X_i} \times 100\%$$

де:

- P_i — відсоткове значення кожного показника;
- X_i — отримане значення показника за кожною шкалою;
- X_{max} — максимальне можливе значення за шкалою (для цього тесту максимальне значення за кожною шкалою = 75 балів).

Результат розрахунків для кожної категорії

Таблиця 3

Екстраверсія	49.33%	Інтроверсія	50,67%
--------------	--------	-------------	--------

Прив'язаність	57.33%	Відстороненість	42,67%
Самоконтроль	70.67%	Імпульсивність	29,33%
Емоційна стійкість	72.00%	Емоційна нестійкість	28,00%
Експресивність	54.67%	Практичність	45,33%

Визначення кореляції.

Для визначення кореляція використовуємо коефіцієнт Пірсона — це показник, який визначає силу та напрямок лінійної залежності між двома змінними. Значення кореляції може коливатися від -1 -до $+1$:

- $+1$ — ідеальна пряма залежність (коли одна змінна зростає, інша теж зростає).
- -0 — відсутність лінійної залежності між змінними.
- -1 — ідеальна обернена залежність (коли одна змінна зростає, інша зменшується).

Екстраверсія – інтроверсія	Прив'язаність - відстороненість	Самоконтроль – імпульсивність	Емоційна стійкість – емоційна нестійкість	Експресивність – практичність
8	9	10	9	9
9	10	10	10	9
7	7	9	12	8
7	8	12	11	9
6	9	12	12	2
0,54	0,20	0,23	0,23	-0,60

Від'ємний показник кореляції Пірсона -0.6 між емоційною стійкістю – емоційною нестійкістю та "експресивністю – практичністю"

Значення кореляції -0.6 вказує на **помірно сильний обернений зв'язок** між двома змінними:

Емоційна стійкість — здатність людини залишатися спокійною, врівноваженою, не піддаватися тривозі, стресу та емоційним коливанням.

Експресивність — здатність людини до самовираження, відкритості до нового досвіду, артистичності, чутливості до емоцій та змін.

Оскільки кореляція **від'ємна** ($r=-0.6r$) зроблені наступні висновки:

Зі збільшенням емоційної стійкості (людина стає більш спокійною, врівноваженою) спостерігається зменшення рівня експресивності (менша відкритість до нового досвіду, зниження творчих та емоційних проявів).

Навпаки, якщо людина має високу експресивність (схильність до творчості, сенситивність, артистичність), вона може мати нижчу емоційну стійкість (схильність до тривожності, емоційної нестабільності).

«Опитувальник самоствалення» В. Століна.

Опитувальник самоствалення В. Століна — це методика, що дозволяє визначити рівень самоствалення особистості (ствалення людини до самої себе) за кількома параметрами. Зазвичай опитувальник включає 110 тверджень, на які респондент повинен відповісти за шкалою від "абсолютно згоден" до "абсолютно не згоден".

Етапи розрахунку результатів

Збір відповідей:

Для кожної з 40 осіб потрібно зібрати відповіді на 110 питань за заздалегідь встановленою шкалою (зазвичай + згоден - ні).

Приклад відповідей однієї людини виглядає так (відповіді від 1 до 5 для

Формули для розрахунку

1. Розрахунок індексу за кожною підшкалою для кожного респондента

Для кожної підшкали (наприклад, "Самоповага") підсумувала бали за відповідними питаннями для кожного респондента:

Де:

$$\overline{X_{\text{шкала}}} = \frac{1}{N} \sum_{j=1}^N X_{\text{шкала}}^{(j)}$$

- $\overline{X_{\text{шкала}}}$ — середнє значення підшкали для 40 осіб.
- $X_{\text{шкала}}^{(j)}$ — підсумковий бал для підшкали для кожного з 40 респондентів.
- N — кількість респондентів (у нашому випадку $N = 40$).

Результати результатів за методикою «Опитувальник самоствалення» В. Століна.

Визначено середній показник та аналізуємо отриманні наступні данні

Таблиця 2

Шкала	Середнє статистичне значення
1. Відвертість	33,64
2. Самовпевненість	33,03
3. Самокерівництво	44
4. Дзеркальне «Я»	38,68
5. Самоцінність	38,07
6. Самоприйняття	19,5
7. Самоприв'язаність	17,4
8. Конфліктність	23,13
9. Самозвинувачення	23,8

Обчислюємо відсотки за формулою:

$$P = \left(\frac{X}{X_{\max}} \right) \cdot 100$$

- P — відсотковий показник для кожного компонента.
- X — отриманий бал за компонентом (із таблиці).
- X_{max} — максимальний можливий бал.

Оцінка та аналіз шкали:

1. Відвертість (33,64) — показник вищий за середній рівень, що свідчить про схильність до відкритого спілкування, чесність із самим собою та оточенням.
2. Самовпевненість (33,03) — досить високий рівень самовпевненості, що може свідчити про віру в свої можливості, адекватну самооцінку та здатність діяти самостійно.

3. Самокерівництво (44) — це найвищий показник серед усіх підшкал. Він свідчить про високу здатність до саморегуляції, вміння контролювати свої емоції, поведінку та приймати зважені рішення.
4. Дзеркальне "Я" (38,68) — високий рівень свідчить про сильний зв'язок між самоставленням та уявленнями про себе через призму думки інших людей (оцінка себе очима оточуючих).
5. Самоцінність (38,07) — високий рівень самоцінності означає позитивне самоставлення, почуття власної цінності та усвідомлення своєї унікальності.
6. Самоприйняття (19,5) — низький рівень, що може вказувати на складнощі з прийняттям себе таким, яким людина є. Людина може критикувати себе або намагатися змінити себе, щоб відповідати певним ідеалам.
7. Самоприв'язаність (17,4) — ще один низький показник, який може свідчити про відсутність стійкої прив'язаності до власного "Я". Можливо, люди відчують певну емоційну відчуженість від себе.
8. Самозвинувачення (23,8) — високий рівень самозвинувачень може вказувати на схильність до почуття провини, самоосуду та самокритики.
9. Конфліктність (23,13) — підвищена внутрішня конфліктність. Це свідчить про внутрішні суперечності та боротьбу між бажаннями, цілями та емоціями.

Загальні висновки

1. Сильні сторони: Високі показники за підшкалами "Самокерівництво" (44), "Дзеркальне Я" (38,68) та "Самоцінність" (38,07). Це свідчить про добру здатність до саморегуляції, усвідомлення своєї цінності та сприйняття себе через думки інших людей.
2. Зони для покращення: Низькі показники за підшкалами "Самоприйняття" (19,5) та "Самоприв'язаність" (17,4) можуть свідчити про труднощі з прийняттям себе та відсутність стабільного позитивного ставлення до свого "Я".

3. Конфліктність (23,13) та Самозвинувачення (23,8) також вказують на наявність внутрішніх суперечностей і схильність до самокритики, що може негативно впливати на психологічний комфорт.

Аналіз по 3-м основним факторам

Таблиця 3

1-ий фактор Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4.	Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.	149,35
2-ий фактор Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7.	Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».	74,97
3-ій фактор Самоприниження: шкали 8, 9.	Відображає негативне самоствавлення.	46,93

Висновки

Самоповага (149,35) — цей фактор відображає оцінку власного "Я" відповідно до соціальних та нормативних критеріїв.

Високий рівень самоповаги свідчить про те, що респонденти сприймають себе як значущих та гідних членів суспільства. Люди з високою самоповагою зазвичай упевнені у своїх можливостях, краще адаптуються до соціальних вимог і рідше відчувають почуття невпевненості. Цей показник може свідчити про позитивне самоствавлення, сильну внутрішню мотивацію та здатність до самореалізації.

Аутосимпатія (74,97) — цей фактор відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого "Я". Помірний рівень аутосимпатії свідчить про те, що респонденти ставляться до себе досить емоційно тепло, але іноді можуть піддаватися самокритиці. Цей рівень свідчить про можливу емоційну амбівалентність (суперечливість) у ставленні до себе. Люди з таким рівнем аутосимпатії іноді

можуть демонструвати коливання у самооцінці, особливо під впливом зовнішніх обставин (наприклад, критика від оточуючих).

Самоприниження (46,93) — відображає негативне самоствавлення. Помірний рівень самоприниження означає, що люди періодично схильні знецінювати себе або виявляти самокритику, однак цей рівень не є критично високим. Помірна схильність до самоприниження може бути пов'язана з внутрішнім самоконтролем або прагненням відповідати високим стандартам. Люди з таким рівнем можуть частіше звинувачувати себе у помилках та виявляти підвищений рівень відповідальності за власні дії.

Розрахунок результатів за методикою «Шкала оцінки якості життя» Н.Є. Водоп'янова»

Розрахунок загальної якості життя для кожного респондента.

Для кожного учасника обчислюється середній бал за всіма компонентами

$$Q_{\text{заг}} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^N x_i$$

Де:

- $Q_{\text{заг}}$ — загальний показник якості життя для кожного респондента.
- x_i — оцінка респондента за кожним питанням.
- N — кількість питань у тесті.

Розрахунок окремих компонентів якості життя

Для кожної з підшкал (фізичний стан, психологічний стан, соціальні відносини, задоволеність працею) потрібно підсумувати відповіді на конкретні питання, що входять до цієї підшкали.

$$Q_{\text{компонент}} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

Де:

- $Q_{\text{компонент}}$ — середній бал для кожної підшкали (наприклад, для фізичного стану або психологічного стану).
- n — кількість питань для цієї підшкали (наприклад, 10 питань для фізичного стану).

Для оцінки якості життя всієї групи використовуємо наступну формулу

$$\overline{Q_{\text{компонент}}} = \frac{1}{M} \sum_{j=1}^M Q_{\text{компонент}}^{(j)}$$

Де:

- $\overline{Q_{\text{компонент}}}$ — середнє значення компоненту якості життя для групи.
- $Q_{\text{компонент}}^{(j)}$ — значення компоненту для кожного з 40 респондентів.
- M — кількість респондентів (у нашому випадку $M = 40$).

Результати обчислення окремих компонентів та кожного респондента

Таблиця 1

	Робота	Особисті досягнення	Здоров'я	Спілкування з близькими людьми	Підтримка	Оптимістичність	Напруженість	Самоконтроль	Негативні емоції
1	6,40	5,25	6,40	5,20	4,95	4,75	4,63	6,15	6,28
2	5,20	6,28	5,60	7,18	5,58	5,33	2,98	5,33	5,48
3	3,63	6,45	3,63	5,28	5,43	5,18	4,83	4,83	4,60
4	3,25	5,28	3,93	4,98	3,93	7,20	4,60	4,60	4,48
Σ	18,48	23,26	19,56	22,64	19,89	22,46	17,04	20,91	20,84
μ	4,62	5,82	4,89	5,66	4,97	5,62	4,26	5,23	5,21

6. Оптимістичність, люди похилого віку зберігають віру в майбутнє та позитивний настрій.
7. Напруженість - середній рівень напруженості, свідчить про тривоги, що впливають на емоційний фон.
8. Самоконтроль - демонструють високий рівень самоконтролю та здатність управляти своїми емоціями.
9. Негативні емоції - рівень негативних емоцій може свідчити про наявність тривоги, стресу або інших психологічних проблем.

Розрахунок відсотків для кожного компоненту.

Щоб визначити, яку частину від максимально можливого балу (40) складає отриманий бал для кожного компоненту, використовується така формула:

$$P = \left(\frac{X}{X_{\max}} \right) \cdot 100$$

- P — відсотковий показник для кожного компонента.
- X — отриманий бал за компонентом (із таблиці).
- X_{max} 40 — максимальний можливий бал.

Результат розрахунку рівня задоволення по категоріям

Таблиця 3

Категорія	%
Робота	46%
Особисті досягнення	58%
Здоров'я	48%
Спілкування з близькими людьми	56%
Підтримка	49%
Оптимістичність	56%
Напруженість	35%
Самоконтроль	52%
Негативні емоції	52 %

Розрахунок коефіцієнт кореляції за Пірсоном

Коефіцієнт кореляції Пірсона за властивостями аналогічний коваріації, але завдяки нормуванню (у знаменнику – добуток стандартних відхилень обох величин) є безрозмірною величиною.

Значення (по модулю) інтерпретація:

- До 0,2 дуже слабка кореляція
- До 0,5 слабка кореляція
- До 0,7 середня кореляція
- До 0,9 висока кореляція
- Понад 0,9 дуже висока кореляція
- До -1 вказує на сильну негативну кореляцію

Результати розрахунку коефіцієнта кореляції за Пірсоном

Таблиця 4

Робота	Особисті досягнення	Здоров'я	Спілкування з близькими людьми	Підтримка	Оптимістичність	Напруженість	Самоконтроль
Особисті досягнення	Здоров'я	Спілкування з близькими людьми	Підтримка	Оптимістичність	Напруженість	Самоконтроль	Негативні емоції
-0,23	-0,32	0,37	0,64	-0,83	0,12	0,13	0,99

Інтерпретація результатів:

Кореляції вказують на взаємозв'язки між різними аспектами життя людей похилого віку. Зокрема, важливість підтримки та самоконтролю для зменшення негативних емоцій.

Негативна кореляція між негативними емоціями та такими змінними, як робота (-0,23), здоров'я (-0,32), оптимістичність (-0,83). Це може свідчити про те, що за наявності негативних емоцій ці аспекти погіршуються.

Позитивна кореляція з підтримкою (0,64) та самоконтролем (0,99). Це вказує, що більше підтримки та кращий контроль над собою зменшують прояви негативних емоцій.

Слабкі зв'язки з напруженістю (0,12) та спілкуванням з близькими (0,37).

Значення 0,99 для самоконтроля та негативних емоцій означає майже лінійну залежність: люди з вищим рівнем самоконтролю демонструють менший рівень негативних емоцій.