

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

Подорожний Вадим Григорович

УДК 316.621-053.9(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ В.Г. Подорожний.

Науковий керівник: Паламарчук Ольга Миколаївна, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи.

Вінниця – 2021

АНОТАЦІЯ

Подорожний В.Г. Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2021.

У дисертації здійснено теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей особистісного відчуження людей похилого віку.

З урахуванням підходів, які існують у психології, на основі аналізу наукової літератури визначено теоретико-методологічні засади дослідження соціально-психологічних особливостей особистісного відчуження людей похилого віку.

Проаналізовано основні підходи до вивчення поняття відчуження: філософський, соціологічний, політичний, теологічний, психологічний та ін. Підкреслено, що дане дослідження базується на психологічному підході, відповідно до якого особистісне відчуження людей похилого віку розуміється як складний процес поступового руйнування (зменшення) соціально-психологічних контактів між особистістю та оточуючим її соціумом, що супроводжується підвищеною тривожністю й переживанням самотності, соціальною дистантністю, низькою самооцінкою й схильністю до самозвинувачення, проблемами в міжособистісному спілкуванні, внутрішньоособистісним конфліктом щодо усвідомлення своєї ізольованості, недовірою, очікуванням негативного ставлення до себе з боку інших людей та потребою в опорі, захисті, соціальній підтримці.

Окреслено соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку, які виражаються у його змісті, структурі, умовах розвитку і детермінуються соціальними й психологічними чинниками, що призводить до втрати суб'єктності. Розкрито роль та значення психологічних якостей особистості людини похилого віку в організації власної життєдіяльності. Відзначено, що на

поглиблення особистісного відчуження впливають як соціальні, так і психологічні чинники.

Встановлено, що психологічні чинники особистісного відчуження людей похилого віку обумовлені психологічними передумовами, наявність та міра прояву яких призводить до специфічної позиції індивіда, що визначається його інтрапсихічними особливостями й психоемоційними станами. У свою чергу, соціальні чинники, спричинені ставленням оточення до особистості, визначають зовнішні аспекти прояву особистісного відчуження у людей похилого віку. Доведено, що незалежно від того, якою є природа особистісного відчуження (психологічна чи соціальна), соціум відіграє провідну роль: він або повертає самотню, безсилу особистість до активного життя в суспільстві, або посилює негативний стан особи похилого віку своєю зневагою, байдужістю, жорстокістю.

Створено модель виникнення особистісного відчуження у людей похилого віку, яка включає зміни у соціальному статусі, збільшення кількості незайнятого часу, зменшення або ж руйнування соціальних контактів і зниження рівня соціальної активності. Названі чинники виникнення особистісного відчуження у людей похилого віку підкріплюються фізіологічними особливостями даного періоду й спричинюють переживання невідповідності соціальним нормам та стандартам життя. Сучасні соціальні норми й стандарти здебільшого орієнтовані на людину молодше середнього віку і не враховують можливості людей похилого віку щодо ефективного та повноцінного ведення активної соціальної діяльності, що, власне, призводить до виникнення особистісного відчуження.

Розроблено структурну модель особистісного відчуження людей похилого віку, яка включає: психологічні чинники особистісного відчуження; соціальні чинники особистісного відчуження; втрату суб'єктності; зменшення соціальних контактів.

Визначено, що до психологічних чинників особистісного відчуження належать відособленість, адаптивність, послідовність у досягненні цілей, життєві цілі, інтерес до життя, усвідомлена самотність, емоційний комфорт, негативна оцінка минулого, тривожність. До соціальних чинників особистісного відчуження

віднесено відмову від участі в справах соціуму, зниження соціальної відповідальності, соціальну дистантність.

Обґрунтовано, що соціальні й психологічні чинники особистісного відчуження людей похилого віку сприяють поглибленню особистісного відчуження у людей похилого віку, яке характеризується втратою суб'єктності через скорочення соціальних контактів (виключення з груп та зменшення стосунків) і призводить до поглиблення соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження.

Встановлено, що для переважної більшості людей похилого віку характерними є низька осмисленість життя, негативне самоствавлення, низький рівень задоволеності життям, небажання змінювати свій стиль життя, високий рівень відчуття самотності та відсутність бажання і можливостей щодо налагодження конструктивної взаємодії з іншими. Діагностовано наявність особистісного відчуження у людей похилого віку, визначено рівень соціальної включеності, якість і різноманітність міжособистісних стосунків у людей похилого віку.

Виділено чинники (суб'єктивне благополуччя, загальний фон настрою), переживання яких на високому та середньому рівнях є прямо протилежним переживанню особистісного відчуження. Ґрунтуючись на результатах дослідження суб'єктивного благополуччя й загального фону настрою, вибірку було поділено на дві експериментальних групи. Представники першої експериментальної групи характеризуються низьким та середньо-низьким рівнями суб'єктивного благополуччя й загального фону настрою. У представників другої експериментальної групи рівень суб'єктивного благополуччя і загального фону настрою високий й середньо-високий, тобто у них наявне особистісне відчуження, проте вони не переживають негативних психоемоційних станів. У результаті статистичного аналізу було виявлено, що особливої уваги потребує емоційна сфера людей похилого віку, які переживають особистісне відчуження.

Зафіксовано кореляційні зв'язки між виділеними соціальними й психологічними чинниками, які детермінують переживання особистісного

відчуження: «суб'єктивне благополуччя – загальний фон настрою»; «суб'єктивне благополуччя – інтерес до життя»; «суб'єктивне благополуччя - емоційний комфорт»; «загальний фон настрою - емоційний комфорт»; «суб'єктивне переживання самотності – відособленість; «дифузна самотність – суб'єктивне благополуччя»; «дифузна самотність – відособленість»; «дифузна самотність – емоційний комфорт»; «відособленість – тривожність»; «адаптивність – емоційний комфорт».

Виявлено, що особистісне відчуження у людей похилого віку включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти й проявляється в негативних емоційних переживаннях, думках про недоброчливе ставлення суспільства до літніх людей, вірі в стереотипи стосовно літніх людей, низькому рівні задоволеності життям та часто критичною оцінкою власного минулого.

З'ясовано, що люди похилого віку, які переживають особистісне відчуження, потребують психологічної допомоги та підтримки. Зважаючи на отримані результати констатувального експерименту, визначено, що особливої уваги потребує емоційний компонент особистісного відчуження. Окреслено, що психологічна допомога і підтримка щодо подолання особистісного відчуження у людей похилого віку мають бути спрямовані на зниження рівня негативних психоемоційних переживань розвиток психологічних якостей, необхідних для подолання особистісного відчуження та підвищення соціальної активності.

Розроблено і апробовано тренінгову програму «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку», яка складається із дев'яти тренінгових занять та спрямована на зниження рівня негативних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням: тривожності, дезадаптації, низького загального фону настрою. Учасників тренінгової програми було розділено на експериментальну та контрольну групи.

Визначено, що психологічними компонентами подолання особистісного відчуження людей похилого віку є знання про соціальні та психологічні чинники особистісного відчуження, спроможність особистості до здійснення рефлексії власних психологічних якостей, необхідних для попередження виникнення й

поглиблення особистісного відчуження, здатність до практичного застосування набутих умінь та навичок, необхідних для подолання особистісного відчуження.

Доведено, що запропонована тренінгова програма є ефективним засобом подолання особистісного відчуження людей похилого віку. На основі статистично значущих показників констатовано, що в учасників тренінгової програми зменшився рівень самотності, знизилася відособленість і тривожність, що сприяло подоланню особистісного відчуження. Відмічено та статистично підтверджено зростання показників: цілі життя, підвищення суб'єктивного благополуччя, зростання індексу життєвого задоволення, підвищення адаптивності й емоційного комфорту. У контрольній групі подібних змін відмічено та статистично підтверджено не було.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у розробці та впровадженні тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку». Матеріали дисертації можуть бути використані як психологами, так і соціальними працівниками при роботі з людьми похилого віку, а також при наданні психологічної допомоги у процесі подолання особистісного відчуження. Результати дослідження можуть використовуватися під час удосконалення навчальних програм і посібників із навчальних дисциплін «Соціальна психологія», «Психологічне консультування», «Соціальна опіка і піклування», «Соціальний супровід розвитку громади» та ін., що сприятиме поглибленню знань і уявлень майбутніх фахівців з соціальної роботи та психологів щодо особливостей соціально-психологічної роботи з людьми похилого віку.

Ключові слова: відчуження, особистісне відчуження, люди похилого віку, самотність, соціальна активність, психологічні чинники особистісного відчуження, соціальні чинники особистісного відчуження, особистість, компоненти особистісного відчуження, тренінгова програма «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку», модель виникнення особистісного відчуження, структурна модель особистісного відчуження людей похилого віку.

ANNOTATION

Podorozhnyi V. Socio-psychological features of personal alienation of the elderly. - Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The dissertation on competition of a scientific degree of the doctor of philosophy on a specialty 053 Psychology. - Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. - Vinnytsia, 2021.

In the dissertation the theoretical substantiation and empirical research of social and psychological features of personal alienation of elderly people is carried out.

On the basis of the analysis of scientific literature, taking into account psychological approaches, the theoretical and methodological bases of research of social and psychological features of personal alienation of elderly people are defined.

The main approaches to the study of the concept of alienation are analyzed: philosophical, sociological, political, theological, psychological, etc. It is emphasized that this research is based on a psychological approach, according to which personal alienation of the elderly is understood as a complex process of gradual destruction (reduction) of socio-psychological contacts between the individual and the surrounding society, accompanied by increased anxiety and loneliness, social distance, low self-esteem and propensity for self-blame, problems in interpersonal communication, intrapersonal conflict over awareness of their isolation, distrust, expectations of negative attitudes from others and the need for support, protection, social support.

The socio-psychological features of personal alienation of the elderly are outlined, which are expressed in its content, structure, conditions of development and are determined by social and psychological factors, which leads to the loss of subjectivity. The role and significance of psychological qualities of an elderly person in the organization of one's own life activity are revealed. It is noted that the deepening of personal alienation is influenced by both social and psychological factors.

It is established that psychological factors of personal alienation of elderly people are due to psychological preconditions, the presence and extent of which leads to a specific position of the individual, which is determined by his intrapsychic characteristics and psycho-emotional states. In turn, the social factors caused by the attitude of the

environment to the individual, determine the external aspects of the manifestation of personal alienation in the elderly. It is proved that regardless of the nature of personal alienation (psychological or social), society plays a leading role: it either returns a lonely, powerless person to active life in society, or exacerbates the negative state of the elderly with his contempt, indifference, cruelty.

A model of occurrence of personal alienation of the elderly has been created. It includes changes in social status, an increase the amount of free time, a decrease or destruction of social contacts and a decrease in the level of social activity. These factors of personal alienation in the elderly are supported by the physiological features of this period and cause the experience of inconsistency with social norms and living standards. Modern social norms and standards are mostly aimed at young people and do not take into account the ability of the elderly to effectively and fully engage in active social activities, which, in fact, leads to personal alienation.

A structural model of personal alienation of the elderly has been developed. It includes: psychological factors of personal alienation; social factors of personal alienation; loss of subjectivity; reduction of social contacts.

It is determined that the psychological factors of personal alienation include isolation, adaptability, consistency in achieving goals, life goals, interest in life, conscious loneliness, emotional comfort, negative assessment of the past, anxiety. The social factors of personal alienation include refusal to participate in the affairs of society, reduction of social responsibility, social distance.

It is substantiated that social and psychological factors of personal alienation contribute to the deepening of personal alienation in the elderly, which is characterized by loss of subjectivity due to reduced social contacts (exclusion from groups and reduced relationships) and deepens social and psychological factors of personal alienation.

It is established that the vast majority of elderly people are characterized by low meaningfulness of life, negative self-esteem, low satisfaction with life, unwillingness to change their lifestyle, high level of loneliness and lack of desire and ability to establish constructive interaction with others. The dissertation diagnoses the presence of personal

alienation in the elderly, determines the level of social inclusion, quality and diversity of interpersonal relationships in the elderly.

Identified factors (subjective well-being, general mood), the severity of which at high and medium levels is directly opposite to the experience of personal alienation. Based on the results of the investigation of subjective well-being and general mood, the sample was divided into two experimental groups. Representatives of the first experimental group are characterized by low and medium-low levels of subjective well-being and general mood. The representatives of the second experimental group have a high and medium-high level of subjective well-being and general mood, ie they have a personal alienation, but they do not experience negative psycho-emotional states. As a result of statistical analysis, it was found that the emotional sphere of the elderly who are experiencing personal alienation needs special attention.

Correlations between the selected social and psychological factors that determine the experience of personal alienation are recorded: «subjective well-being - the general background of the mood»; «subjective well-being - interest in life»; «subjective well-being - emotional comfort»; «general mood background - emotional comfort»; «subjective experience of loneliness – isolation»; «diffuse loneliness - subjective well-being»; «diffuse loneliness - isolation»; «diffuse loneliness - emotional comfort»; «isolation - anxiety»; «adaptability - emotional comfort».

It was found that personal alienation in the elderly includes emotional, cognitive and behavioral components and manifests itself in negative emotional experiences, thoughts of hostility towards the elderly, belief in stereotypes about the elderly, low life satisfaction and often critical evaluation of their own past.

Elderly people experiencing personal alienation have been found to need psychological help and support. Given the results of the observational experiment, it was determined that the emotional component of personal alienation needs special attention. It is emphasized that psychological help and support to overcome personal alienation in the elderly should be aimed at reducing the level of negative psycho-emotional experiences, the development of psychological qualities necessary to overcome personal alienation and increase social activity.

The training program «Overcoming personal alienation in the elderly» has been developed and tested. The program consists of nine training sessions and aims to reduce the level of negative experiences associated with personal alienation: anxiety, maladaptation, low general mood. The participants of the training program were divided into experimental and control groups.

It is determined that the psychological components of overcoming personal alienation of the elderly are: knowledge of social and psychological factors of personal alienation, the ability of the individual to reflect on their own psychological qualities needed to prevent deepen personal alienation, the ability to apply acquired skills, overcoming personal alienation.

It is proved that the proposed training program is an effective means of overcoming the personal alienation of the elderly. Based on statistically significant indicators, it was stated that the participants of the training program decreased the level of loneliness, decreased isolation and anxiety, which contributed to overcoming personal alienation. The growth of indicators was noted and statistically confirmed: life goals, increase of subjective well-being, growth of the index of life satisfaction, increase of adaptability and emotional comfort. In the control group, such changes, were not noted and statistically not confirmed.

The practical significance of the results of the dissertation research is to develop and implement a training program «Overcoming personal alienation in the elderly». The dissertation materials can be used by both psychologists and social workers when working with the elderly, as well as in providing psychological assistance in the process of overcoming personal alienation. The results of the research can be used to improve curricula and textbooks in the disciplines of «Social Psychology», «Psychological Counseling», «Social Guardianship and Care», «Social Support of Community Development» etc., which will deepen the knowledge and ideas of future professionals social work and psychologists on the features of socio-psychological work with the elderly.

Key words: alienation, personal alienation, elderly people, loneliness, social activity, psychological factors of personal alienation, social factors of personal alienation,

personality, components of personal alienation, training program «Overcoming personal alienation in the elderly», model of occurrence of personal alienation, structural model of personal alienation of the elderly.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:

1. Подорожний В. Г. Теоретичні підходи до феномену особистісного відчуження в сучасному психологічному дискурсі. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № 2(12). С. 132–137.

2. Подорожний В. Г. Старість як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки* : зб. наук. пр. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2017. № 2(18). С. 157–163.

3. Подорожний В. Г. Самотність як проблема людей похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. 2018. № 2. С. 65–69. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/14.pdf

4. Подорожний В. Г. Використання тренінгових технологій у подоланні особистісного відчуження у людей похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2019. № 1. С. 173–177.

5. Паламарчук О. М., Подорожний В. Г. Творча діяльність як засіб подолання особистісного відчуження людьми похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1. С. 88–92.

6. Подорожний В. Г. Соціально-психологічна структура особистісного відчуження людей похилого віку. *Габітус*: наук. журн. / Причорноморський науково дослідний інститут економіки та інновацій, 2020. № 19. С. 271–277.

б) статті у наукових періодичних виданнях інших держав та виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних:

7. Podorozhnyi V. H. Empirical investigation of the personal alienation in the elderly (Емпіричне дослідження особистісного відчуження людей похилого віку). *The scientific heritage*. 2019. № 32. P. 43–47.

в) тези доповідей на наукових конференціях:

8. Подорожний В. Г. Індивідуально-психологічні особливості соціальних можливостей людей похилого віку. *Теоретичні та практичні засади соціалізації людей похилого віку*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 18–19 травня 2017 р. Миколаїв : ФОП Швець В., 2017. 216 с.

9. Подорожний В. Г. Психологічні особливості неформальної освіти людей похилого віку. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Техно Проф Інформ 15–17 травня 2018 р. м. Вінниця. Вінниця, 2018.

10. Подорожний В. Г. Особливості використання психологічних технологій у подоланні особистісного відчуження людей похилого віку. *Актуальні проблеми сучасної науки та наукових досліджень* : матеріали науково-практичної конференції молодих учених і студентів 16–17 квітня 2019 р. м. Вінниця. Вінниця, 2019.

11. Подорожний В. Г. Психологічний аналіз проблеми особистісного відчуження людей літнього віку. XIV Міжнародна науково-практична конференція *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєве середовище особистості у психологічному вимірі*. 18–19 травня 2018 р. С. 96–99.

12. Паламарчук О. М., Подорожний В. Г. Психологічні особливості формування образу старості в індивідуальній свідомості людей похилого віку. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2017. С. 143–146.

13. Подорожний В. Г. Психологічний супровід освіти людей похилого віку. *Концептуальні засади розвитку освіти дорослих: світовий досвід, українські реалії і перспективи* : зб. наук. ст. / [колектив авторів] ; за ред. В. Г. Кременя, Н. Г. Ничкало ; уклад. О. В. Аніщенко, Л. Б. Лук'янова. Київ : Знання України, 2018. С. 461–467.

14. Подорожний В. Г. Психологічні особливості подолання самотності. Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства : зб. тез міжнародної науково практичної конференції. Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2019. С. 107–111.

15. Подорожний В.Г. Теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену особистісного відчуження. *Realita a perspektívy vývoja spoločnosti: sociálne, psychologické a politické aspekty* : Zborník príspevkov z medzinarodna vedecko-prakticka konferencia 28–29 októbora 2016. Висока школа Данубіус. Сладковічево, 2016. С. 122–124.

16. Подорожний В. Г. Феномен особистісного відчуження у сучасному суспільстві. *Психологічна наука та практика XXI століття* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Львів, 22–23 березня. Львів :Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 84–87.

ЗМІСТ

ВСТУП	19
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	24
1.1. Проблема особистісного відчуження в життєдіяльності сучасної людини	24
1.2. Соціально-психологічні особливості життєдіяльності людей похилого віку	40
1.3. Сутність і структура особистісного відчуження людей похилого віку	67
Висновки до першого розділу	84
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	87
2.1. Методологія дослідження соціально-психологічних особливостей особистісного відчуження людей похилого віку	87
2.2. Емпіричне дослідження наявності особистісного відчуження у життєдіяльності людей похилого віку	106
2.3. Емпіричне вивчення соціально-психологічних особливостей особистісного відчуження у людей похилого віку на констатувальному етапі дослідження	116
Висновки до другого розділу	136
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	139
3.1 Мета, завдання та організація формувального етапу дослідження соціально-психологічних особливостей особистісного відчуження людей похилого віку	139
3.2 Тренінгова програма подолання особистісного відчуження у людей похилого віку	147
3.3 Дослідження ефективності впливу тренінгової програми на подолання особистісного відчуження у людей похилого віку	174
Висновки до третього розділу	182
ВИСНОВКИ	184
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	188
ДОДАТКИ	212

ВСТУП

У сфері аналізу соціальної складової трансформаційних перетворень в Україні особливої значущості набувають дослідження соціально-психологічних чинників та обставин, які дезадаптують людину, перешкоджають її гармонійній життєдіяльності в суспільстві. Кардинальні зміни в структурі українського суспільства вказують на те, що особливо актуальним є вивчення проблем, що мають глибинні соціально-психологічні причини та тривалий характер, у життєдіяльності людей похилого віку.

Невизначеність життєвих перспектив у людей похилого віку, брак можливостей задоволення потреб, негативні соціально-рольові трансформації, відсутність системи суспільних інститутів соціалізації осіб похилого віку призводять до неузгодженості у внутрішній і зовнішній структурах особистості та виникнення на цій основі відчуття непотрібності у соціумі. Незатребуваність та меншовартість, що викликані як психофізіологічними змінами, так і соціальними трансформаціями, пов'язаними з виходом на пенсію, втратою звичного соціального статусу й матеріально-економічним обмеженням, призводять до суттєвого зниження рівня активності й задіяності людей похилого віку у життєдіяльності соціуму. Досить часто людям похилого віку притаманні соціальна дезадаптація, відсутність послідовності у досягненні цілей, відособленість, самотність, високий рівень тривожності, що негативно позначається на психологічному стані й може призвести до депресії, незадоволеності станом власного здоров'я та особистісного відчуження.

Особистісне відчуження людей похилого віку проявляється в емоційно-психологічній відстороненості як від соціальної дійсності, так і від самих себе. Найбільш вагомими чинниками виникнення особистісного відчуження в людей похилого віку є стресові ситуації та переживання, втрата близьких людей, відсутність прагнення до встановлення нових або підтримки старих соціальних зв'язків, різка зміна звичного способу життєдіяльності. Значимим є емоційно-особистісний аспект феномену особистісного відчуження людей похилого віку,

тобто специфіка їхніх взаємовідношень із соціальними інститутами, до яких вони включені, почуття безсилля й безглуздя дійсності та свого існування, самотність і обмеження контактів з іншими людьми, відчуття втрати автентичності особистості.

Проблема особистісного відчуження розглядалася в демографічному (М. Бідний, Б. Урланіс), філософському (Ф. Гегель, Л. Фейєрбах, А. Камю, Ж.-П. Сартр, П. Бурд'є, Н. Бердяєв, В. Соловйов, С. Булгаков та ін.), історичному (М. Блок, Л. Февр, Ф. Бродель та ін.), антропологічному (М. Мосс, К. Леві-Строс, К. Гірц та ін.), політологічному (М. Сімен, П. Рейтон та ін.), економічному (А. Смітт, Дж. Міль, К. Маркс та ін.), соціологічному (Е. Дюркгейм, М. Вебер, Р. Арон, П. Сорокін та ін.) і психологічному (З. Фройд, Е. Фромм, В. Франкл та ін.) аспектах.

У межах пояснення соціально-психологічних проблем виникнення й специфіки особистісного відчуження зарубіжними та українськими вченими вирішуються, перш за все, наступні питання: внутрішнього конфлікту особистості, що дозволяє аналізувати процес відчуження як виключно деструктивний феномен (З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні); виникнення життєвого досвіду, коли людина стає чужою сама собі та відокремлюється сама від себе (Е. Фромм); особливостей виникнення об'єктивного та суб'єктивного відчуження (А. Шафф); характеристики видів особистісного відчуження (М. Сімен); переживання стану відчуженості людини від суспільства (І. Бабанова, О. Данчева, Н. Харламенкова, Ю. Швалб).

Зазначені наукові й науково-практичні розробки є вагомим внеском у дослідження проблеми особистісного відчуження. Однак соціально-психологічний аспект особистісного відчуження людей похилого віку розроблений недостатньо.

Викладені міркування зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку»**.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.

Напрямок дисертаційного дослідження пов'язаний із темою науково-дослідної роботи кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського «Соціально-психологічні особливості самоздійснення особистості в умовах трансформаційних змін» (0120U100295).

Напрямок дисертаційного дослідження пов'язаний із темою модуля Жана Моне проекту Еразмус+ №620252-EPP-1-2020-1-ua-EPPJMO-MODULE, «Європейський досвід формування soft skills у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку засобами театралізованої діяльності».

Тему дисертації затверджено на засіданні Вченої ради Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол №5 від 26.10.2016 р.) і узгоджено рішенням бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 280 від 29.03.2017 р.)

Об'єкт дослідження: особистісне відчуження людей похилого віку.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку та розробити тренінгову програму «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку».

Відповідно до мети нами окреслено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-психологічний аналіз проблеми особистісного відчуження людей похилого віку.

2. Виділити й теоретично обґрунтувати соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку крізь призму виділення його структури (умов виникнення, чинників і компонентів).

3. Відповідно до зроблених теоретичних узагальнень на констатувальному етапі провести емпіричне дослідження й охарактеризувати соціально-

психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку.

4. Розкрити особливості впливу виокремлених і досліджених психологічних (відособленість, адаптивність, послідовність у досягненні цілей, життєві цілі, інтерес до життя, усвідомлена самотність, емоційний комфорт, негативна оцінка минулого, тривожність) і соціальних (відмова від участі в справах соціуму, зниження соціальної відповідальності, соціальна дистантність) чинників на особистісне відчуження людей похилого віку.

5. Розробити й апробувати на формувальному етапі дослідження тренінгову програму «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку», з'ясувати її ефективність.

Теоретико-методологічною основою дослідження є ключові засади: суб'єктно-діяльнісного підходу у розвитку особистості (К. Абульханової-Славської, Г. Костюка, С. Максименка, С. Рубінштейна); психодинамічного підходу до розуміння самотності (Дж. Зілбурга, Г. Саллівана); системного підходу до особистісного самовизначення (К. Абульханової-Славської, Н. Іванової, Е. Шпрангера); гуманістичної концепції розвитку особистості (К. Роджерса); дослідження суб'єктної активності особистості (Н. Большунова, М. Сидорова); концепції дослідження вікових змін особистості (Л. Анциферової, В. Фролькіса, М. Шахматова); особливостей переживання особистісної відчуженості (Е. Фромма); екзистенціального підходу до проблеми відчуження особистості (Ю. Швалба, О. Данчевої); стратегії особистісної самореалізації та самоактуалізації (Н. Сарджвеладзе, А. Маслоу).

У роботі застосовано такі методи:

– *теоретичні методи:* філософсько-психологічний аналіз проблеми, системний аналіз, узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблеми, моделювання;

– *емпіричні методи:* тестування - опитувальник 5 PFQ (Велика п'ятірка) Х. Тсуйї, адаптація А. Хромова; Шкала суб'єктивного переживання самотності (С. Духновський); Методика суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Ферг'юсон); Опитувальник визначення виду самотності (С. Корчагіна);

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда; Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва; Шкала суб'єктивного благополуччя (Г. Перуе-Баду, адаптація М. Соколової); Методика Індекс життєвої задоволеності (А. Нугартен, адаптація Н. Паніної); *анкетування* - авторська анкета-опитувальник для визначення наявності відчуження в людей похилого віку; *експеримент*;

– *методи активного психологічного навчання та розвитку*: тренінг-семінари; інтерактивні технології колективної роботи; технології Case-study; інтерактивні технології ситуаційного моделювання; дискусійні методи; метод постановки та розв'язання проблем; методи прогнозування та проектування; методи аналізу проблемних ситуацій;

– *методи математичної статистики та аналізу даних*: параметричні й непараметричні критерії перевірки гіпотез (Ст'юдента, хі-квадрат, Уїлкоксона), кореляційний (коефіцієнт Пірсона), факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Варімакс й нормалізацією Кайзера), пакет сучасних електронних програм (SPSS/версія 23).

Експериментальна база: Територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) міста Вінниці; КЗ «Центр надання соціальних послуг Якушинецької сільської ради»; Територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Шаргородського району. Загалом у дослідженні взяли участь 142 особи похилого віку.

Наукова новизна результатів дослідження полягає в тому, що:

Вперше

– визначено сутність особистісного відчуження людей похилого віку як складного процесу поступового руйнування (зменшення) соціально-психологічних контактів між особистістю та оточуючим її соціумом, що супроводжується підвищеною тривожністю, переживанням самотності, соціальною дистантністю, схильністю до самозвинувачення, проблемами в міжособистісному спілкуванні, внутрішньоособистісним конфліктом між усвідомленням своєї ізольованості, недовірою, очікуванням негативного

ставлення до себе з боку інших людей та потребою в опорі, захисті, соціальній підтримці;

– запропоновано модель виникнення особистісного відчуження в людей похилого віку, яка ґрунтується на зміні соціального статусу, збільшенні кількості незайнятого часу, зменшенні або ж руйнуванні соціальних контактів, зниженні рівня соціальної активності, та встановлено особливості впливу особистісного відчуження на втрату суб'єктності, що супроводжується негативними емоційними переживаннями;

– розроблено структурну модель особистісного відчуження людей похилого віку, важливим компонентним складником якої є соціальні і психологічні чинники;

– запропоновано тренінгову програму «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку».

Набули подальшого розвитку:

- концептуальні засади втрати суб'єктності людьми похилого віку;
- теоретичні уявлення про виникнення особистісного відчуження як деструктивного феномену життєдіяльності людей похилого віку;
- психологічні характеристики особистісного відчуження.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці та впровадженні тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку». Матеріали дисертації можуть бути використані як психологами, так і соціальними працівниками при роботі з людьми похилого віку, а також при наданні психологічної допомоги у процесі подолання особистісного відчуження. Результати дослідження можуть використовуватися під час удосконалення навчальних програм і посібників з дисциплін «Соціальна психологія», «Психологічне консультування», «Соціальна опіка і піклування», «Соціальний супровід розвитку громади» та ін., що сприятиме поглибленню знань і уявлень майбутніх фахівців з соціальної роботи та психологів щодо особливостей соціально-психологічної роботи з людьми похилого віку.

Запропоновані наукові положення, висновки й рекомендації були **впроваджені** в практику роботи Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) міста Вінниці; Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (довідка № 06/541 від 12.11.2020р.); КЗ «Центр надання соціальних послуг Якушинецької сільської ради»; Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Шаргородського району (довідка № 02-15/217 від 10.12.2020р.).

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідалися на конгресах, міжнародних науково-практичних конференціях, круглих столах. Серед них: звітна наукова конференція викладачів та студентів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, 2017, 2018, 2019); XIV міжнародна науково-практична конференція «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми» (Вінниця, 2018), Міжнародна молодіжна науково-практична Конференція «Вектори психології-2018» (Харків, 2018); міжнародна науково-практична конференція «Пріоритети розвитку педагогічних та психологічних наук у XXI столітті» (Одеса, 2019); міжнародна науково-практична конференція «Психологічна наука та практика XXI століття» (Київ, 2019); організаційно-діяльнісна гра «Проектування форм організації соціальної роботи в громадах» (Київ, 2019); «Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології» (Київ, 2020).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 16 наукових працях. Із них: 6 статей у наукових фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, з яких 5 – одноосібні статті; 1 стаття у виданнях, що включені до міжнародних наукометричних баз; 9 статей в інших наукових виданнях та матеріалах конференцій.

Структура й обсяг дисертації зумовлюється логікою дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (255 найменувань, з них – 63 іноземними мовами) та 13 додатків на 29 сторінках.

Повний обсяг дисертації становить 246 сторінок, з них 172 сторінки – основний обсяг. Робота містить 21 таблицю та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1 Проблема особистісного відчуження в життєдіяльності сучасної людини

Стрімкість змін у сучасному суспільстві призводить до виникнення ситуацій нестабільності, невизначеності й непередбачуваності, що відображається на життєдіяльності людини й потребує переосмислення проблем виникнення і подолання феномену особистісного відчуження. Проблеми, з якими стикається сучасна людина, вказують на те, що особистісне відчуження не є абстрактною конструкцією, втіленою лише у філософських концепціях. Особистісне відчуження є суспільною реальністю, яка доводить, що інноваційні технології, техніка та інші прояви прогресу не можуть усунути проблем пов'язаних із буттям людини в сучасному світі. Трансформації, що відбуваються в соціумі, породжують нові форми та види особистісного відчуження. Життя сучасної людини пов'язане з війнами, суттєвими соціальними конфліктами, внутрішньою духовною кризою, нестабільністю суспільної свідомості й ускладненням комунікаційних процесів, що збільшило масштаби особистісного відчуження. Відчуження стає базовою характеристикою сучасного суспільства, воно проявляється в особистісній, політичній, соціальній, духовній, економічній та інших сферах. Відчуження знаходить своє відображення у всій сукупності соціальних відносин. Проблеми особистісного відчуження мають комплексний характер і розглядаються у межах філософії, соціології, політології і психології.

Філософія розглядає форми відчуження, які властиві сучасному суспільству, пов'язуючи передумови його виникнення з науково-технічним прогресом, урбанізацією, міграцією населення, атеїстичним світорозумінням. При цьому увага загострюється на тих формах відчуження, де суб'єктом виступає людина, котра втратила свої сутнісні характеристики, тобто стала відчуженою від сутності людини. Основними ознаками відчуження у світосприйнятті сучасної людини

науковці визнають: відчуття безсилля перед долею; розуміння відсутності сенсу існування, неможливість досягти будь-якими діями очікуваного результату; сприйняття навколишнього середовища як світу, де не виконуються взаємні соціальні зобов'язання, зруйнована інституціолізована культура; відчуття самотності та виключеності людини з існуючих соціальних зв'язків; відчуття втрати «справжнього Я», самовідчуження [50, с. 56].

Проблема особистісного відчуження все частіше розглядається в наукових розробках вітчизняних та зарубіжних вчених. Проте, варто визнати той факт, що попри різноманітність підходів, не існує єдиного цілісного підходу до визначення зазначеного феномену. Історично сформована двоїстість самого терміна «відчуження», що випливає з німецьких *Entfremdung* - «віддалення», «відрив» і *Anomie* - «відхилення від закону» й передбачає в першому випадку наявність інтерсуб'єктних відносин (особистість відчуває свою роз'єднаність з іншою особою, групою або суспільством у цілому), а у другому - відкидання, заперечення закону в широкому сенсі (заперечення норм моралі, життєвого укладу, соціально схвалюваних цілей, суспільного устрою і т.п.). Вказані значення є відносно самостійними в напрямку соціологічних, психологічних і соціально-психологічних досліджень проблеми відчуження у дослідженнях зарубіжних вчених [148].

При вивченні категорії відчуження науковці виділяють три основні підходи, у залежності від того, з яких позицій розглядається власне природа даного феномену. Психологічний підхід розкриває відчуження в контексті ставлення людини до самої себе, до інших людей та до навколишнього світу. Основна увага при розробці даного підходу зосереджується на дослідженні психологічних станів індивіда, тобто при психологічному підході вивчаються не соціальні умови життя особистості, а індивідуальні особливості окремого індивіда. Домінуючим методом зняття внутрішньої напруги, конфліктності людини і повернення її до психічно здорового стану - є психоаналіз. Проте, вплив лише на структуру особистості за допомогою індивідуальної терапії майже не вирішує проблему особистісного

відчуження людини, оскільки дуже значимим у контексті даної проблеми є її соціальний аспект.

Соціологічний підхід суттєво відрізняється від психологічного і характеризується розподілом соціальної та особистісної дезорганізації. Сформульована в контексті даного підходу проблематика спрямована, в основному, на вивчення поведінки особистості в процесі її розумової та фізичної діяльності. Часто особистісне відчуження у суспільстві пов'язують із соціальною ізоляцією. Проте, особистісне відчуження не завжди супроводжується соціальною ізоляцією, адже можна постійно бути серед людей, взаємодіяти з ними і одночасно бути відокремленим, неприємним до того, що відбувається.

Третім підходом є культурологічний, назва якого обумовлена тим, що він об'єднує аналіз різноманітних культурних конфліктів і дослідження так званої маргінальної особистості. Представники культурологічного підходу розглядають сучасну культуру як відчужену, яка стає все віддаленішою від цінностей, що були значимими у минулому. Ціннісні орієнтації в сучасному суспільстві засуджуються, адже пріоритетним стало матеріальне, а не духовне. Науковці, які досліджують дану концепцію, вважають, що сучасна масова культура розвивається некеровано та хаотично. У зв'язку з тим що людська природа деградує, а суспільство, відповідно, дегуманізується, в сучасній культурі все частіше констатуються випадки особистісного відчуження.

Розгляд історії проблеми виникнення відчуження демонструє, що дане поняття варто розглядати з різних сторін: релігійної, соціально-економічної, соціально-психологічної, політичної, моральної та естетичної.

Перші згадки про «відчуження» можна знайти ще в давньоіндійських релігійних текстах. Ототожнення ідеї «відчуження» та «відстороненості», «недіяння» можна знайти в Сутрах патріархів чань-буддизму, «Махабхараті», «Упанішадах» і т.п. На особистісному аспекті відчуження акцентували увагу такі філософи Середньовіччя, як Григорій Палама, Якоб Бьоме, Діонісій Ареопагіт, Микола Кузанський, Майстер Екхарт та інші.

Конфлікт особистості та її оточення досить вдало розкрив Кароль Войтила (Іван Павло II), який розглядав відчуження як протилежність участі: теолог стверджував, що відчуження означає не що інше, як заперечення участі, послаблення чи навіть знищення можливості переживання іншої людини як «іншого я», а через це і певне спустошення ситуації «я - інший». Відчуження, як стверджує К. Войтила, - це такий стан людини, у якому вона нездатна переживати іншу людину як «інше я».

Участь і відчуження виявляються також у стосунках типу «ми», тобто у спільноті людей, які між собою в певний спосіб пов'язані та становлять певну єдність. Участь тут полягає у тому, що людина, існуючи та діючи спільно з іншими, таким чином сповнює саму себе. К. Войтила протиставляє засади персоналізму, індивідуалізму та тоталітаризму, «тому що обидві ці концепції нищать у людській особі можливість і певною мірою саму здатність участі. Вони позбавляють людину права на участь». Індивідуалізм і тоталітаризм, стверджує теолог, є знаряддями відчуження.

Головним прагненням особи є самосповнення, яке досягається на основі діяння та існування «спільно з іншими». Відчуженням є все те, що позбавляє людину можливості саме такого самосповнення. К. Войтила пов'язує відчуження з недосконалими, дефективними устроями - суспільним, економічним, політичним, міжнародним. І критерієм поліпшення таких устроїв, на думку теолога, може слугувати лише критерій персоналістичний.

У філософів Нового часу категорія відчуження набуває вже іншого, «об'єктивного» характеру. Г. Гегель зробив категорію «відчуження» однією з центральних, розглядаючи відчуження як опредметнення Світового Розуму та перетворення Абсолютного Духу в світ речей, у природу, в об'єктивність. Він трактував «відчуження» як результат взаємодії об'єкта та суб'єкта [203]. Відповідно до Г. Гегеля, індивід у процесі свого становлення певним чином протистоїть природі і вже в цьому протистоянні набуває досвіду, який дає йому розуміння, що усі предмети мають самостійний внутрішній характер та існують незалежно від нього, самостійно. За подібним планом індивід оцінює результати

власної діяльності та праці, продукти людської діяльності сприймаються ним, як чужі, а часом навіть антагоністичні. Даний тип відчуження, на думку німецького філософа, можна подолати через пізнання. Г. Гегель акцентував увагу на втраті людиною «природного буття для себе» через «включення» у суспільство. Він ототожнював таке «включення» з вихованням, у результаті якого отримували індивіда, який може виконувати будь-яку соціальну роль у суспільному розподілі праці [134].

Значимим є соціально-економічний підхід до трактування проблеми «відчуження». У рамках даного підходу К. Маркс розглядає відчуження як конкретно-історичну сутність. Відчуження досліджується не як суб'єктивний феномен свідомості, а як об'єктивне соціально-економічне явище. У своїх перших творах він висвітлює відчуження як феномен, що є багаторівневим та має декілька форм, а кожна з них відповідно стосується того чи іншого рівня суспільного буття. Саме економічне відчуження, з поміж усіх інших форм відчуження, К. Маркс називає домінуючим, таким, що, на думку вченого, обумовлює всі інші форми відчуження. На переконання К. Маркса, не все в людині можна обумовити природними основами та причинами. Такі феномени, як свобода людини, її творча здатність неможливо пояснити природними основами. Природа людини, на його думку, забезпечує лише можливості індивіда, які він уже в свою чергу реалізує в процесі прикладної взаємодії з світом. Людина є, перш за все, продуктом історії і власної діяльності [91]. Згідно з теорією К. Маркса, починати вивчати людину потрібно з вивчення її прикладної діяльності, і не в загальному плані, а у тій чи іншій конкретно-історичній ситуації. Адже перед тим, як займатися релігією, політикою чи наукою, на думку вченого, людина повинна їсти, пити, одягатися та мати житло. Історія, як зазначає К. Маркс, не робить нічого, тому що вона не володіє ніяким багатством, не бореться ні у яких битвах. Сама людина, а не історія, дійсна жива людина – ось хто робить усе це. Історія є ні чим іншим, як діяльністю людини, яка переслідує свої цілі. [91]. Своє тлумачення проблеми відчуження К. Маркс сформував, опираючись на ідеї Л. Фейєрбаха та Г. Гегеля.

На думку Л. Фейєрбаха, основа відчуження знаходиться у психічному стані людини, для прикладу, в почуттях страху, заздрості та ін.. Л. Фейєрбах вважав, що Бог – це відчужені сили самої людини, і чим сильнішим є Бог, тим слабішою стає людина. Опираючись на це, К.Маркс стверджував, що людина відчужується не лише від результатів своєї праці, відчуження виявляється і в процесі виробничої діяльності. Під час виробництва індивід виснажує свої фізичні сили і, як наслідок, руйнує свій дух, згідно з цим працівник лише поза виробництвом відчуває себе самим собою.

Відчуженість від виробничої діяльності особливо яскраво можна прослідкувати у наступному – як тільки припиняється зовнішній або фізичний примус, індивід дуже рідко продовжує працювати. Як наслідок ми спостерігаємо наступну соціальну ситуацію: індивід відчуває себе вільним, діючим із власної волі та бажань лише при задоволенні фізіологічних потреб. На думку К. Маркса, саме відчуження індивіда у процесі своєї праці призводить до відчуження людини від самої себе і від своєї природи [91].

Через призму економічного підходу, який полягав в тому, що всі інші форми відчуження виводилися з економічної форми, проблема відчуження досліджувалася і у вітчизняній філософії минулого століття. Відчуження трактували, як явище притаманне лише капіталістичному суспільству, заснованому на відносинах приватної власності. Описані вище особливості економічного підходу до відчуження були розкриті в роботах Я. Кузьміна, Є. Набіулліної, В. Радаєва, Т. Суботіної.

Варто згадати, що, крім зазначених науковців, проблема відчуження людини в суспільстві концептуально викладається в роботах таких філософів, як А. Огурцов, І. Нарський, Е. Ситников, І. Кальний, Г. Батищев, А. Квас, Є. Ільєнков [54]. Вчені в своїх дослідженнях описують суспільство, в якому установки на наживу за рахунок експлуатації іншого стали визначати все суспільне життя. В додаток до цього роботи даних учених можна віднести до дуже цінних, оскільки, окрім зазначеної характеристики суспільства, є вдалими і

детальний аналіз концепцій відчуження Г. Гегеля, Л. Фейєрбаха, К. Маркса, Ф. Енгельса та інших класиків світової філософії.

У сучасних філософських дослідженнях проблема відчуження частіше за все розглядається у контексті культурологічного та інтегративного підходів. Зокрема В. Овчаренко та А. Гріцанов у своїх роботах дають детальний аналіз західних концепцій відчуження; обґрунтовують необхідність вивчення проблеми відчуження як багатогранного соціокультурного феномену, який дозволяє виявити форми дегуманізації й деперсоналізації людини в сучасному світі.

Інша група вчених, до яких можна віднести В. Лазарева, В. Сагатовського, В. Кравченко, А. Кавалерова, пов'язують процес відчуження з деформованою системою цінностей, яка є панівною в сучасному суспільстві. В. Лоскутов, В. Руденко, О. Александрова, В. Табачковський, Г. Ковадло презентують відчуження як протиріччя існування людини у світі предметної культури, вони описують відчуження як складний соціокультурний феномен, який характеризується суперечливим характером власне самої культури, яка і слугує людині, визначає її як свій суб'єкт, а поряд із тим використовує людину, ставлячи у залежність від її ж матеріального світу [54]. На думку Е. Андроса, феномен відчуження має постійний характер, оскільки людина завжди буде тією чи іншою мірою залежати від сил створених нею. В такій ситуації питання буде полягати лише в тому, який рівень цієї залежності. Екзистенціальний підхід до проблеми відчуження використали І. Бичко, А. Бичко, Н. Хамітов, О. Данчева, Ю. Швалб та інші [182].

Дослідження історико-філософського аспекту проблеми відчуження представлено в роботах В. Андрущенка, М. Михальченка, І. Бойченка, В. Горського. К. Жоля, А. Місуна, Н. Мокляка, В. Шинкарука, М. Цибри, П. Найдьонова, В. Білецького. А. Кавалеровова, Г. Шалашенка, І. Ковалю, які аналізують соціально-філософські аспекти розвитку особистості в контексті сучасної культури. Суттєвий вклад у розробку низки аспектів відчуження внесли М. Дмитрієва, В. Кузнец. Ціннісні орієнтації та проблему соціально-екологічного

відчуження суб'єктів підприємницької діяльності розглядала О. Паламарчук [115].

У контексті вищевикладеного гостро постає проблема розуміння і забезпечення свободи людини як аспекту самореалізації особистості. Свобода є фундаментальною характеристикою людського існування, оскільки свобода – це не те, чим володіють люди, а те, ким вони є за своєю суттю. Як універсальна характеристика людського буття, свобода стосується здатності людини обирати своє буття та керувати ним і безпосередньо пов'язана з відчуттям залежності, відчуження та відповідальності.

Свобода, за словами Е. Фромма, ізолює. Ця ізолюваність визначає вибір: позбутися свободи за допомогою нової залежності або дорости до повної реалізації позитивної свободи, заснованої на індивідуальності і повторюваності кожного. Страх перед свободою, прагнення «бігти» від неї стають головними характеристиками сучасної особистості. Сучасна людина виявляється в такому положенні, у якому в неї відсутні не лише цілі, але і соціальні потреби, засоби для задоволення яких вже існують [165, с.15-24]. Такі особливості ізолюваності й спричинюють особистісне відчуження людини у сучасному світі. Наслідком синдрому відчуження є байдуже сприйняття дійсності, коли людина, не докладаючи жодних зусиль, немов пливе за течією у вирії багатоманітності. Е. Фромм вводить категорію «любові», котра є шляхом подолання відокремленості людей одне від одного, людини від соціуму та буття в цілому. Представники європейської філософії ХІХ-ХХ ст. досліджували відчуження як стан суспільства і як неминучий супутник буття людини у світі [166, с.6].

На думку Т. Гоббса, Ж. – Ж. Руссо та інших соціологів, відчуження виникає внаслідок добровільної передачі особою своїх прав державі. Ф. Ніцше пов'язує феномен відчуження з християнською мораллю, яка втілює заперечення життя, відвертання від волі до буття. О. Шпенглер вбачає витoki відчуження у процесі перетворення культури на знеособлену цивілізацію.

У західній соціології в 20-і роки ХХ ст. був проаналізований такий аспект особистісного відчуження, як соціальна аномія (Е. Дюркгейм, Р. Мертон). Це

поняття виражає ставлення людини до соціальних норм і цінностей, втрату їх значимості, що веде до відхилень. Аномія також означає відсутність еталонів, стандартів порівняння з іншими людьми, які дозволили б оцінити місце людини в соціальній структурі, вибрати зразки поведінки, без чого вона стає невизначеною, «гойдаючись» (у соціальному плані) від норми до патології. Е. Дюркгейм розглядав аномію як постійний і нормальний стан суспільства. Натомість особистісне відчуження, в свою чергу, розглядається в контексті міжособистісних відносин, коли індивід протистоїть оточуючим.

При розгляді феномену відчуження можна виділити дві наступні тенденції: негативну, з акцентуацією на негативних характеристиках даного поняття (сюди можна віднести концепції політології, соціології, педагогіки) і позитивну, яка наголошує на позитивних проявах даного явища (здебільшого пов'язані зі сферою мистецтва, літератури, творчої самореалізації).

Негативні характеристики відчуження особливо яскраво можна прослідкувати на прикладі такої сфери відчуження, як політична. Розглядаючи політичне відчуження варто визначити сутнісні ознаки цього феномену, до яких відносять негативізм стосовно політики взагалі та максимальну політичну пасивність. Як наслідок, головним результатом політичного відчуження є втрата або спотворення самого сенсу політики і власної політичної участі.

У соціальному аспекті на передній план виходить проблема «людина - суспільство» чи, точніше, «відчужена людина - суспільство». Соціологи, вивчаючи стан сучасного соціуму, говорять про його еволюцію, яка з кожним роком ускладнює систему взаємин між людиною і суспільством, людиною і державою, відокремлює і віддаляє ці структурні елементи єдиного цілого один від одного [5]. В даному випадку відчуження розглядається, як причина деформації взаємодії у системі зв'язків між людиною і соціокультурним середовищем.

Феномен відчуження має негативні прояви і у сфері педагогіки. Дослідники даного феномену стверджують, що процес відчуження у школі пов'язаний з тим, що домінуючим видом діяльності у школі стало навчання. Увага акцентується на тому, що школа стрімко перейшла і звузила свої функції до «надання освітніх

послуг» і у своїй діяльності орієнтована лише на отримання високих результатів у навчальній діяльності. В такій ситуації діти почуваються відчуженими у шкільному середовищі, оскільки у ньому нерідко можна спостерігати байдужість до емоційного стану, внутрішніх переживань і психологічних проблем учнів [137, с.200].

Варто відзначити, що феномен відчуження в науковій літературі розглядається, здебільшого, в негативних проявах, а тому науково виправданим буде дослідження позитивних аспектів особистісного відчуження. Вживання терміна «відчуження» в позитивному сенсі, у відношенні до людей творчих, переводить його з класу антропологічно-соціологічних категорій до класу категорій естетичного переосмислення реальності та конструювання віртуального світу у художньому тексті. У кінці 30-х років минулого століття Б. Брехт розробив теорію відчуження як закону мистецтва і як одного із способів суб'єктивного перетворення митцем реальної дійсності [54, с.21]. Слід зазначити, що відчуження творчої людини може набувати форм внутрішньо-екзистенційної відокремленості від звичного та буденного, або ж стану трагічної викинутості з людського буття, або ж дистанціювання від навколишнього світу з метою прориву до екзистенційно розгорнутого буття тощо. У кожному з варіантів проблема відчуження демонструє себе по-новому.

Розглянувши дві основні тенденції в інтерпретації феномену «відчуження», можна стверджувати, що вищезазначене явище проявляється у сфері зовнішньої взаємодії особистості й впливає на різні сфери життєдіяльності людини. Для повного розуміння феномену «відчуження» необхідно розглянути психологічний, тобто внутрішній, «суб'єктивний» аспект відчуження.

З. Фройд пов'язував феномен відчуження з патологічним розвитком особистості, для якої соціальна культура є чимось далеким, ворожим її природному середовищу. Самовідчуження, за З. Фройдом, веде або до невротичної втрати свого власного «Я» - деперсоналізації, або до втрати почуття реальності навколишнього світу - дереалізації. В свою чергу, згідно з Е. Фроммом, відчуження виступає в п'яти іпостасях, як:

- відчуження від ближнього;
- відчуження від роботи, справи;
- відчуження від потреби;
- відчуження від держави;
- відчуження від себе.

Важливо, що для Е. Фромма відчуження від себе – це, перш за все, ставлення людини до свого «Я», як до ринкового товару, який необхідно продати на «особистісному ринку» якнайдорожче. Про таку людину Е. Фромм пише: «Її відчуття бере початок не в активності люблячого і мислячого індивіда, а в його соціоекономічній ролі. Якщо людину запитати: «Хто ти?», вона подібно до машини, буде відповідати: «Я - лікар, робітник, клерк та ін.». Людина є абстракція, відчужена від своєї реальної природи. Її тіло, думки, душа - це її капітал, і її життєве завдання - отримати вигоду зі свого «Я» [166, с. 141-142]. Отриманий результат забезпечив створення в рамках неофройдизму своєрідної концепції відчуженої людини, яка живе у постійному страху, де страх є живильним середовищем «універсального неврозу».

З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні та ін. розглядали відчуження у якості характеристики психіки людини, в основу відчуження вони поклали внутрішній конфлікт особистості, що дозволяє аналізувати особистісне відчуження, як виключно деструктивний феномен. Людина відчуває розрив між своїми очікуваннями, бажаннями та можливостями і діючими соціальними стандартами, відчуває почуття ізоляції, непричетність до справ інших, навіть близьких людей, що перешкоджає як адаптації до нової соціальної ситуації життя, так і комфорту звичайного повсякденного життя. Розглядаючи відчуження, варто розмежовувати поняття «відчуження» і «відчуженість». Відчуженість є результатом відчуження, позицією особистості, ставленням до інших людей і світу в цілому, її світовідчуттям.

Важливим у процесі аналізу поняття «відчуження» є погляд М. Хайдеггера. Розрізняючи «справжнє» та «несправжнє» буття, М. Хайдеггер розглядає

відчуження як форму існування людини у знеособленому світі повсякденності. На його погляд, відчуженість проявляється у виконанні індивідом соціальних ролей, у його підкоренні суспільним нормам поведінки, мислення і мовлення [167, с. 27].

I. Мілюска вважає, що відчуження безпосередньо впливає на процес самоідентифікації. Переживання відчуження перешкоджає гармонійній соціалізації особистості, розвитку комунікативних навичок і повній самореалізації. Людина - це соціальна одиниця, і тому тільки через призму соціального буття вона розкривається, проявляє свої кращі якості, реалізує свій інтелектуальний, творчий потенціал, здобуває життєвий досвід.

Виходячи з вищезазначеного, доцільно, насамперед, брати до уваги дві сторони особистісного відчуження: соціальну та психологічну. Розділяти їх можна лише умовно, виходячи з походження даного явища, тобто з першопричини (першопричина лежить у самій особистості чи в її середовищі). Психологічне відчуження призводить до певної позиції індивіда, обумовленої його суб'єктивними властивостями, у тому числі до певної форми аутичності. Натомість соціальне відчуження породжується, в основному, зовнішніми обставинами, відношенням інших людей і груп до даного суб'єкта (навіть при збереженні прагнення останнього до встановлення або зміцнення зв'язків з ними й бажання долучитися до їх цінностей).

У психологічній науці поняття «відчуження» розглядалося з двох позицій: з одного боку, як теоретичне поняття, переважно в марксистській філософії (К. Маркс, Ф. Енгельс, Е. Фромм, С. Рубінштейн та ін.), з іншого боку, як узагальнююче позначення для ряду емпіричних феноменів (М. Сімен, Дж. Рей і ін.), часто вже не підкріплене теоретичним поясненням. Обидві позиції виявилися не досить успішними: в першому випадку теорія дуже високого рівня узагальнення виявилася відірваною від емпірики; у другому випадку безліч суперечливих варіантів емпіричної розробки відчуження не дали єдиної основи для теоретичного пояснення цього поняття як психологічного.

З емпіричного погляду, під поняттям «відчуження» розуміють ряд суб'єктивних феноменів: незадоволеність життям у цілому або його окремими

сферами, переживання безсилля, аномія, нігілізм або цинізм по відношенню до суспільних цінностей, переживання ізоляції, відчуття втрати сенсу. Поняття сенсу дозволяє пояснити весь спектр когнітивних, емоційних і поведінкових феноменів, традиційно пов'язаних з відчуженням, даючи тим самим основу для психологічної розробки цього поняття в руслі сучасного психологічного підходу.

Теоретичну основу розробки феномену відчуження як втрати сенсу життя становлять роботи А. Леонтьєва, С. Рубінштейна та їх послідовників Д. Леонтьєва, К. Абульханової-Славської та ін. Так, А. Леонтьєв називає відчуженою таку діяльність, у якій збережено лише спонукальні мотиви, а С. Рубінштейн говорить про можливість подолання відчуження ідеалу шляхом його реалізації, що веде до подолання відчуження людини від людини і до автентичного життя. На думку Є. Осіна, саме поняття сенсу дозволяє пояснити весь спектр когнітивних, емоційних і поведінкових феноменів, традиційно пов'язаних з відчуженням. Поняття семантичного відчуження, на думку Є. Осіна, може стосуватися як окремих сфер життя, так і певних видів діяльності.

У екзистенціальній психології поняття відчуження гарно співвідноситься з поняттям екзистенціального вакууму (В. Франкл) і використовується рядом науковців (Е. ван Дорцен, А. Ленглі). С. Мадді, спираючись на роботи Ж.-П. Сартра і Е. Фромма, описує відчуження як екзистенціальне нездужання, суть якого полягає у відмові людини від здійснення творчого вибору на користь невизначеності, пов'язаній із реалізацією унікального сенсу власного життя, в результаті чого остання набуває конформістського характеру, стає задоволенням біологічних потреб і реалізацією соціальних ролей.

О. Тимченко характеризує відчуження як особливий стан людини, для якого характерна ізоляція, відірваність від зовнішнього світу, заглиблення в себе. Результатом поступового відчуження, розриву соціальних зв'язків і стосунків є відчуження особистості - стійке ставлення суб'єкта до соціальної реальності, в умовах якої ця реальність, середовище й продукти діяльності сприймаються, як щось протилежне для людини. Відчуження, як стверджує вчений, це двосторонній процес: не лише індивід розриває зв'язки з суспільством та протистоїть йому, але і

мікросоціум віддаляється від людини, встановлюючи межі бажаних контактів. Саме це робить людину самотньою і змушує її страждати [161].

Феномен відчуження досліджувався такими вченими, як Б. Ендерсон, М. Кларк, А. Ніл, С. Реттінг, М. Сімен та іншими. Концепція відчуження розглядалася М. Сіменом, як багатовимірна, і включала в себе п'ять вимірів:

- почуття безсилля (powerlessness), «від моїх вчинків нічого не залежить»;
- відчуття безглуздя (meaninglessness), «не зрозуміло, у що вірити»;
- відсутність норм (normlessness), «почуття аномії»;
- почуття ізоляції («ізоляція від цінностей і суспільства»);
- почуття чужості всьому («втрачається сенс праці, задоволення від роботи»).

Отже, відчуження є багатовимірним та генералізованим фактором.

Ф. Зеллер, використовуючи чотиривимірну шкалу (безглуздість, безсилля, аномія та соціальна ізоляція), розробив психологічний портрет відчуженої людини, який включав ставлення людини як до світу, так і до себе.

На думку вчених ставлення відчуженої людини до світу розкривається через такі риси:

- світ сприймається як застиглий, схематичний;
- низький рівень знань про особливості соціально-політичної системи;
- немає інтересу до культури й інтелектуальних видів діяльності;
- вірять у надприродні сили, астрологію, долю;
- менш логічне мислення, пізнавальна замкнутість;
- нав'язливі стани і ригідність;
- знижена спроможність зосередитися і прийняти рішення;
- схильність до суму, високий рівень страхів;
- байдужість до групової поведінки.

Натомість ставлення до себе характеризується:

- неадекватністю і презирством;
- екстремізмом, ослабленням почуття відповідальності, гіркотою і заздрістю;

- почуттям провини, невпевненості, незадоволеності життям, песимізмом, почуттям самотності, фрустрованості; інші особи сприймаються як загроза;
- тим, що презирство до себе поєднується з ворожістю до інших і засудженням людських слабкостей;
- відсутністю почуттів лояльності та приналежності й розвитком ворожості.

За умови розвитку відчуження складнощі взаємодії з іншими людьми виникають через поверховість контактів, невміння розкритися, відсутність потреби в спілкуванні. Також можуть розвиватися образлива поблажливність, неухважність, схильність до резонерства й помітна байдужість до партнера.

В умовах персоніфікації суспільних відносин відбувається деперсоніфікація особистості. Відчужена особистість втрачає контакт зі світом. Ворожість світу породжує страх. Відповідною реакцією на страх є формування захисних механізмів: перетворення невротичного страху в раціональний перед зовнішньою небезпекою; придушення страху транквілізаторами (алкоголем, наркотиками і т.п.); пошук кохання і схвалення за будь-яку ціну; гонитва за владою, престижем і володінням; покірність або втеча від суспільства. Ці ірраціональні форми захисту не вирішують проблему «універсального неврозу», а тільки погіршують стан особистісного відчуження. Тобто відчуження виступає психологічним захистом особистості. Таке відчуження притаманне кожному і вважається нормальним явищем, якщо воно не стає надлишковим і хворобливо загостреним [58, с.43].

Культурологічні, соціально-економічні, індивідуально-психологічні та інші підходи до проблеми відчуження варто вивчати в тісному взаємозв'язку. До представників цього підходу можна віднести теоретиків Франкфуртської школи М. Хоркхаймера, Т. Адорно, Е. Фромма, Г. Маркузе та інших. Вчені критикують соціальні інститути, правові норми, ціннісні орієнтації, стан культури й мистецтва, які спричиняють пригноблення особистісного потенціалу.

Дуже близьким до представників Франкфуртської школи за своїми поглядами є І. Ілліч. Вчений вважає, що в сучасному «суспільстві споживання»

можна відмітити надмірну залежність індивідуума від промислових товарів і послуг. Тобто емоційне благополуччя і психологічна цілісність життя індивіда буде залежати від його споживацької спроможності. При умові відсутності зазначеної спроможності спостерігається явище неблагополуччя, яке, в свою чергу, відбивається на соціальному та психологічному житті людини і призводить до особистісного відчуження.

Узагальнюючи все вище викладане варто наголосити, що особистісне відчуження розглядається як порушення у системах: «людина - результати діяльності» (теорія суспільного договору, класична німецька філософія, марксизм); «людина - інші людьми» (екзистенціалізм); «особистість - Я-образ» (психологічні концепції). Все це негативно відображається на правах та свободах людини, призводить до втрати суб'єктності в соціальній і політичній діяльності (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Розуміння категорії «відчуження» у різних підходах

Підхід	Теорії суспільного договору	Класична німецька філософія	Марксизм	Екзистенціалізм		Психологічні концепції	
Порушення в системі	«Людина - результати діяльності»			«Людина – інші люди»	«Людина – соціальні інститути	«Особистість - інші особистості»	«Особистість - Я-образ»
Прояв	Втрата суб'єктності в процесі життєдіяльності						

Кожен із розглянутих підходів розкриває специфічний аспект відчуження, проте спільною характеристикою для всіх підходів є втрата суб'єктності внаслідок відчуження. Оскільки втрата суб'єктності є психологічною категорією, та вивчається в рамках психологічних теорій, то подальше вивчення особистісного відчуження здійснюватиметься в рамках психологічного підходу. Психологічний

підхід розкриває відчуження в контексті ставлення людини до самої себе, до інших людей та до навколишнього світу.

1.2. Соціально-психологічні особливості життєдіяльності людей похилого віку

Людина від народження постійно росте і розвивається, проте згодом цей процес отримує іншу назву – старіння. Старість, пізня дорослість, пізня зрілість, геронтогенез, третій вік - поняття, які позначають період життя людини, який починається приблизно від 60 років. Це третя епоха життя людини, яка неоднозначно оцінюється науковцями і суспільством.

Аналіз наукової літератури дозволив виділити такі напрямки теоретико-емпіричних досліджень періоду старості:

1) психологічні особливості осіб похилого віку у контексті проблем закономірностей та періодизації психічного розвитку особистості (М. Александрова, Б. Ананьєв, Л. Анциферова, Г. Бердишев, К. Віснєвська-Рошковська, Дж. Курцмен, О. Лідере, О. Нагорний, О. Рибалко);

2) основні механізми старіння, серед них і психологічні (В. Безруков, Г. Бутенко, І. Давидовський, Н. Дементьєва, Т. Марцинковська, Н. Паніна, В. Фролькіс);

3) проблеми особистісного розвитку в період похилого віку і старості (М. Александрова, Б. Ананьєв, І. Беленька, К. Віснєвська-Рошковська, Є. Головаха, І. Грошев, І. Давидовський, Е. Еріксон, М. Єрмолаєва, К. Константинов, О. Краснова, О. Кронік, О. Лідере, С. Максименко, І. Петров, М. Пряжников, Дж. Рембовські, К. Рошак, Л. Торнстон, Х.Д. Христозов, К. Юнг, Р. Яцемирська);

4) проблеми особистісних змін у старості, духовного розвитку, особливості життєвого шляху людей похилого віку (К. Абульханова-Славська, І. Бех, Н. Логінова, М. Смульсон, Т. Титаренко, Г. Томе, К. Рошак);

5) особливості ціннісних орієнтацій особистості у похилому віці (І. Бех, Х. Порсева);

6) соціальні проблеми старіння та старості (К. Віснєвська-Рошковська, Т. Волков, А. Дискін, А. Дмитрієв, Г. Йолов, Н. Панін, Н. Смелзер, Т. Смирнова, М. Сонін, В. Шапіро);

7) соціально-психологічні контакти у похилому віці, зокрема у сім'ї, будинках-інтернатах (В. Альперович, Т. Волкова, Н. Дементьєва, М. Мінігалієва, О. Поднебесна, М. Пряжников, Л. Регуш, О. Хухлаєва, Р. Яцемирська).

Старість досліджується також в експериментальній психології. Ф. Гальтона зацікавили проблеми психологічного старіння, зокрема особливості інтелектуальної діяльності людини та її зміни у літньому віці. Зниження індивідуальних психологічних функцій у осіб цього віку пояснювалося в основному процесами психологічної деградації. Саме ці погляди сприяли формуванню уявлення про психологічне старіння як процес психологічної деградації [45].

Представник екзистенціальної психології К. Ясперс, навпаки, вважав старість сприятливим і, що найголовніше, природним періодом життя, який до того ж має свої переваги, до яких вчений відносив: накопичений досвід, стриманість, життєву впорядкованість, здатність до самовитримки та навіть мудрість. Хоча особа стає обмеженою тілесно, вона одночасно стає вільною від тілесності, більш духовною. На думку вченого, якщо людина досягла мудрості, то вона є доброю, терплячою, більш поблажливою до недоліків інших, задоволеною своїм життям.

Якщо звертатися до дослідження старості в глибинних напрямках психології, то, безперечно, варто почати з психоаналізу. Засновник психоаналізу З. Фройд безпосередньо не досліджував проблем похилого віку, але у його роботах можна простежити наявність особистого відчуття страху перед смертю як неминучим результатом настання старості. К. Юнг вважав, що в похилому віці перед індивідом відкриваються нові можливості для саморозвитку [222]. Діяльність індивіда на даному віковому етапі спрямована вже не на зовнішній

світ, а всередину, на більш повне самопізнання та самореалізацію. На думку вченого, особистість у літньому віці схильна більш повноцінно розвиватися, приймати у собі різні прояви, які раніше не могли бути прийняті через інший соціальний статус та більшу зайнятість. Обов'язком та необхідністю у старості, на думку К. Юнга, є вироблення позитивного та цілісного погляду на своє життя, що буде можливим лише за умови відсутності особистісного відчуження. Результатом такої психологічної перебудови може стати поява нової життєвої позиції, більш раціонального погляду на своє існування і, як результат, більшої психічної рівноваги. К. Юнг вважав, що старість є окремим важливим етапом життя особистості, до якого потрібно готуватися.

Е. Еріксон, який є автором стадій психосоціального розвитку, розглядає старість як восьму стадію життєвого шляху, що характеризується досягненням нової, завершеної форми еґо-ідентичності. Основним завданням людини на даному віковому етапі є досягнення цілісності, розвитку свого Я, упевненості у сенсі свого життя [3]. Відчай та незадоволення мають місце лише тоді, коли людина усвідомлює свою життєву невдачу (нереалізацію планів та задумів, нездійснення мрій і т.п.), адже вона вже не має часу для виправлення помилок [29].

Теорію Е. Еріксона доповнив Р. Пек, який вважав, що для досягнення «успішної старості» людина похилого віку повинна вирішити три основні завдання, що охоплюють три виміри її особистості. Перше завдання пов'язане з диференціацією, тобто трансцендентністю проти рольової гри. Люди похилого віку, що виходять на пенсію, повинні визначити для себе набір значущих занять, щоб їхній час був повністю заповнений різними заняттями. Якщо ж вони визначали себе лише в рамках своєї роботи і сім'ї, то проведення часу вдома без дітей може викликати значну кількість негативних емоцій, які досить складно подолати. Друге завдання - подолання тілесної «поглинутості», характеризує здатність уникати надмірної концентрації уваги на зростаючих недугах, болях і фізичних хворобах, які супроводжують старіння. Люди похилого віку повинні навчитися радіти життю і відволікатися від хворобливих відчуттів, щоб подолати

погіршення самопочуття. Третє завдання – подолання поглинутості Его самим Его, що має велике значення в старості. Люди в цьому віці повинні розуміти, що, хоча смерть не є далекою і її не можна уникнути, вони своїми справами, зокрема, вихованням дітей, зробили свій внесок у майбутнє. Р. Пек погоджується з Е. Еріксоном у тому, що людина на кожному віковому етапі закладає основу для оптимального функціонування на наступних етапах, тобто люди середнього віку вже починають вирішувати проблеми майбутньої старості [8; 15; 17; 133].

Проблема старіння активно розроблялася в соціальній психології, зокрема Р. Яцемирська досліджуючи проблеми соціальної геронтопсихології, аналізує теорії соціальної ізоляції, профілізації особистості, вікових ціннісних асиметрій, взаємостосунків модусів часу, називаючи їх психологічними теоріями старіння [190].

Теорія соціальної ізоляції базується на зміні організації життя літньої людини. Вона йде на пенсію, і, як наслідок, кількість соціальних зв'язків і спілкування зменшується; діти, ставши самостійними, віддаляються, можуть помирати близькі і знайомі люди. У такій ситуації людина відчуває себе самотньою, їй важко звикнути до безробіття, незайнятого часу. Часто на тлі такого психологічного стану з'являється підвищена увага до свого здоров'я, розвивається іпохондричний настрій, що, в свою чергу, сприятиме розвитку особистісного відчуження.

В основі теорії профілізації особистості лежить аналіз способу життя, позицій і соціокультурних орієнтацій кожної людини, індивідуальних реакцій у літньому віці. Її прихильники наголошують, що людині необхідно підтримувати життєдіяльність, це необхідна умова готовності до змін. Пасивна людина похилого віку схильна перекладати свої проблеми на інших і, як наслідок, часто висловлювати почуття незадоволеності.

Відповідно до теорії вікової ціннісної асиметрії доступ до впливу на різні соціальні процеси визначається розміром і методами отримання прибутку. Оскільки літні люди відділені від влади, багатства і престижу, то вони маргіналізовані. Така ситуація спостерігається в суспільствах, де молодіжні та

юнацькі цінності, інтереси, потреби, розваги, багатство і успіх цінуються більше, ніж досвід, престиж і респектабельність літніх людей.

Людина, відповідно до теорії взаємостосунків модусів часу, може існувати в трьох вимірах: минуле, сьогодення і майбутнє. Люди похилого віку звернені до минулого, тому часто переглядають і переоцінюють все своє життя, в їх свідомості вільно виникають епізоди з давнього минулого. Таке повернення в минуле, ймовірно, є спробою наповнити своє життя сенсом, спробою знайти точку опори в житті.

У геронтогенезі діють закони психічного розвитку, властиві законам, які діють впродовж усього життя, але особливе значення має гетерохронність, з якої впливають закони специфічності і різноманітності [117; 153].

Гетерохронність полягає у відмінності термінів, асинхронності, неузгодженості фаз розвитку окремих органів і функцій, у внутрішній неузгодженості соматичного, статевого і нервово-психічного розвитку людини. При старінні гетерохронність грає компенсаторну роль, сприяючи збереженню одних функцій за рахунок інших, тобто ті функції, які постійно використовуються, тренуються і є життєво важливими, зберігаються довше. Закон специфічності («почерку» старіння) проявляється у тому, який напрямок мають криві вікових змін, який вони мають вигляд. Закон різноманітності полягає у тому, що показники стану тих чи інших функцій, процесів чи властивостей під час старіння у осіб похилого та старечого віку дуже відрізняються, чого не спостерігається на попередніх вікових етапах. Цей закон відображає явища зростаючої індивідуалізації різних осіб у період старіння.

Для вікового психічного розвитку характерна незворотність, тобто розвиток відбувається в напрямку від минулого до майбутнього. У похилому віці важлива така закономірність, як кумулятивний характер психічного розвитку - результат розвитку кожного попереднього етапу включається в наступний, певним чином трансформуючись. Це накопичення змін готує якісні перетворення в психічному розвитку, це відбувається за рахунок пластичності і компенсації психіки. Пластичність і компенсація розвитку психіки - це психологічний механізм

заміщення порушених психічних структур за рахунок використання збережених або реструктурованих частково порушених. Це означає, що поступове ослаблення або навіть втрата деяких психологічних здібностей компенсується формуванням і розвитком нових. Так, наприклад, фахівці у похилому віці компенсують зменшення часу реакції за рахунок розробки унікальних стилів професійної діяльності, що дозволяють не знижувати якість і ритм роботи.

Особливістю психіки людини похилого віку є те, що інтеріоризація (знань, культури, правил і норм суспільства) у старості вже майже не має колишнього значення. Сформувані нові знання дуже важко, ще складніше наповнювати їх емоційними переживаннями для формування нових мотивів. Внаслідок цього у літніх людей виникають проблеми з формуванням нових соціальних ролей, їм важче звикати до нових цінностей, індикатором для порівняння, зазвичай, виступає минуле, а все нове часто, внаслідок нерозуміння, може викликати негативну реакцію. Ускладнюється соціальна ідентифікація, тому в похилому віці складно адаптуватися до нового середовища (соціального, культурного, екологічного) [181], що, в свою чергу, часто призводить до особистісного відчуження.

Розвивається механізм компенсації, передусім компенсуються особистісні втрати - здоров'я, сили, підтримка, статус. З огляду на це, варто слідкувати за тим, щоб старіюча людина «не впадала» в уявну компенсацію, збільшуючи кількість своїх хвороб для того, щоб привернути до себе увагу, цікавість та жалість. Для уникнення таких негативних особливостей літнього віку потрібно безперервно розвиватися, опановувати нові види діяльності, знаходити нові хобі і т.д.

Невміння знаходити щось нове та цікаве у власному житті є однією з найпоширеніших причин, що можуть призводити до розвитку негативних проявів поведінки у суспільстві: агресії, уникання, конформізму, відчуження і т.д. Агресія, до прикладу, може проявлятися разом з конформізмом, варіантами такої поведінки можуть виступати: покірне прийняття нових правил життя і прояв агресії на рівні мікроспілкування. Уникання буде проявлятися в емоційній холодності, відсутності бажання створювати нові соціальні контакти, прагненні

відмежуватися від усіх, і від близьких людей, у тому числі. Такі особливості ізоляції у спілкуванні можуть супроводжуватися докорами та претензіями до інших людей, упевненістю у тому, що людині літнього віку чогось недодали раніше, а саму її, як особистість, недооцінили. Як результат, люди похилого віку стають конфліктними, вразливими, прагнуть все робити по-своєму (для того, щоб довести свою спроможність, потрібність та значимість), часом наперекір логіці ситуації.

Конформізм же, в свою чергу, може сполучатися з емпатією, і, як наслідок, людина похилого віку буде намагатися привернути увагу оточуючих. Найчастіше це може проявлятися в особистому житті, зазвичай, у благополучних сім'ях, де встановлений та підтримується тісний емоційний контакт між різними поколіннями.

В. Фролькіс, констатуєчи факт зниження адаптаційних можливостей організму в похилому віці, вказує на появу нових компенсаторних можливостей. Саме на шляху аналізу фундаментальних механізмів старіння він зміг довести, що поряд з процесами старіння існують також процеси антистаріння, або вітаукт (від латинського *vita* - життя, *aucto* - безперервно збільшуватися, розмножуватися) [164].

Процеси вітаукту є механізмами саморегуляції, що протистоять деструктивним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності організму і збільшення тривалості його життя [59].

Процеси психологічного вітаукту досліджувала О. Молчанова. Дослідниця виявила чинники, які дозволяють підтримати стабільність Я-концепції старіючої особистості, компенсують зростання негативних характеристик [100]. Серед таких чинників вирізняються:

1. Висока реальна самооцінка характеру, взаємин з оточуючими, ділових якостей, що компенсує низьку самооцінку за іншими шкалами, викликаючи приблизно середній рівень загальної самооцінки людини похилого віку.

2. Фіксація на позитивних рисах свого характеру, навіть приписування позитивних якостей (ділових, соціальних).

3. Зниження ідеальної і досяжної самооцінки допомагає вберегтися від розриву між реальним та ідеальним «Я», тому що велика різниця між ними може викликати занижену самооцінку і особисту незадоволеність собою.

4. Відносно високий рівень самоставлення: оптимістичне ставлення людини до себе, свого «Я». У людини похилого віку повинна бути висока самооцінка, співчуття до себе, прийняття себе.

5. Орієнтація на життя дітей і онуків (їх успіхи і досягнення відкривають перспективу особистісного розвитку в старості, сприяють усвідомленню цінності свого «Я»). Тобто високі досягнення нащадків є проявом успіху.

6. Ретроспективний характер самооцінки, звернення на минулого, має велику цінність. Зосередження уваги на змісті свого минулого життя і себе в ньому, оцінка своїх минулих досягнень, здобутків, статусу дозволяє певним чином компенсувати негативні зміни, які збільшуються з віком, та протидіє можливості усвідомлення своєї неповноцінності в сьогоденні, неприйнятті нового, негативного образу себе. Люди похилого віку частіше згадують свої минулі переваги, ніж свої нинішні недоліки.

I. Кон виділяє чотири типи психологічно успішної старості в залежності від характеру діяльності, якою вона наповнена:

1. Активна, або творча старість. Даний тип старості характеризується відсутністю відчуття неповноцінності, веденням повноцінного способу життя після завершення професійної діяльності.

2. Старість, яка характеризується гарною соціальною та психологічною адаптивністю. Діяльність та енергія людей похилого віку, які переживають такий тип психологічно успішної старості, спрямовані на організацію власного життя - матеріальне благополуччя, відпочинок, розваги і самоосвіту, тобто на те, чого раніше не вистачало.

3. Третій тип психологічно успішної старості. Представниками даного типу старості є переважно жінки, які знаходять основне застосування своїм силам у сім'ї, піклуючись про близьких та дітей й доглядаючи за онуками. Проте варто

відмітити, що задоволеність життям у представників даного типу, зазвичай, нижча, ніж у представників перших двох типів.

4. Старість, яка характеризується піклуванням про здоров'я. Сенс життя для представників цього типу - турбота про власне здоров'я, яка стимулює специфічні види діяльності, що приносять моральне задоволення. Як негативний аспект даного типу старості варто відзначити, що такі люди похилого віку схильні перебільшувати значення своїх справжніх і передбачуваних хвороб [3].

У старості, на думку І. Кона, можуть бути і негативні типи розвитку. Зокрема це агресивні літні люди, які постійно «бурчать», які незадоволені оточенням, критикують все навколо, або розчаровані у собі й власному житті, самотні і сумні люди, які звинувачують себе за реальні та уявні втрачені можливості.

Також існують інші критерії, за якими розрізняють різні типи старіння. Зокрема за критерієм орієнтації особи на цінності добра, справедливості, істини, виділяють два типи старіння (Л. Анциферова):

- представники першого типу усвідомлюють себе, стверджуючи моральні цінності;
- представники другого типу не досягають високого рівня морального розвитку і часто порушують моральні норми [17].

Крім поділу старості і старіння на протилежні типи, відомі й інші класифікації типів старості. Так, Ф. Гезе запропонував три типи людей похилого віку та старості:

1. Люди похилого віку негативного спрямування. Представники даного типу заперечують у собі будь які ознаки старості.

2. Люди похилого віку, які розпізнають настання старості лише через зовнішній вплив. Показниками настання старості для них виступають зміни навколишньої дійсності (вихід на пенсію, зміна соціальної ситуації в родині, смерть близьких, розбіжності в поглядах і інтересах з молоддю і т.п.).

3. Люди похилого віку, які є замкнутими. Літні люди такого типу гостро переживають процес старіння, вони малорухливі, нові інтереси у них не

з'являються і не розвиваються, емоції не є динамічними. Люди похилого віку, які належать до даного типу, здебільшого прагнуть до зменшення кількості турбот і до спокою [43].

Динаміка особистості в старості обумовлена необхідністю задоволення життєвих потреб цього віку. Особливе місце серед них займають екзистенційні, які виявляються у змістотворній необхідності (збагачення змістом існуючого життя, пошук кінцевого сенсу) і задоволенні потреби у свободі.

Перша розкривається в життєвих цілях людини, самовизначенні, самоактуалізації, самоприйнятті, активації духовних досягнень, особистісній рефлексії, а друга - у відповідальності, вольових якостях, відповідному локусі контролю. Здатність до самовизначення, саморозвитку, свідомої предметної діяльності і саморегуляції - ознака особистості як форми існування психіки людини, що являє собою цілісність (С. Максименко) [88; 89]. Свобода, необхідність у ній, на думку І. Беха, є самовизначенням людського духу, його ціннісним пріоритетом [77].

Наявність великої кількості екзистенціальних потреб зумовлює таку провідну ціннісну орієнтацію осіб похилого віку, як «гармонійне життя». Під категорією «гармонійного життя» розглядають прагнення до збереження рівноваги в основних сферах життєдіяльності, передачі особистого життєвого досвіду та майстерності нащадкам. Відповідно до розробок І. Беха та Х. Порсевої, домінуючими для старіючих осіб також виступають етичні ціннісні орієнтації, особливо «чесність» і «вихованість», а також ціннісні орієнтації міжособистісного спілкування [78]. Вченими визначено, що у структурі термінальних ціннісних орієнтацій людей похилого віку переважають такі, що спрямовані на задоволення «нижчих» вітальних потреб та самообслуговування, а «розваги» взагалі витіснено на периферію ціннісної сфери. На межі витіснення ціннісних орієнтацій знаходяться «творчість» і «краса природи та мистецтва», що відносяться до категорії духовних цінностей. Також неактуальними та витісненими виступають індивідуальні ціннісні орієнтації та ціннісні орієнтації, спрямовані на самоствердження й професійну самореалізацію.

Ієрархію ціннісних орієнтацій людей похилого віку можна охарактеризувати, як внутрішньо сталу та інтегровану. До головних чинників формування системи цінностей людей похилого віку спочатку відносять соціальні, а вже потім - особистісні, що доводить актуальність та значимість соціального аспекту особистісного відчуження [98].

Нові соціальні умови, що формують ціннісні орієнтації, вимагають від людини похилого віку адаптації до нових умов життя. Таким чином, вихід на пенсію часто супроводжується кризовими змінами як фізіологічними, так і психологічними, він не повинен різко позбавляти людину похилого віку всіх зв'язків з робочим колективом, широкого кола друзів, звичних занять і т.д.. Тобто важливою проблемою літніх людей є адаптація до нових форм життєдіяльності. Досліджуючи цю проблему, М. Єрмолаєва називає дві стратегії адаптації в старості: збереження себе як особистості і збереження себе як індивіда. Обидві стратегії визначають факт і характер особистісних змін на даному віковому етапі [44].

У ситуаціях адаптації до нових умов, що змінилися у житті літньої людини, в неї активуються захисні механізми (А. Краснова) [78]: з'являється високий рівень позитивності особистісної та соціальної ідентичності; існує компенсація негативної соціальної ідентичності за рахунок приписування собі позитивних особистісних якостей та ігнорування негативних даних про себе; з'являється новий феномен - інкорпоризація, тобто зациклення інтересів людини похилого віку на проблемах вузького соціального простору.

З метою адаптації осіб похилого віку необхідним і важливим є розвиток системи їхньої соціально-психологічної підтримки (відповідних соціальних клубів, геронтопсихологічних центрів, територіальних центрів соціального обслуговування). На державному рівні в нашій країні це реалізовано через діяльність Територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг) та роботу профільних громадських організацій. Основною сферою діяльності вищеназваних закладів є організація та забезпечення адекватного рівня соціального життя людей похилого віку, забезпечення їх

дозвілля, навчання та розвитку. Однак поширеність і забезпеченість даних закладів та організацій є недостатньою. Для подолання даної ситуації потрібна діяльна соціальна включеність та активність власне людей похилого віку за підтримки всіх ланок державного та суспільного апарату, які тим чи іншим чином можуть сприяти вирішенню проблем людей похилого віку. По-перше, необхідно поліпшити інформаційне забезпечення: в ЗМІ повинен формуватися образ «позитивної старості» [133]. По-друге, перспективними є ідеї організації участі літніх людей у суспільно-корисній діяльності та реалізації їхніх власних прагнень до суспільного виробництва (В. Моргун): робота на виробництві з неповним робочим днем (із збереженням пенсії), робота на дому, робота на громадських засадах за місцем проживання, в публічних бібліотеках, наставництво і передача досвіду молоді, керівництво гуртками для дітей та ін. [77].

Будь-яке з перерахованих вище занять може відрізнитися від того, що робили люди похилого віку в минулому, і вимагатиме від них істотної перебудови свого способу життя, набуття нових знань, вмінь і навичок. Люди похилого віку використовують структуру свого досвіду, витягуючи з неї елементи, щоб підтримувати існуючі можливості на належному рівні і перетворювати їх в нові можливості. Деякі особистісні характеристики, сформовані в попередній діяльності, зберігаються в літньому віці, сприяючи адаптації до нової ситуації - ситуації подальшого старіння. Причому адаптація здійснюється через пошук умов, що підтримують орієнтацію, інтереси, спрямованість та звички людини похилого віку, що склалися впродовж життя, за рахунок використання накопиченого досвіду [78].

Г. Йолов аналізує фактори, що визначають процес адаптації людини до старості і статусу пенсіонера. Він особливо підкреслює ставлення суспільства до тих, хто знаходиться на цій віковій стадії, і здатність самого індивіда адекватно включитися в новий життєвий цикл [163]. Серед чинників успішної адаптації людини до змін, пов'язаних з віком, А. Дмитрієв називає її місце проживання. Жителю великого міста складніше адаптуватися, оскільки місце роботи далеко від місця проживання, професійні, соціальні та дружні зв'язки різко скорочуються з

переходом у статус пенсіонера, що, в свою чергу, часто призводить до виникнення численних хвороб та негараздів. Крім того, адаптації не сприяє той факт, що люди похилого віку в останні роки перед виходом на пенсію, як правило, схильні працювати інтенсивніше, коли варто було б знизити темп роботи, щоб підготуватися до нових умов [168].

Особи з позитивним ставленням до себе, з високим рівнем задоволення, що залежить від підтримки соціальних зв'язків, фінансової незалежності та здоров'я (К. Колле-Прат), є краще адаптованими до нових умов життя [149]. Характеризуючи високий рівень задоволеності і, відповідно, адаптації людини в старості, Т. Волкова використовує поняття «психологічний комфорт» [154]. Це одна з головних умов благополучної старості, і сутність її полягає в тому, що літня людина відчуває почуття задоволення від прожитого життя, почуття власної необхідності і незамінності, принаймні для близьких, захист від негативних подій зовнішнього світу, приниження, упереджень і підозр з боку інших.

Зниження здатності людини похилого віку адаптуватися до різних змін призводить до негативних наслідків, у неї знижуються життєвий тонус, ініціативність і прагнення до активності (проявляється в обережності до нового, до різних змін) [77]. Інший наслідок - невдоволення власним новим соціальним статусом «пенсіонера» [168]. На сприйняття людиною себе як «пенсіонера» також впливають стать (жінки більш задоволені), рівень здоров'я (серед людей з гіршим станом здоров'я більше незадоволених) і рівень освіти (чим вищий рівень освіти, тим менша задоволеність новою соціальною ситуацією). Спостерігається більше задоволених (адапованих до нового статусу) серед тих, хто:

- стомився або ж не любив працювати;
- погано себе почуває;
- вважає, що вже достатньо попрацював і тепер може відпочивати;
- вважає, що життя на пенсії цікавіше і різноманітніше;
- розширив своє коло спілкування навіть після припинення роботи;

– в цілому пережив позитивні зміни у своєму житті після виходу на пенсію.

Більше незадоволених пенсією серед тих, хто:

- мотивував припинення роботи поганим ставленням колективу;
- не має пільгових умов виплати пенсій;
- страждає почуттям самотності, непотрібності, втрати авторитету, від марного проведення часу.

Д. Бромлей виділяє п'ять стратегій адаптації людини до старості:

1. Конструктивна стратегія, що характеризує зрілу, інтегровану особистість, яка насолоджується життям, існуючими близькими стосунками з оточуючими. Такі люди терплячі, гнучкі, усвідомлюють себе, свої досягнення, можливості та перспективи; вони прийняли факти характерні для старості (вихід на пенсію і смерть). Вони здатні отримувати задоволення від певних проявів життя (робота, спілкування, відносини, їжа і т.п.).

2. Залежна стратегія відрізняється від попередньої стратегії адаптації високою пасивністю і залежністю. Людина похилого віку є добре інтегрованою, але покладається на інших у питаннях матеріальної підтримки і очікує від них емоційної підтримки. Вона може поєднувати загальне задоволення життям із схильністю до зайвого оптимізму і непрактичності.

3. Стратегія захисту відображає менш конструктивну модель адаптації до старості. Для таких людей характерна надмірна емоційна стриманість, достатня прямолінійність у діях і звичках, прагнення до самодостатності і небажання приймати допомогу від інших. Вони не схильні висловлювати власну думку, їм складно говорити про свої проблеми, просити допомоги. У старості вони не бачать переваг і заздять молоді. Вони не хочуть йти з роботи в пенсійному віці і залишають її лише під тиском.

4. Ворожа стратегія, яка проявляється в агресивності, вибуховості, підозрливості, схильності перекладати власну незадоволеність на інших і звинувачувати їх у власних невдачах. Такі літні люди нереалістичні в оцінці дійсності, через недовіру вони замикаються в собі і уникають контактів з іншими.

Вони можуть бути занадто ворожі по відношенню до молоді, не сприймають у ній свою старість і себе, з відчаєм думають про прогресуючий занепад сил. Думки про пенсію не приймаються.

5. Стратегія адаптації до старості, яка характеризується ненавистю до себе, тобто особливістю даної стратегії є те, що агресія людей похилого віку направлена проти них самих. Вони пасивні, безініціативні, схильні до депресії, критикують і зневажають власне життя; песимістичні, не вірять, що можуть змінити своє життя. Прекрасно усвідомлюючи факти старіння, молодим людям не заздять. Такі люди похилого віку не повстають проти своєї старості; а смерть сприймається як спосіб уникнути страждань [3].

К. Рощак пропонує близьку до попередньої класифікацію способів адаптації та функціонування людини в пізньому віці [4]. Найефективнішим способом пристосування до старості, в його підході, є конструктивний. Менш ефективним є захисний метод, представники якого мають поведінкові особливості, схожі на легкий прояв неврозу. Люди з агресивно активним способом життя схильні звинувачувати інших у власних проблемах, вони всім невдоволені. Напротивагу їм, особи, яким властиве пасивне старіння, направляють агресію на себе.

Л. Анциферова виділяє два типи людей похилого віку в залежності від особливостей їхньої адаптації до змін у житті:

Перший тип характеризується тим, що вихід на пенсію відбувається без особливих емоційних переживань. Такі люди мають позитивну установку на майбутнє, в них виявляється висока активність, вони сприймають свій новий статус як звільнення від певних соціальних приписів, обмежень і стереотипів. За таких обставин літні люди задоволені своїм життям, встановлюють нові дружні контакти, займаються новими справами та схильні самостійно контролювати своє життя та оточення.

Представникам другого типу властиве пасивне ставлення до життя, що виявляється у звуженні кола інтересів, відчуженні від оточення і зниженні показників інтелекту. Такі літні люди можуть втрачати повагу до себе, переживати гірке почуття непотрібності, вони тяжко сприймають свій вік, все

глибше занурюючись у минуле, і як результат, швидше старіють, хоч і залишаються здоровими на фізичному рівні [102].

Негативне та пасивне ставлення до життя, згідно з Е. Еріксоном, може бути спричинене двома групами новоутворень пізнього віку. До першої групи належать так звані «неадаптивні тенденції»: недостатній сенсорний розвиток, деспотизм, нечуйність, спеціалізованість лише в одній вузькій сфері діяльності, фанатизм, розпорошення своїх сил на велику кількість занять. Друга група - «шкідливі тенденції, які негативно впливають на розвиток», вона включає відстороненість від світу, компульсивні дії (повторювані стереотипні дії, що мають характер захисних ритуалів), звичку стримувати власну поведінку, інертність, переважання стратегій відмови від участі у вирішенні нагальних проблем, від використання сприятливих можливостей, недоступність для оточуючих, відсутність турботи про нове покоління, презирство до світу. Крім того, якщо у людини похилого віку багато невирішених конфліктів, вона відмовляється вирішувати нагальні проблеми, прагне глибше піти в минуле, яке поглинає її сьогоднішнє і залишає без майбутнього [77].

Аналізуючи специфіку ціннісних орієнтацій у людей похилого віку, Х. Порсева визначила три типи особистостей людей літнього віку, які співвідносяться з двома основними стратегіями старіння. Перша стратегія – це песимістичний тип. Представники даного типу відзначаються пасивною стратегією адаптації до старіння, це, передусім, призводить до поглиблення «кризи пенсійного віку». Осіб, що використовують дану стратегію адаптації можна охарактеризувати через високий рівень розпаду мотиваційно-особистісної сфери, фрустрованість домінуючих ціннісних орієнтацій та потреб, незадоволеність собою і оточенням, низькі рівні самооцінки, локусу-контролю та осмисленості життя, високу тривожність [78].

Іншу стратегію пристосування представляють оптимістичний та гармонійно-реалістичний особистісні типи людей похилого віку. Представників цих типів можна характеризувати, як осіб з високими та середніми рівнями осмисленості життя, сприйманням часової перспективи на майбутнє, позитивним

локусом контролю, гармонійністю мотиваційно-особистісної сфери, відсутністю розходжень між бажаним та дійсним. Пріоритетними для таких літніх людей є наступні ціннісні орієнтації: активне діяльне життя, творчість, пізнання, широта поглядів, відстоювання своєї думки [133].

Характеризуючи ієрархію потреб у літньому віці, К. Рощак у «провідній групі» виявив потребу в уникненні страждань, потребу в допомозі, спасінні та потребу в постійності [4]. При чому, допомоги більше потребують жінки, а постійності - чоловіки. До середньої групи потреб належать потреби: у автономії, у проектуванні на інших психічних проявах (прояв суб'єктивності, пристрастності сприйняття, підозрливості щодо інших), у захисті (свого «Я» від стороннього втручання), в турботі про інших, у владі, у внутрішній інтегрованості, у внутрішній та зовнішній агресії. Із згаданих потреб майже всі, крім потреб у турботі та у внутрішній інтегрованості, більше властиві чоловікам, а потреба у агресії проявляється на однаковому рівні у представників обох статей.

«Підпорядковуваними потребами» виступають: потреба в любові, еротичі, сексі, відштовхуванні (ворожо підозрливому ставленні до інших, необхідності зберігати з ними дистанцію), самоприниженні і творчості. Останні дві потреби менше проявляються в даному віковому періоді. Потреба у відштовхуванні у жінок, на відміну від чоловіків, взагалі не проявляється. В цілому з віком відбувається зміщення ряду провідних потреб (зокрема потреба у творчості) на більш низькі рівні та акцентування на індивідуальних потребах (наприклад, уникненні страждань), що порушує їхній взаємозв'язок і ускладнює процес саморегуляції [4].

Результати наукових досліджень особистісних характеристик у літньому віці неоднозначні. Так, деякі вчені (П. Коста, Н. Хаан, С. Вілліс), які підтримують гіпотезу про стійкість рис особистості в цьому віці, доводять, що на прояв таких якостей, як емоційність, товарицькість і активність істотно впливає генетичний фактор, тому з віком вони практично не змінюються. З іншого боку, Е. Еріксон, К. Юнг відзначають якісні відмінності особистісних якостей на різних етапах старіння [77; 78].

За даними дослідження А. Красної [78], літні люди відносяться до себе позитивно. Більшість з них визначилися зі своїми інтересами, ставленням, прийнявши свої недоліки і переваги, визначивши своє місце в світі і сім'ї. Але їх особистісна ідентичність (самовизначення за особистісними характеристиками) переважає над соціальною (самовизначення з погляду приналежності до певної соціальної категорії). Беручи зовнішні ролі людей похилого віку на внутрішньому рівні, ці ролі не приймаються і не переживаються.

Втрата глибоких, сутнісних соціальних зв'язків, відсутність перспективи у цьому віці, що проявляється у зниженні поведінкового контролю та «виснаженні» чутливості, призводить до зростання егоцентричності у старості, переконаності людей похилого віку в беззаперечній справедливості та виправданості зайнятої ними позиції [155]. Це явище можна прослідкувати через викривлену інтерпретацію оточення, воно проявляється у таких рисах, як амбітність, образливість, нетерпимість до заперечень. Втрата соціальних зв'язків може провокувати розвиток, так званої, старечої балакучості та загострення особистісних рис.

Зокрема літнім людям притаманна особлива стурбованість життям, подіями у суспільстві, майбутнім, родичами. Цей, здебільшого, не досить усвідомлений стан за своїм проявом нагадує незначну тривогу. Такий стан стурбованості, обумовлений власне старінням, і супроводжується зменшенням психічної сили, скороченням об'єму психічного життя, більш економним використанням психічних ресурсів [155].

Одним з найбільш яскравих проявів стурбованості людей похилого віку є їхня прив'язаність до різноманітних дрібниць, яка у певних ситуаціях може навіть стати хронічною і виникати без явних на те причин. Літня людина стає особливо уважною до власних речей (певне оточення у кімнаті, певне місце перед телевизором, можливість подрімати у визначений час, певний спосіб накриття чашки тощо), а найменший натяк на зміни цих сталих, звичних способів дій спричинює те, що вона ображається, стає вкрай неспокійною і вважає це обмеженням своїх прав.

Як зазначають М. Єрмолаєва та К. Роцак, стареча стурбованість має адаптивний характер, адже вона допомагає виробити особливу тактику економії зусиль, що, в свою чергу, дозволяє заздалегідь прогнозувати та уникати ситуацій, які можуть викликати негативні емоції, що беззаперечно сприяє пристосуванню організму до зміненого навколишнього середовища та нової соціальної ситуації [4].

Тривога, пов'язана із занепокоєнням літніх людей, у разі загострення може призвести до фобій, почуття безвиході і супроводжується негативними соматичними проявами. Вчені відзначають, що у літніх людей переважає тривожний смуток [5]. Літні жінки в два рази частіше переживають тривожність, ніж чоловіки.

У старості людина стає менш категоричною. Французький філософ і письменник, представник екзистенціалізму А. Камю пише в своєму романі: «В юності я вимагав від людей більше, ніж вони могли дати: постійності в дружбі, вірності в почуттях. Тепер я навчився вимагати від них менше, ніж вони можуть дати: бути поруч і мовчати. І я завжди дивлюся на їхні почуття, їх дружбу, їх благородні справи, як на справжнє диво, як на дар від Бога» [52].

Стурбованість з приводу власного здоров'я у літніх людей інколи проявляється у формі іпохондричної фіксації. Зосередившись на окремому прояві хвороби (невизначених болях у різних частинах тіла, стомлюваності, зморшках, сутулості, слабкості, облісінні, і т.д.), люди похилого віку не розуміють, що це природне і закономірне явище у старості, і, як наслідок, стають занадто недовірливими, у них виникають помилкові, а часом і справжні симптоми хвороби. Такі літні люди вважають, що зарадити їм здатна лише медична допомога, тому вони дуже сприйнятливі до різних ліків і методів лікування. Стан здоров'я, методи лікування і самолікування - одна з головних тем їх міжособистісного спілкування.

Для літніх людей також часто характерним є стан депресії, що має адаптивний характер і проявляється в ослабленні афективного тону, уповільненні афективної активності, відособленості афективних реакцій [52].

Люди похилого віку намагаються уникати активної включеності в життя суспільства, вони переживають спустошеність навколишнього життя, переосмислюють вагомість суспільства стосовно себе, можуть відмовлятися від цінностей громадського світу через його непотрібність і метушливість. Все, що відбувається у них на очах, здається незначним і нецікавим. Цікавим, наповненим змістом є лише життя в минулому, яке ніколи не повернеться. Депресія може виникнути як при патологічному, так і при нормальному старінні. В останньому випадку її симптоми є психологічними і виникають, як реакція на фізіологічне захворювання або зменшення дієздатності. Депресія в два рази частіше зустрічається у чоловіків старшого віку, ніж у жінок. Вона досягає найвищого рівня в 65 років.

Депресія у літньому віці дуже тісно пов'язана з егоцентризмом, оскільки старіюча особа особливо зосереджена на собі, власних проблемах та хворобах. Людина похилого віку схильна проєктувати свій внутрішній світ на оточуючих, а поряд з цим, маючи спотворене розуміння минулого, їй починає здаватися, що в минулому не було нічого гарного та цінного.

Поведінці людини у старості властиві зниження цілеспрямованості, поява обережності (така риса пов'язана зі зростаючою ригідністю), жорсткості, скутості [77]. Причиною негативних проявів, на думку В. Банщикова, є зміни у психічній реактивності людей похилого віку, що впливають на їх поведінку та взаєностосунки [5].

Емоції в старості набувають інертності, жорстокості, своєрідного «застрявання», в'язкості, втрачають гнучкість. Емоційна нестабільність і напруга ростуть, вразливість і обурення посилюються у відповідь на звичайні повсякденні відносини з людьми і родиною. Будь-які сторонні впливи сприяють виникненню у літніх людей пригніченого настрою, стану тривожного очікування подальших неприємностей і турбот; легко виникають тривога і туга, жалість до втраченого минулого і відсутності майбутнього. В результаті накопичення негативних емоцій у них може розвинути стан емоційного дискомфорту, який часто переходить у

тривалі тривожно-фобічні, депресивні та інші стани, які на ранніх стадіях можуть бути безпредметними, а потім наповнюватися певним змістом та мотивами [57].

У цілому, описуючи емоційні стани людей похилого віку, К. Піднебесна зазначає, що в них стабільно переважають екстремальні емоційні стани - знижені (депресивні) або підвищені (ейфорійні). [39]. Підвищений емоційний стан, поряд з нормальним, суб'єктивно переживається літніми людьми як емоційно комфортний. Емоційний дискомфорт притаманний однаковою мірою як тим, хто перебуває в умовах будинку-інтернату, так і тим, хто самотньо проживає в домашніх умовах, що зайвий раз підтверджує, що значну роль у розвитку феномену особистісного відчуження відіграє саме соціальна сфера життя особистості.

За оцінкою людей похилого віку їхні вольові якості розвинуті у них на низькому рівні. О. Коваленко, з огляду на висказане, стверджував, що особам похилого віку властивий недостатній самоконтроль, вони нездатні дотримуватися прийнятої лінії поведінки, залежать від зовнішніх обставин чи оцінки. Крім зазначеного вище, на розвиток і прояв вольових якостей у похилому віці впливають стать, місце та умови проживання, рівень освіти, професійна зайнятість, задоволеність станом власного здоров'я літньої людини [39].

Розглядаючи психосоціальний розвиток у пізній дорослості, потрібно звернути увагу на те, що у сучасному суспільстві старіюча людина має специфічне становище, що обумовлюється низкою чинників, зокрема: задоволення життям; адаптація до поточної ситуації; готовність змінюватися; умови і спосіб життя; професійна діяльність і її відповідність індивідуальним можливостям; інтереси поза роботою; фізична активність, відповідна стану здоров'я; володіння стратегічними знаннями, майном і прибутком; працездатність; традиції і релігія; втрата ролей і невизначеність ролей; втрата майбутнього; взаємозалежність з близьким оточенням тощо.

Така ситуація пов'язана зі специфічними феноменами, зокрема, віковою сегрегацією та старінням населення. Вікова сегрегація – це окреме, ізольоване життя і діяльність дітей та дорослих у сучасному суспільстві. Це небезпечне

явище може перерости у глобальну проблему людства, адже унаслідок цього виникає дефіцит міжособистісного спілкування у представників різних поколінь. Старіння населення - це демографічна старість, обумовлена зростанням абсолютної та відносної кількості літніх людей у загальній структурі населення. Це прогресивне явище, тому що його передумовою є високий рівень економічного і соціального розвитку суспільства. Його наслідком є соціальні, економічні проблеми та проблеми між поколіннями. Смертність та зростання середньої тривалості життя також впливають на дану ситуацію, але більше свідчать про соціально-економічне благополуччя країни.

Соціальна ситуація розвитку в старості, в тому числі на її початку, пов'язана з відходом від активної участі в виробничому житті суспільства і виходом на пенсію. У цей час, за словами М. Єрмолаєвої, людина стоїть перед вибором між суспільним та індивідуальним життям. Саме цей вибір визначає стратегію подальшої адаптації до старості і, відповідно, структуру емоційних переживань у цьому віці [44].

Іншими особливостями соціальної ситуації в літньому віці є те, що людина перестає бути дитиною своїх батьків, тому що вона повністю відділена від них і не так часто спілкується з ними або навіть ховає померлих батьків; вона «перестає бути батьком або матір'ю», тому що її діти виростають і мають власні сім'ї; літня людина втрачає свої фізичні можливості, що визначає її становище; змінюється власне сексуальне життя; не вистачає сил і бажання подорожувати; людина похилого віку приймає ідею про неминучість і близькість смерті [34].

М. Пряжников порівнює особливості соціальної ситуації розвитку особистості в різні періоди старості [34]. Так, у передпенсійному віці для людини типово очікувати пенсії, для когось це можливість розслабитися, для когось це час, коли незрозуміло, що робити. Відносини з родичами в передпенсійний період обумовлені, з одного боку, розумінням людини, що вона ще може достатньою мірою забезпечувати свою сім'ю (оскільки вона «корисна», «цікава»), а з іншого боку, її передчуття власної швидкої «непотрібності», коли вона перестане багато заробляти і отримуватиме пенсію (часто не надто високу). Також люди похилого

віку актуалізують бажання навчати, готувати собі «гідну заміну» на роботі; в якості наставника людина прагне передати свій досвід іншим професіоналам.

Як тільки людина виходить на пенсію, у неї з'являється нова соціальна роль, суть якої - переважання контактів з рідними та близькими. Виробничі контакти, тобто з колегами по роботі, на початкових етапах хоч все ще і підтримуються, проте надалі стають менш актуальними. Поступово формується нове коло спілкування, яке складається з друзів-пенсіонерів та, або і з молодших осіб, що буде залежати від присутності таких інтересів у літньої людини. Людина, яка нещодавно вийшла на пенсію, витрачає значну частину свого вільного часу на спілкування з дітьми та онуками.

Освоївши новий соціальний статус через кілька років після виходу на пенсію і до серйозного погіршення здоров'я, людина похилого віку спілкується в основному з такими ж літніми людьми, як вона. Члени сім'ї або використовують її вільний час, або просто «дбають» (у благополучних сім'ях з високою внутрішньою культурою), або крадькома дорікають їй в тому, що вона «занадто довго живе» (в сім'ях з низьким рівнем духовної культури). Деякі пенсіонери знаходять для себе нові контакти в громадській діяльності (або навіть в продовженні професійної діяльності). У певних пенсіонерів змінюється значення відносин з іншими людьми (родичі і друзі втрачають колишню близькість і стають більш узагальненими).

Соціальний стан літньої людини, яка живе певний час і має різке погіршення здоров'я, характеризується тим, що її спілкування в основному відбувається з родиною і друзями, лікарями і сусідами по кімнаті (за умови перебування в лікарні), з сусідами по кімнаті в будинках для людей похилого віку, куди її можуть передати, для особливого догляду. Якщо стан здоров'я довгожителя істотно не погіршиться, його рідні та близькі навіть починають пишатися тим, що в їхній родині живе справжній довгожитель (у певному сенсі він є символом майбутнього довгого життя для інших членів сім'ї). У довгожителя можуть з'явитися нові друзі і знайомі, улюбленці. З ним прагнуть спілкуватися

різні люди (зокрема, щоб дізнатися «рецепт довгого життя»), тому коло знайомств у довгожителя може навіть розширитися.

Проте, в сучасному суспільстві паралельно з позитивним та поважним ставленням до людей похилого віку нерідко можна зустріти і негативне, зневажливе ставлення, яке ґрунтується на стереотипах населення.

Літні люди – одна з найбільш стереотипізованих соціально-демографічних груп у сучасному суспільстві. Деякі дослідники (Н. Латскі, Т. Брубакер) стверджують, що соціальні стереотипи щодо літніх людей є переплетенням позитивних і негативних суджень, співвідношення питомої ваги яких ідентичне для усіх вікових періодів. Проте вчені, які досліджують геронтологічні соціальні стереотипи, займають іншу позицію. М. Елютіна, М. Керміс та інші, ґрунтуючись на результатах досліджень, дійшли висновку, що в сучасній культурі переважають негативні стереотипи по відношенню до людей похилого віку. Широке поширення медичного підходу (медикалізація - це поширення впливу медицини на інші сфери життя) призвело до патогенного відношення до процесу старіння, перенісши ряд геронтологічних проблем у клас геріатричних. Особливу увагу слід приділити «сучасності» в діяльності, в результаті чого минуле трактується, як старомодне, викликаючи негативне ставлення в його сприйнятті. Нівелювання сенсу пізнього періоду життя, цілеспрямованість поколінь уникати старості тягне за собою невміння людей похилого віку старіти, а молодих - адекватно сприймати старість.

Як наслідок розповсюдження таких негативних уявлень, у суспільстві виникла певна деформація моральних категорій і морально-етичних принципів у дорослих і молоді [154]. Сформовані у суспільстві негативні стереотипи щодо старості свідчать про те, що сучасний соціум досі не знайшов прийнятних форм взаємодії з людьми похилого віку [77].

З огляду на вищезазначене, особливо актуальним виступає дослідження соціальних стереотипів щодо старості та старіння, що сприятиме пошуку шляхів реалізації потенціалу літніх людей та зміни суспільного ставлення до них.

М. Керміс згрупувала стереотипи щодо осіб похилого у кілька груп: всі люди похилого віку однакові; літні люди бідні; всі особи похилого віку нездорові; всі люди похилого віку схильні до депресії; літні люди - це тягар для інших; люди похилого віку не можуть функціонувати в суспільстві; всі люди похилого віку самотні; всі літні люди стають недоумкуватими [77].

Поряд з цим, ряд досліджень не підтверджують негативності стереотипізування старих людей, адже люди похилого віку оцінюються негативно, лише в тому випадку, якщо вони є фізично або психічно менш дієздатними, ніж ті, з ким вони порівнюються.

Результати досліджень О. Краснової щодо стереотипів та очікувань літніх осіб свідчать, що в багатьох статево-вікових групах поширене наступне бачення людей похилого віку: вони є соціально ізольованими (самотніми), для них характерні низький рівень матеріального забезпечення та погане здоров'я. Порівнюючи феномени аттитюду і стереотипу, вчена стверджує, що до літніх людей не завжди ставляться справді негативно. Поряд з негативними висновками та висловлюваннями серед молодих людей важливими є наступні поняття: «старших потрібно поважати», «необхідний соціальний захист для літніх людей», «люди похилого віку викликають жалість і співчуття» і т.д. А такі думки, як: люди похилого віку всі однакові, схильні до депресії, не можуть функціонувати в суспільстві, стають недоумкуватими, виявилися або ж незначними або ж взагалі не зустрічалися [76]. Це можна пояснити тим, що є специфічним для особливостей соціальної ситуації життя у нашій країні, бабусі й дідусі часто були тими, хто виконував ролі мами й тата і, відповідно до цього, викликають лише позитивні емоційні переживання.

У формулюванні стереотипу щодо людей похилого віку О. Краснова паралельно з негативними особливостями (критичне ставлення до молоді, буркотливість, консерватизм, занудство) відзначає і позитивні (наявність великого досвіду, духовна значимість для молоді, турбота про сім'ю, доброта, мудрість і т.п.) [76].

Якщо розглядати групу людей похилого віку, то можна помітити і виділити всі зазначені вище особливості, але безперечно позитивним явищем є те, що відсоткове співвідношення негативних характеристик значно зменшується, а позитивних, відповідно, зростає. Така тенденція свідчить про високий рівень тотожності авто- і гетеростереотипів щодо літніх людей у нашому соціумі.

Як результат дії негативних соціальних стереотипів щодо осіб похилого віку, у свідомості молоді зростає соціальна дистанція у взаємодії з ними. Адже дуже часто можна помітити розірваність та нерозуміння між поколіннями. Найменшою соціальна дистанція є в сімейно-побутовій сфері, це пояснюється певною «вимушеністю» спілкування та взаємодії; найбільшою є соціальна дистанція у професійно-діловій сфері діяльності. Такого роду дистанціювання мимовільно виштовхує людей похилого віку на узбіччя суспільного життя. Соціальна дистанція також тісно пов'язана і з просторовою, що сприяє роз'єднанню, десоціалізації та дезінтеграції літніх людей, орієнтуючи їх на програму «доживання», що і спричинює виникнення особистісного відчуження.

Особливим феноменом, пов'язаним зі стереотипізацією людей похилого віку, є ейджизм. Це явище існує в різних громадських проявах і позначає дискримінацію за віковою ознакою. Дискримінація та негативне ставлення до старших поколінь відбиваються на якості життя літніх членів суспільства, адже це обмежує їхні можливості участі у таких сферах життя, як: політична, економічна, соціальна та культурна.

Однією з форм ейджизму є геронтофобія, яка проявляється у неприязні до старіючих осіб і є досить поширеною у сучасному суспільстві. Геронтофобія або рідше гераскофобія, відповідно до визначення, – це форма дискримінації, що виражається в неприязні до людей похилого віку, нав'язливому страху, боязні спілкування з ними, боязні старості. Виходячи з цього, людині похилого віку дуже складно влаштуватися на роботу, особливо на приватні підприємства, адже її сприймають, як слабку, хворобливу, не здатну до змін особистість, не зважаючи на її досвід та професійні якості.

А. Адлер, автор концепції індивідуальної теорії особистості, вважав, що через зниження фізичних і фізіологічних можливостей у старості, особа не здатна дотримуватися звичного способу життя і, як наслідок, може мати почуття неповноцінності, для компенсації якого повинна від чогось відмовлятися або ж щось змінювати [224]. Власне цей процес «відмовляння», як частину старіння, можна розглядати, як одну з характеристик особистісного відчуження, «відмовляння» буде проявлятися у свідомому виставленні обмежень своїм можливостям, свідомій самоінвалідації через невідповідність соціальним нормам та стандартам. Ступінь цієї несумісності буде відповідно визначати міру особистісного відчуження. Прагнення компенсації цього почуття, на думку Л. Виготського, зумовлюється не внутрішніми причинами, а зовнішніми - соціальним середовищем. Засобом такої компенсації у похилому віці може стати соціальна допомога. Зокрема, А. Адлер пропонував допомагати індивіду у пізньому віці знайти сенс життя у наданні допомоги іншим особам і таким чином через відчуття приналежності до соціальної спільноти компенсувати можливі особистісні втрати.

Старість - останній період життя людини, який часто пов'язаний з поступовим відходом людини від участі в активному соціальному житті суспільства. Складність процесу старіння виражається різною швидкістю та ступенем розвитку різних систем організму, в результаті чого відбувається тривале збереження і навіть поліпшення функціонування одних систем і прискорена інволюція інших. Психічна старість і фізична слабкість - це не одне і те ж. Ніщо так не впливає на психічне життя людини, як усвідомлення того, що вона виключена з суспільного життя. Все, що раніше здавалося головним і необхідним, у старості може втратити сенс. Досвід старіння і старості має свої психологічні особливості, індивідуальні для кожної літньої людини. Щоб уникнути негативу цих переживань та інших стресових ситуацій, необхідно дбайливо зберігати стійкі звички та їх неухильне виконання, що буде вселяти особі похилого віку спокій і відчуття недоторканності буття.

Найбільш сильним стресом у старості, про що було також згадано в багатьох теоріях, є самотність, особливо для людини, що живе довго. Неоднорідність і складність почуття самотності виражається в тому, що стара людина, з одного боку, відчуває збільшення розриву з оточуючими, боїться самотнього способу життя, з іншого боку, вона прагне відгородитися від оточуючих, захистити свій світ від вторгнення сторонніх. Дана внутрішня суперечність буде сприяти появі та розвитку особистісного відчуження в людей похилого віку, яке буде характеризуватися дуже складною соціально-психологічною внутрішньою картиною переживання.

Отже, життєдіяльність людей похилого віку характеризується збільшенням кількості незайнятого часу; низьким рівнем матеріального забезпечення; зменшенням кількості соціальних зв'язків та контактів, що може призвести до переживання самотності та ізоляції; появою нових та можливим загострення хронічних хвороб; зниженням соціальної активності. Досить часто люди похилого віку переживають підвищену тривожність; невмотивовану стурбованість; дискомфорт, пов'язаний з виходом на пенсію та зміною соціального статусу. Ці та інші вищезазнані проблеми людей похилого віку виникають та існують у тісному взємозв'язках між собою, та у своїй єдності погіршують якість життєдіяльність людей похилого віку в сучасних умовах.

1.3. Сутність і структура особистісного відчуження людей похилого віку

Розвиток людини характеризується незворотністю та прямолінійністю, тобто постійним рухом від минулого до майбутнього. Якщо на ранніх вікових етапах дана особливість сприймається, як позитивна закономірність, то в похилому віці акцентується увага на негативних психічних та соціальних особистісних змінах. Похилий вік – це віковий період, якому притаманні суттєві трансформації на біологічному, соціальному та психологічному рівнях буття людини. Однією з особливостей життєдіяльності людини похилого віку є те, що засвоєння соціально-культурного досвіду втрачає колишнє значення, тобто

активне соціальне життя стає все менш цікавим. Така тенденція негативно відображається на зниженні якості суспільної життєдіяльності людини похилого віку, що супроводжується відсутністю бажання знаходити щось нове та цікаве у власному житті та може призвести до розвитку негативних проявів поведінки в суспільстві: агресії, уникання, конформізму, відчуження і т.д.

Загальному звуженню сфери інтересів особистості в похилому віці сприяє і зниження адаптивності до змін, як наслідок – знижуються життєві сили, зменшується ініціатива та прагнення до діяльності. Негативне та пасивне ставлення до життя у людей похилого віку може бути спричинене двома групами новоутворень: неадаптивними (недостатнім рівнем сенсорного розвитку, деспотизмом, нечуйністю, спеціалізованістю лише в одній вузькій сфері діяльності, фанатизмом, розпорошенням своїх сил у великій кількості занять) та згубними тенденціями (відстороненням від світу, компульсивними діями (стереотипні вчинки, які повторюються і мають характер захисних ритуалів), звичками гальмувати власну поведінку, інертністю, переважанням стратегій відмови від вирішення актуальних завдань, від використання сприятливих можливостей, відсутністю турботи про нове покоління, презирством до світу).

Особливе місце у структурі особистісної концепції людей похилого віку займає тривожність, яка у випадку соціального підсилення може призвести до виникнення фобій, відчуття безнадійності життя й супроводжується негативними соматичними проявами. Стурбованість через власне здоров'я проявляється у людей похилого віку у формі іпохондричної фіксації. Зосереджуючись на певному прояві хвороби (невизначених болях у різних частинах тіла, стомлюваності, зморшках, сутулості, слабкості, облісінні тощо), люди похилого віку не завжди розуміють, що це є природним і закономірним явищем, і як наслідок, вони стають занадто недовірливими, у них виникають помилкові, а часом і справжні симптоми хвороби.

Знижена цікавість до життя, звуження інтересів, низький рівень адаптивності та іпохондрія можуть призвести до виникнення депресивного стану, який проявлятиметься в ослабленні афективного тону, уповільненні афективної

жвавості, відокремленості афективних реакцій. Перебуваючи в депресивному стані чи настрої, люди похилого віку думають, що цікавим та повним сенсу життя було лише в минулому і воно вже ніколи не повернеться. Депресія в похилому віці тісно пов'язана з егоцентризмом, оскільки старіюча людина здебільшого зосереджена на собі, власних проблемах та хворобах.

Зміни вікового періоду призводять до психічних змін у людей похилого віку. Характеризуючи вольову сферу, варто зазначити, що поведінці людини в похилому віці властиве зниження цілеспрямованості, поява обережності (така риса пов'язана зі зростаючою ригідністю), жорсткість та певна скутість. Згідно з самооцінкою людей похилого віку, вольові якості розвинуті у них на низькому рівні. Особам похилого віку властивий недостатній самоконтроль, вони нездатні дотримуватися прийнятої лінії поведінки, залежать від зовнішніх обставин чи оцінки. Емоції літньої людини стають інертними, застиглими, своєрідно «застряглими», в'язкими та втрачають гнучкість. Зростає емоційна нестійкість та напруженість, посилюється вразливість, образливість у відповідь на звичайні, повсякденні взаємовідносини з оточуючими людьми і сім'єю.

Соціальними особливостями життєвої ситуації у похилому віці є те, що людина похилого віку перестає бути дитиною своїх батьків, адже вона вже повністю від них відокремилася, не так часто спілкується з ними або ж взагалі ховає померлих батьків, що, в свою чергу, ще більше навантажує негативом психічний стан. Закономірним є той факт, що людина похилого віку «перестає бути батьком або матір'ю», адже її діти виростили і мають вже власні сім'ї. Людина похилого віку втрачає свої фізичні можливості, що обумовлює її світовідчуття як таке, де вона є менш важливою, значимою та потрібною. В старості змінюється власне сексуальне життя, не має бажання, сил, а часто і можливостей мандрувати, літня людина заціклюється на думці про близькість та неминучість смерті.

Стереотипність суспільства щодо фізіологічних та психологічних особливостей людей похилого віку сприяє виникненню низки упереджень, зокрема: всі люди похилого віку однакові, вони бідні, нездорові, схильні до депресії, є тягарем для інших, не можуть повноцінно функціонувати в суспільстві, самотні та недоумкуваті. Внаслідок поширення таких негативних уявлень у

сьогоденному суспільстві виникла певна деформація моральних категорій і морально-етичних принципів у дорослих і молоді щодо людей похилого віку. Сформовані у соціумі негативні стереотипи щодо старості свідчать про те, що сучасне суспільство досі не знайшло прийнятних форм взаємодії з людьми похилого віку, що, в свою чергу, посилює особистісне відчуження та залишає наодинці зі своїми проблемами.

Особливим соціальним чинником можливого розвитку особистісного відчуження, з яким часто стикаються люди в похилому віці, є специфічний та особливий соціальний процес – бюрократичність сучасного суспільства. Знижена адаптивність людей похилого призводить до проблем у дотриманні соціально визнаних процедур суспільної взаємодії. Бюрократизація соціальної організації супроводжується втратою індивідуальної свободи. Особистісне відчуження – це такий стан індивіда у суспільстві, який характеризується соціальною ізольованістю, самовідстороненням та апатією до соціального буття.

Отже, особистісне відчуження є специфічним ставленням людини похилого віку до створеної нею реальності. Ця думка є особливо актуальною сьогодні, коли мало не про кожну людину похилого віку можна сказати, що вона живе у своїй власній реальності, в своїй соціальній ситуації життя, де її оточують власні та специфічні проблеми, від яких вона намагається втекти та відокремитися за допомогою всіх відомих та доступних їй способів.

Однією з невід'ємних частин життя людини в літньому віці стає релігія, яка спонукає особистість до відчуженості від своєї суті. Причинами такого відчуження є психологічні стани - відчуття залежності й страху. Релігійність поряд з тим, що дає психологічне відчуття приналежності, безпеки та спокою, вимагає перебування в специфічних рамках, тобто дотримання посту, стояння протягом служби в церкві, особливої організації своїх думок та спілкування. Виставлення таких обмежень у похилому віці може негативно впливати як на фізіологічний, так і на психоемоційний стани людини, що посилюватиме особистісне відчуження.

Подолання відчуження є можливим шляхом зміни ситуації і суспільства (соціальними перетвореннями, створенням демократичного ладу, подоланням соціальної нерівності або бунту людини проти тотального відчуження) та шляхом

активізації духовного життя. Особливе місце в подоланні особистісного відчуження належить суб'єктності як в процесі пізнання, так і в цілому в усіх видах діяльності. Отже, варто виділити дві суттєві ознаки, які характеризують особистісне відчуження людей похилого віку: втрата зв'язку з соціальним середовищем та втрата суб'єктності.

Психологічний аналіз особистісного відчуження як особливого соціально-психологічного явища та окреслення соціальних і психологічних проблем людей похилого віку дозволили побудувати авторську модель виникнення особистісного відчуження у людей похилого віку (рис 1.1.)

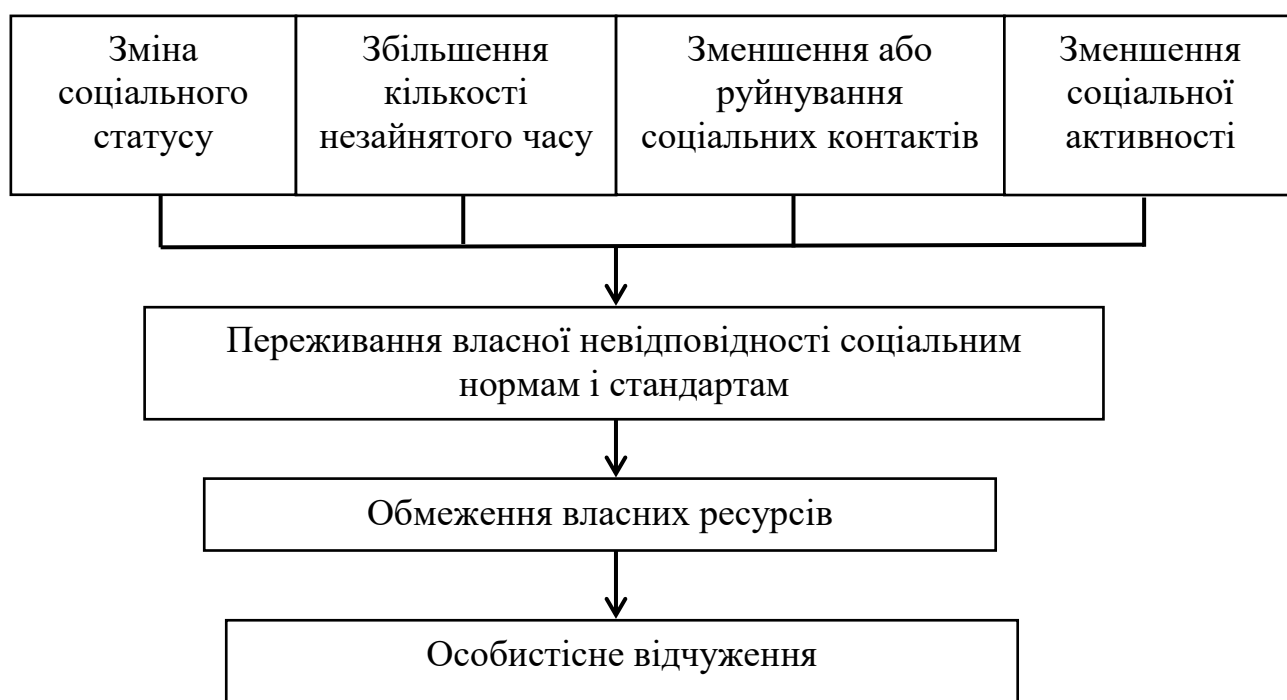


Рис. 1.1 Модель виникнення особистісного відчуження у людей похилого віку

Розроблена модель включає зміни у соціальному статусі людей похилого віку, кількості незайнятого часу, зменшенні або ж руйнуванні соціальних контактів та зниженні рівня соціальної активності, наслідки від яких посилюються фізіологічними особливостями даного вікового періоду й спричинюють переживання невідповідності соціальним нормам та стандартам життя. Сучасні соціальні норми та стандарти здебільшого орієнтовані на людину молодшу середнього віку, яка повинна швидко та багато працювати, часто на

кількох роботах, забезпечувати власну сім'ю, мати хобі та широке коло інтересів, багато спілкуватися з іншими людьми і т.п. Людина похилого віку не може ефективно та в такому об'ємі здійснювати діяльність, що власне і може призвести до виникнення особистісного відчуження. Особистісне відчуження пов'язане з психологічними змінами в структурі особистості людей похилого віку (замкнутість, надмірна тривожність, недовіра, підозрілість, агресивність), внаслідок чого неусвідомлено починають виставлятися обмеження власним можливостям та ресурсам: «Я стомився чи стомилася», «Мені потрібно відпочити», «Я того вже не зможу», «Мені не вистачить сил», «Я не встигаю» і т.п. Отже, внаслідок соціальних, психологічних та фізіологічних вікових змін, за умов зниженої адаптивності, коли пристосуватися до нових умов складно, людина похилого віку, часто сама не помічаючи, починає обмежувати свою активність, поступово втрачаючи зв'язки та суб'єктність, що, в свою чергу, призводить до виникнення особистісного відчуження.

З метою об'єктивного вирішення окресленої проблеми було сформульовано робоче визначення особистісного відчуження людей похилого віку. Особистісне відчуження людей похилого віку трактується як складний процес поступового руйнування (зменшення) соціально-психологічних контактів між особистістю та оточуючим її соціумом, що супроводжується підвищеною тривожністю й переживанням самотності, соціальною дистантністю, низькою самооцінкою й схильністю до самозвинувачення, проблемами в міжособистісному спілкуванні, внутрішньоособистісним конфліктом між усвідомленням своєї ізолюваності, недовірою, очікуванням негативного ставлення до себе з боку інших людей та потребою в опорі, захисті, соціальній підтримці. У запропонованому визначенні зацентровано увагу на двох чинниках особистісного відчуження: соціальному та психологічному, оскільки соціально відчужені люди не обов'язково є психологічно відчуженими, і, навпаки, будучи включеними в соціальне життя та соціум, люди похилого віку можуть відчувати та переживати відчуженість.

Соціальні чинники включають ставлення до соціуму та включеність у його процеси. В одних ситуаціях людина може відчужено ставитися до соціуму,

втрачати зв'язок у системі «особистість-соціум», а в інших - адекватно ставитися до соціуму, проте не включатися в його процеси, не відчувати своєї відповідальності та значимості в них. Крім того, люди похилого віку в процесі індустріального та технічного розвитку втрачають відчуття спільності, в них спостерігається зростання індивідуалізму. Техніка все більше заповнює предметне буття людини похилого віку, відчуження внаслідок технологічного розвитку стає одним із провідних видів. Сучасний технічний розвиток і його рівень може забезпечити необхідну частоту спілкування, проте з компонентів спілкування в його сучасному, високотехнологічному форматі (телефонні дзвінки, повідомлення, Viber, Skype тощо) на належному рівні забезпечується лише комунікативний, тоді як такі важливі та необхідні перцептивний та інтерактивний – унеможлиблюються при такій формі взаємодії.

Особистісне відчуження є своєрідним способом організації власної життєдіяльності людини похилого віку у знеособленому світі повсякденного життя. Особистісна відчуженість розвивається і виявляється у підкоренні соціальним нормам поведінки, мислення та мовлення. Специфікою людей похилого віку є те, що при зміні соціальної ситуації життя у них спостерігається майже повна зміна соціальних ролей, набуття нових та втрата старих. Соціальні ролі людини похилого віку хоч і є вельми поважними, в той же час є дуже непростими, що посилює розвиток особистісного відчуження.

Особливої уваги заслуговує соціальна складова особистісного відчуження. Рівень особистісного відчуження залежить від задоволеності життям, до прикладу, високий рівень задоволеності життям та гарний суспільний статус будуть рідше сприяти виникненню особистісного відчуження. Висока оцінка задоволеності життям поряд з низьким соціальним статусом буде більшою мірою сприяти поглибленню особистісного відчуження, ніж низький рівень задоволеності життям та високий соціальний статус [217]. Тобто соціальна значимість соціального статусу є чи не основоположним чинником, що сприяє розвитку особистісного відчуження. Походження проблеми особистісного відчуження, особливо для людей похилого віку, пов'язане з обмеженнями, які

висуває умовно сформована структура суспільства, тобто тими нормами та стандартами соціуму, яких мають дотримуватися люди похилого віку.

Психологічний аспект феномену особистісного відчуження змушує змістити центр уваги з особливостей соціальної взаємодії відчуженої особистості на її внутрішній світ. Особистісне відчуження – це стан індивіда у суспільстві, який характеризується соціальною ізольованістю, іноді самовідстороненням, апатією до соціального буття. Проте відчуження не завжди може супроводжуватися соціальною ізоляцією особистості. Соціальна природа відчуження, пов'язана із діяльністю в суспільстві, комунікацією, науково-технічним розвитком суспільства, міграцією населення, політичними та соціально-економічними змінами, не буде цілісно осмисленою без врахування психологічної складової. Можна бути серед людей, взаємодіяти з ними і водночас відчувати себе безсилим, психологічно відокремленим, непричетним до того, що відбувається. Ця проблема загострюється відчуттям втрати своєї індивідуальності, усвідомленням внутрішньої самотності у суспільстві й водночас залежності від нього. Ситуація відчуження суттєво трансформує рівень самооцінки особистості, адаптивні можливості психіки, комунікативні здібності, світосприйняття, життєвий досвід, сприйняття особистості оточенням.

Особистісна відчуженість пов'язана з втратою сенсу життя. Перехід до вказаного вікового періоду досить часто характеризується звільненням з місця роботи або ж його зміною, що спричиняє втрату сенсу професійного життя, а відповідно і може призвести до виникнення особистісного відчуження у людей похилого віку.

Особистісне відчуження можна розглядати, як екзистенційне нездужання, феномен, сутність якого полягає у відмові людини похилого віку від здійснення творчого вибору. Тобто людина похилого віку, зважаючи на вказані чинники та фактори, відмовляється від свідомого управління власною життєдіяльністю на користь невизначеності, яку пропонує і забезпечує соціум. Як результат, особистісна невизначеність може набувати конформістського характеру і зводиться до задоволення біологічних потреб й соціальних ролей. З огляду на те,

що в похилому віці емоційно-вольові ресурси особистості значно знижені, дуже часто можна помітити, що літня людина все менше приймає свідомі виклики соціуму і все частіше «пливе за течією» соціального життя. Така пасивна соціальна позиція і буде спричиняти розвиток особистісного відчуження.

Переживаючи особистісне відчуження людина похилого віку самотійно віддаляється від соціуму, від своїх соціальних ролей і ставиться до соціуму, як до чогось ворожого, що може лише нашкодити. Самовідчуження призводить до невротичної втрати свого власного Я - деперсоналізації або до втрати почуття реальності навколишнього світу – дереалізації, що підтверджує думку про те, що особистісне відчуження відноситься до негативного психоемоційного стану.

Отже, відчуження людей похилого віку є процесом, який призводить до поступового заглиблення в себе та відходу від справ зовнішнього світу, які супроводжують природний процес старіння; факт відчуження особистості від суспільства, його проблем і шаленого ритму життя є гармонійним та цілком виправданим з морально-етичного погляду. Таким чином, часткова або повна соціальна ізоляція сприймається як закономірний крок онтогенезу.

Розкриваючи психологічний аспект особистісного відчуження, варто окреслити основні психологічні ознаки відчуження, до яких належить відчуття самотності та виключеності людини з існуючих соціальних зв'язків; відчуття втрати «справжнього Я», самовідчуження; відсутність сенсу існування, розуміння неможливості досягти очікуваного результату будь-якими діями; відчуття безсилля перед долею; сприйняття навколишнього середовища як світу, де не виконуються взаємні соціальні зобов'язання, зруйнована інституціолізована культура тощо.

Виходячи з вищеописаного нами були виділені соціальні та психологічні чинники, які у своїй сукупності призводять до виникнення особистісного відчуження в людей похилого віку. На основі аналізу наукових підходів до розуміння та трактування поняття відчуження нами була побудована структурна модель особистісного відчуження людей похилого віку, яка представлена на рисунку 1.2. Такий підхід дозволяє акцентувати увагу не лише на соціальному

статусі відчуженої особистості, але й на внутрішньому світі людини похилого віку. Психологічні чинники особистісного відчуження людей похилого віку – це ті психологічні передумови, наявність та ступінь розвитку яких призводить до специфічної позиції індивіда, обумовленої його інтрапсихічними особливостями, психоемоційним станом, іноді акцентуаціями рис характеру.

Соціальні чинники спричиняють зовнішні чинники, ставлення оточення до особистості. Зазначимо, що незалежно від того, якою є природа відчуження (психологічною чи соціальною), соціум завжди відіграє дуже важливу роль: він або повертає самотню, безсилу особистість до нормального життя, або посилює негативний стан особи своєю зневагою, байдужістю, жорстокістю.

Саме тому варто детальніше розглянути кожен із виділених нами чинників, його трактування та значення у виникненні й переживанні особистісного відчуження людьми похилого віку. До психологічних чинників особистісного відчуження ми віднесли відособленість, адаптивність, послідовність у досягненні цілей, життєві цілі, інтерес до життя, усвідомлену самотність, емоційний комфорт, негативну оцінку минулого та тривожність. До соціальних чинників відносимо відмову від участі в справах соціуму, зниження соціальної відповідальності, соціальну дистантність.

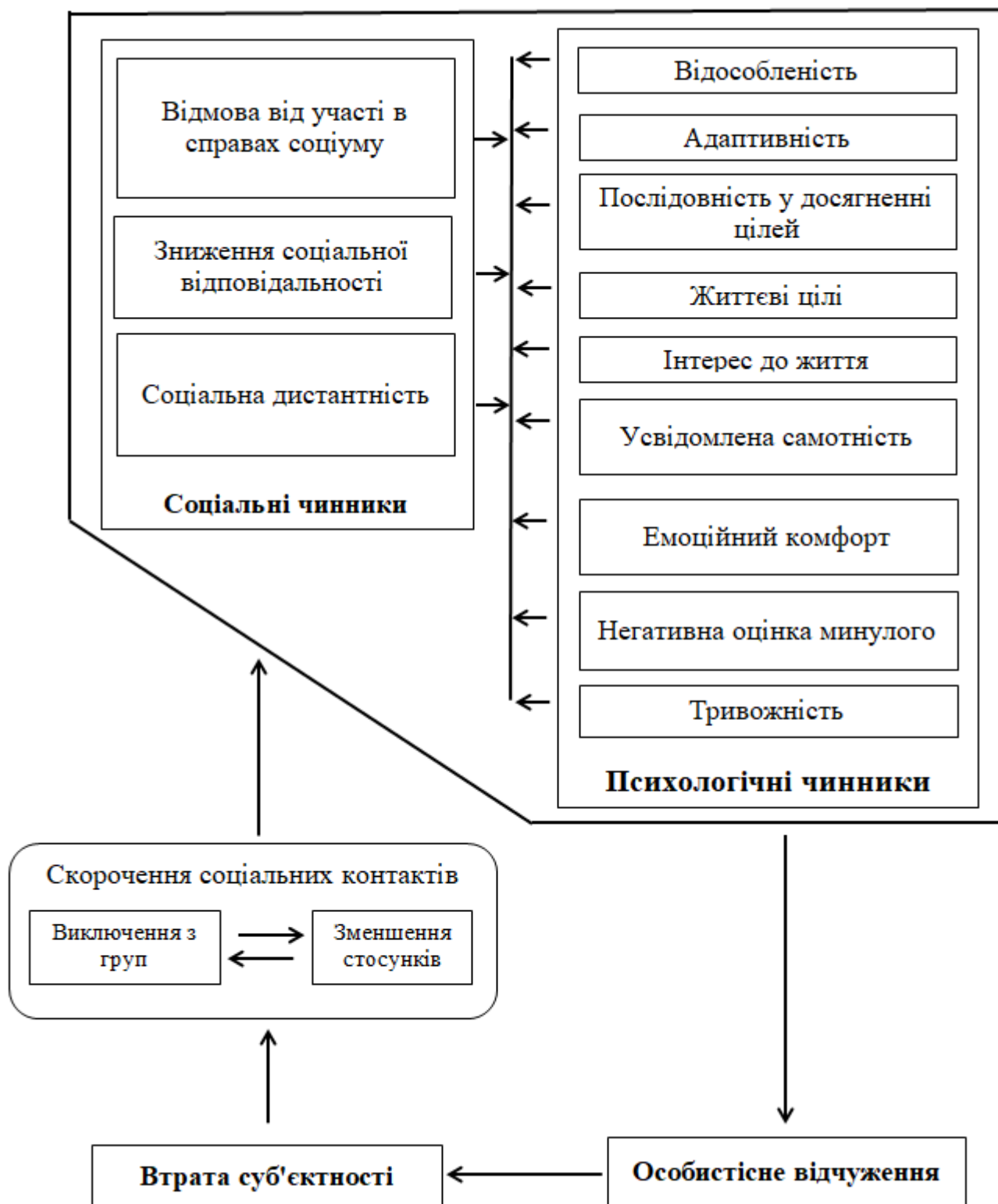


Рис. 1.2 Структурна модель особистісного відчуження людей похилого віку

Відособленість, як психологічний чинник ми розуміємо, як характеристику особистості, яка свідчить про прагнення людини похилого віку тримати

дистанцію, мати відособлену позицію при взаємодії з іншими. Такі люди уникають суспільних доручень, недбалі у виконанні своїх обов'язків та обіцянок. У переважній більшості, таких людей хвилюють лише власні проблеми, все що стосується оточуючих, їх майже не цікавить, саме тому вони часто не розуміють тих, з ким спілкуються.

Соціально-психологічна адаптація людей похилого віку ґрунтується на умінні особистості орієнтуватися в соціальних ситуаціях, правильно визначати особистісні характеристики та емоційні стани інших людей, вибирати правильні моделі поведінки та реалізовувати їх в процесі взаємодії з ними. Адаптивність як психологічний чинник характеризує уміння людини похилого віку орієнтуватися в соціальних ситуаціях, застосовувати такі моделі поведінки, які будуть сприяти адаптації до ситуації та долати негативні чинники соціальної ситуації, яка склалась. Адаптивність розглядається нами, як показник пристосування людини до взаємодії з оточуючими людьми та налагодження міжособистісної взаємодії.

Наступним виділеним нами чинником психологічного відчуження є «послідовність у досягненні цілей». На нашу думку, цей психологічний чинник є вартим уваги через те, що здатність до постановки цілей та їх послідовного досягнення в похилому віці є важливою особистісною характеристикою, яка забезпечуватиме активність соціального життя. Літню людину, яка послідовно досягає власних цілей, можна характеризувати, як рішучу, стійку, спрямовану на досягнення цілей. Натомість людину похилого віку, в якій слабо виражений даний психологічний чинник можна охарактеризувати як таку, що пасивно примирилася з життєвими невдачами і покійно приймає все, що приносить життя.

Важливим чинником психологічного відчуження є життєві цілі, під якими розуміємо цілеспрямованість особистості та наявність або відсутність у її житті цілей на майбутнє, які надаватимуть життєдіяльності людини похилого віку осмисленості, спрямованості та перспективності.

Чинник «Інтерес до життя» відображає ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до звичайного повсякденного життя. В такій ситуації людина похилого віку знає свій розклад і розпорядок дня, і, що найголовніше, в неї є інтерес до

життя, і вона набагато менше переживатиме негативні емоційні стани ніж та людина, яка втратила смислову наповненість кожного свого дня. Тобто людина похилого віку, в якій є інтерес до життя, буде активно планувати своє життя та буде включеною в нього. Натомість у випадку низького інтересу до життя, кожен день буде «сірим» повторенням вчорашнього, дні і життя стануть рутиною, яка буде лише обтяжувати, ще більше погіршуючи та ускладнюючи емоційний фон людини похилого віку.

Такий чинник психологічного відчуження, як «усвідомлена самотність», ми характеризуємо, як когнітивне усвідомлення власної самотності, яке проявляється у збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низькій емпатії та протиборстві в конфліктах. При усвідомленій самотності можна помітити виражену нездатність до співпраці й підозрілість. Наслідком переважання в людини похилого віку тенденції до відокремлення та самотності є відчуження від інших людей, норм та цінностей, прийнятих у суспільстві. При цьому спостерігається втрата значимих зв'язків і контактів, інтимності та приватності в спілкуванні, здатності до єднання. Така людина похилого віку відчуває себе покинутою, втраченою та загубленою в незрозумілому їй світі. Вона вже не може знайти необхідний відгук і розуміння. Усвідомлення відсутності можливості бути вислуханою, зрозумілою та прийнятою, здебільшого призводить до переконання у власній непотрібності. Коли думка про власну непотрібність опановує свідомість, то втрачається інтерес до життя, людина похилого віку оцінює своє буття, як відірване від себе. Зазвичай, ми спостерігаємо у таких людей недовіру, підозрілість, тугу, депресію та приписування оточуючим поганих намірів. Подібне ставлення до життя робить його настільки нестерпним, що у людей похилого віку можуть виникати думки про самогубство. Перебування в стані усвідомленої самотності та відсутності можливості з кимось поділитися, тому що поруч, за уявленнями, немає нікого, хто б зміг вислухати і зрозуміти, призводить до переживання особистісного відчуження. Особистісне відчуження, з одного боку, передбачає протяжність процесу і стану в часі, а з іншого - двосторонній

характер, тобто з часом об'єкти відчуження стають його суб'єктами і самі проявляють його по відношенню до людини, що переживає самотність.

Наступним виділеним нами психологічним чинником відчуження є емоційний комфорт, тобто наскільки людина похилого віку емоційно комфортно переживає свій новий соціальний статус та становище. При низькому емоційному комфорті людина переживатиме тривожність, занепокоєння, напруженість, певну емоційну неврівноваженість, невдоволеність навколишньою дійсністю, песимістичність.

Особливістю людей похилого віку є те, що це той віковий період, коли відбувається оцінка прожитого життя, власних досягнень, реалізації або ж нереалізації того, що було заплановане. Специфіка емоційного переживання сучасного часто може бути спричинена або ж ускладнюватися оцінкою власного минулого. Оцінка минулого визначає задоволеність людини похилого віку прожитою частиною життя, оцінку пройденого нею відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивним та осмисленим воно було. Негативна оцінка власного минулого, прожитого життя, оцінка його як неуспішного, і себе як нереалізованої може сприяти появі та розвитку негативних психоемоційних станів, що буде значною мірою ускладнюватися усвідомленням того, що часу та ресурсів на «виправлення» життя або ж реалізацію планів вже недостатньо.

Вищезазвані переживання можуть виражатися та посилюватися таким негативним психоемоційним станом, як тривожність. Тривожність – це схильність людини переживати надмірне емоційне хвилювання, що виникає у ситуаціях невизначеної загрози якоїсь очікуваної події, в ситуаціях, які загрожують, на власну думку цієї людини, неприємностями, невдачами та фрустрацією. Переживання тривоги дуже часто зустрічається у людей похилого віку, адже причин для тривоги з віком стає все більше: здоров'я, міжособистісні стосунки, смерть близьких та рідних людей і багато іншого. Підвищена тривожність, як особистісна характеристика, особливо сильно сприяє підвищенню рівня особистісного відчуження в людей похилого віку.

Вищеназвані психологічні чинники (характеристики особистості) пов'язані з соціальними чинниками особистісного відчуження і у своїй сукупності поглиблюють переживання людини похилого віку. Одним із важливих чинників соціального відчуження є «відмова від участі в справах соціуму», під якою ми розуміємо таку поведінку людини похилого віку, коли через власні суб'єктивні переконання відбувається відмова від виконання частини або ж всіх покладених на неї соціальних ролей. Тобто суб'єктивне переживання вищеназваної невідповідності соціальним нормам та стандартам може призвести до того, що людина похилого віку відмовлятиметься від власної соціальної активності та включеності, що буде лише поглиблювати переживання нею особистісного відчуження. Людина похилого віку, яка свідомо і з огляду на суб'єктивні причини та переконання відмовляється від участі в справах соціуму, може таким чином знімати з себе соціальну відповідальність.

Зниження соціальної відповідальності є другим, виділеним нами, соціальним чинником особистісного відчуження. Через позбавлення себе зайвої соціальної відповідальності людина похилого віку може спрощувати та полегшувати фізичну та психоемоційну сторони життя. Проте, з іншого боку, людина похилого віку буде знижувати таку необхідну в даному віковому періоді соціальну взаємодію. Зменшення соціальної відповідальності може призводити до переживання зниження почуття власної значимості, потрібності, функціональності як члена суспільства.

Зниження почуття власної значимості та потрібності, в свою чергу, закономірно буде призводити до розвитку та збільшення соціальної дистантності. Соціальна дистантність – це соціальний чинник особистісного відчуження, під яким ми розуміємо дистанціювання людини похилого віку від оточуючого її соціуму внаслідок переживання власної непотрібності, нездатності, що спричинятиме розвиток та поглиблення особистісного відчуження. Дистанціювання може відбуватися через зниження кількості соціальних контактів, їх тривалості та якості, людина похилого віку може ставати замкнутою, мало контактувати з оточуючими та рідними.

Сукупність соціальних та психологічних чинників призведе до переживання особистісного відчуження людиною похилого віку, що, в свою чергу, викликати втрату суб'єктності. Під «суб'єктністю» варто розуміти властивість індивіда бути суб'єктом власної активності. Стосовно людини «бути суб'єктом» – означає бути носієм ідеї «Я», а це, у свою чергу, означає, що людина мислить, сприймає, переживає і здійснює себе як причину себе самої (з лат. *causa sui* – причина себе). Потреба людини виступити перед собою, випробувати себе в своїй першопричинності по відношенню до світу, врешті-решт, обґрунтувати перед собою тотожність «Я=Світ», утворює глибинне джерело її надситуативної активності. Суб'єктність людини виявляється в її вітальності, діяльності, спілкуванні, самосвідомості як тенденції до самовідтворення. З цього виходить, що, перш за все, суб'єктність необхідним чином виступає в актах цілепокладання (відтворення передбачає наявність «образу-еталону», що постійно оновлюється, спрямовує процес відтворення сутнього); по-друге, суб'єктність обумовлює свободу (врешті-решт, саме особисто індивід, а не хтось інший «за нього», здійснює відтворення, спрямовує цей процес і вказує на його завершення); і, по-третє, суб'єктність неможлива поза розвитком (індивідові доводиться діяти в складному, непередбачуваному, мінливому середовищі, і з цієї причини відтворенню підлягають нові, такі, що позначилися на попередньому кроці, способи відтворення). Таким чином, особистість як суб'єкт діяльності набуває таких якостей, як самостійність, ініціативність, відповідальність, здатність до саморегуляції.

Особливістю особистісного відчуження людей похилого віку є, зокрема, збільшення кількості незайнятого часу та неможливість або ж небажання його суб'єктно освоювати. Це, в свою чергу, буде призводити до втрати суб'єктності. Втрата суб'єктності впливає на скорочення соціальних контактів – виключення з різноманітних соціальних груп (робочий колектив, групи по хобі, зібрання за інтересами і т.п.) і зменшення кількості та якості міжособистісних стосунків, що є критично важливим у похилому віці.

Виключення з соціальних груп та зменшення кількості і якості міжособистісних стосунків буде посилювати соціальні та психологічні чинники особистісного відчуження і призведе до посилення особистісного відчуження.

Аналізуючи структурну модель особистісного відчуження людей похилого віку, можна виокремити дві нерозривні та взаємопов'язані частини відчуження, які є взаємодоповнюючими і одночасно впливають одна на одну: соціальна та психологічна.

Отже, певний моральний занепад у суспільстві, відчуття безсилля перед організацією та процедурами соціальних інститутів, незрозуміння сучасних тенденцій, забюрократизованих соціальних організацій і т.п., - все це сприяє розвитку та розповсюдженню особистісного відчуження в людей похилого віку. Наявність особистісного відчуження у людей похилого віку може свідчити про переживання ними відірваності від соціального середовища, коли вони, з огляду на свої фізіологічні, соціальні та психологічні особливості, залишаються осторонь активних суспільних та соціальних процесів.

Для відчуженої людини похилого віку характерними є почуття безсилля, відчуття того, що її власна доля вийшла з-під контролю і залежить від зовнішніх сил; відчуття безглуздості існування і неможливості досягти бажаного результату навіть за результатами якої завгодно активної діяльності. Як результат у процесі особистісного відчуження людина власноруч починає обмежувати свою соціальну та психологічну активність та нівелювати свої можливості, що негативно переживається особистістю на глибоко емоційному рівні.

Отже, можна підсумувати, що особистісне відчуження має психологічну природу та соціальний прояв і накладає відбиток на всю соціально-психологічну сферу особистості. Окреслені психологічні чинники дозволять експериментально дослідити та проаналізувати специфіку та особливості появи, прояву та розвитку особистісного відчуження в людей похилого віку.

Висновки до розділу 1

1. Теоретико-психологічний аналіз показав, що поняття особистісного відчуження є універсальним та багатограним. Проблема особистісного відчуження розглядалася в демографічному, філософському, історичному, антропологічному, політологічному, економічному, соціологічному й психологічному аспектах і охоплює широкий спектр соціальних процесів та психологічних станів, що характеризують діапазон взаємодії в системах «людина - соціальне середовище», «людина - результати діяльності» і «особистість - Я-образ». Спільним для всіх вищеназваних систем є розгляд особистісного відчуження через втрату людиною суб'єктності у процесі життєдіяльності, що негативно впливатиме на процес успішного старіння.

2. Теоретико-методологічний аналіз показав, що соціальна ситуація розвитку осіб похилого віку пов'язана із відходом від активної участі у виробничому житті суспільства та виходом на пенсію. Розрив між людиною похилого віку та суспільством призводить до зосередження на внутрішньому світі, звуженні кола інтересів, невдоволення оточуючими та супроводжується різноманітними соматичними, психічними та психологічними змінами. Людина похилого віку замикається в собі й суб'єктивно переживає соціальну незатребуваність. У людей похилого віку виникають проблеми з формуванням нових соціальних ролей, їм важче звикати до соціальних змін, індикатором для порівняння, зазвичай, виступає минуле, а все нове, часто внаслідок нерозуміння, викликає негативну реакцію. В організмі й психіці людини похилого віку відбуваються зміни, які протікають із різною швидкістю.

3. Показано, що особистісне відчуження є специфічним ставленням людини похилого віку до створеної нею реальності. Особистісне відчуження пов'язане з психологічними змінами в структурі особистості людей похилого віку (замкнутістю, надмірною тривожністю, недовірою, підозрілістю, агресивністю), внаслідок чого неусвідомлено починають виставлятися обмеження власним можливостям та ресурсам. Розроблено модель виникнення особистісного

відчуження у людей похилого віку, яка ґрунтується на змінах у соціальному статусі, кількості незайнятого часу, зменшенні або ж руйнуванні соціальних контактів та зниженні рівня соціальної активності, наслідки від яких посилюються фізіологічними особливостями даного вікового періоду й спричинюють переживання невідповідності соціальним нормам та стандартам життя.

4. З'ясовано, що до виникнення особистісного відчуження в людей похилого віку призводять соціальні та психологічні чинники. Психологічні чинники особистісного відчуження людей похилого віку – це ті психологічні передумови, наявність та ступінь розвитку яких призводить до специфічної позиції індивіда, обумовленої його інтрапсихічними особливостями, психоемоційним станом, іноді акцентуаціями рис характеру. Особистісне відчуження – це стан індивіда у суспільстві, який характеризується соціальною ізольованістю, іноді самовідстороненням, апатією до соціального буття. Проте відчуження не завжди може супроводжуватися соціальною ізоляцією особистості. Соціальна природа відчуження, пов'язана із діяльністю в суспільстві, комунікацією, науково-технічним розвитком суспільства, міграцією населення, політичними та соціально-економічними змінами, не буде цілісно осмисленою без врахування психологічної складової.

5. Встановлено, що до психологічних чинників особистісного відчуження належить відособленість, адаптивність, послідовність у досягненні цілей, життєві цілі, інтерес до життя, усвідомлена самотність, емоційний комфорт, негативна оцінка минулого та тривожність. До соціальних чинників належить відмова від участі в справах соціуму, зниження соціальної відповідальності, соціальна дистантність. Визначено сутність особистісного відчуження людей похилого віку як складного процесу поступового руйнування (зменшення) соціально-психологічних контактів між особистістю та оточуючим її соціумом, що супроводжується підвищеною тривожністю, переживанням самотності, соціальною дистантністю, низькою самооцінкою, схильністю до самозвинувачення, проблемами в міжособистісному спілкуванні, внутрішньоособистісним конфліктом між усвідомленням своєї ізольованості,

недовірою, очікуванням негативного ставлення до себе з боку інших людей та потребою в опорі, захисті, соціальній підтримці.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Методологія дослідження соціально-психологічних особливостей особистісного відчуження людей похилого віку

Відповідно до завдань даної наукової роботи, наступним етапом стало проведення констатувального експерименту. Мета констатувального етапу дослідження полягала у діагностиці особливостей особистісного відчуження у людей похилого віку, визначенні чинників виникнення та поглиблення особистісного відчуження в літньому віці.

Методологічну основу емпіричного дослідження становлять принципи наукового пізнання, зокрема принципи системності, об'єктивності, розвитку, цілепокладання, детермінізму, єдності психіки і діяльності, які забезпечують об'єктивність у науковому вивченні предметів та явищ існуючої дійсності; а також інші принципи й закони психології, які сприяють всебічному вивченню особистісного відчуження у людей похилого віку [68; 97].

Так, згідно з системним підходом, дослідження повинно характеризуватися зверненням до досліджуваного явища, об'єкта як цілого; розкриттям стійких компонентів і зв'язків між ними, що утворюють структуру системи, тобто забезпечують її впорядкованість і організацію; знаходженням вертикальних і горизонтальних структур, перші з яких передбачають різні рівні та їх ієрархію; управлінням, за допомогою якого розвивається система, реалізуються зв'язки між різними компонентами та рівнями [68; 97].

Отже, будь-який феномен виникає та існує в межах якоїсь певної системи явищ. Зв'язки між явищами, які належать до даної системи, виступають не як епізодичні й випадкові взаємодії, а є істотними умовами виникнення, існування та розвитку кожного з них, а разом з тим і системи в цілому, тому, досліджуючи явище особистісного відчуження, слід визначити його структуру, встановити

можливі рівні та їх ієрархію, дослідити зв'язки між його компонентами, що дозволить вийти на механізми впливів та управління з метою розвитку встановленої системи [68; 97].

Принцип об'єктивності означає, насамперед, визначення об'єктивних чинників, які породжують феномен особистісного відчуження у людей похилого віку та розглядаються в сукупності фактів і подій – суперечливих і багатогранних, позитивних і негативних, типових і нетипових. Цей принцип розв'язує проблему взаємозв'язку об'єктивного та суб'єктивного в психології, тобто вимагає, щоб використані в дослідженні методи й позиція дослідника не впливали на отримані результати. При цьому об'єктивність наукових висновків та інформації характеризується такими показниками, як точність, обґрунтованість, надійність, достовірність, наукова аргументація.

Дослідження шляхів подолання особистісного відчуження у людей похилого віку передбачає врахування принципу розвитку, застосування якого має особливе значення у виробленні в людей похилого віку вмінь самостійно справлятися з негативними особистісними переживаннями, набутті досвіду зменшення негативних поведінкових реакцій та збільшення репертуару паттернів поведінки, пов'язаних із подоланням особистісного відчуження.

Важливим у нашому дослідженні є принцип цілепокладання, який відіграє важливу роль у збалансуванні внутрішніх інтенцій людини похилого віку та зовнішніх умов її життєдіяльності. Цілепокладання нами розглянуто як механізм активізації життєвої позиції людини похилого віку й подолання особистісної невизначеності в умовах множинності альтернатив.

Принцип детермінізму орієнтує на пізнання причин виникнення особистісного відчуження у людей похилого віку, тобто з'ясування природи даного явища та характеру його взаємозв'язку з дійсністю. Провідними соціально-психологічними чинниками виникнення особистісного відчуження в людей похилого віку є зміна соціального статусу, збільшення кількості незайнятого часу, зменшення або ж руйнування соціальних контактів, зниження рівня соціальної активності. Конкретизує принцип детермінізму принцип єдності психіки і

діяльності, який розкриває механізм детермінації психічного відображення. Принцип єдності психіки і діяльності показує, що особистісне відчуження виникає та посилюється на ґрунті зменшення контактів людей похилого віку з іншими людьми. Цей принцип орієнтує на врахування не тільки зовнішніх чинників виникнення особистісного відчуження людей похилого віку, але й з'ясування внутрішніх психологічних механізмів, які провокують характерну для особистісного відчуження поведінку, дії та вчинки.

Інші принципи (пошуку емоційної основи виникнення особистісного відчуження, цільової єдності зовнішніх і внутрішніх чинників виникнення особистісного відчуження) й закони психології (зміни соціальної ролі особистості в онтогенезі, особливостей особистісних змін людей похилого віку та ін.) ґрунтуються на розумінні природи психологічного відображення.

У психологічних дослідженнях особливостей виникнення та шляхів подолання особистісного відчуження у людей похилого віку необхідно дотримуватися таких основних вимог: особистісне відчуження необхідно вивчати у взаємозв'язку і взаємозалежності з іншими психологічними явищами; метод психологічного дослідження особливостей виникнення особистісного відчуження повинен бути адекватним предмету дослідження, розкривати суттєві, а не випадкові, другорядні особливості даного явища.

В основу експериментального вивчення особливостей особистісного відчуження людей похилого віку покладено діагностику соціальних та психологічних чинників. Аналіз соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження людей похилого віку дозволив визначити особливості та специфіку переживання відчуження в похилому віці.

Завданнями констатувального етапу дослідження стали:

1. Визначення за допомогою авторської анкети наявності особистісного відчуження у людей похилого віку.
2. Діагностика соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження людей похилого віку.

3. Виділення факторних структур особистісного відчуження людей похилого віку.

Для вирішення поставлених завдань було застосовано емпіричні: опитувальник 5 PFQ (Велика п'ятірка) Х. Тсуйї, адаптація А. Хромова; шкала суб'єктивного переживання самотності (С. Духновський); методика суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Ферг'юсон); опитувальник визначення виду самотності (С. Корчагіна); методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда; тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва; Шкала суб'єктивного благополуччя (Г. Перуе-Баду, адаптація М. Соколової); методика Індекст життєвої задоволеності (А. Нугартен, адаптація Н. Паніної); авторська анкета-опитувальник для визначення наявності відчуження в людей похилого віку, - методики дослідження.

Реалізація завдань емпіричного дослідження здійснювалася поетапно. Перший етап емпіричного дослідження передбачав підтвердження або спростування факту наявності особистісного відчуження у людей похилого віку. З цією метою використовувалася розроблена авторська анкета, яка включала 18 «закритих» запитань. Другий етап дослідження був спрямований на вивчення соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження людей похилого віку. Даний етап реалізовувався за допомогою батареї спеціально підібраних психодіагностичних методик (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Методики для дослідження особистісного відчуження людей похилого віку

Психологічні чинники		Соціальні чинники	
Методики дослідження	Чинники	Методики дослідження	Чинники
Опитувальник 5 PFQ	Відособленість	Шкала суб'єктивного переживання самотності	Відмова від участі в справах соціуму

Продовження таблиці 2.1

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда	Адаптивність	Опитувальник визначення виду самотності (С. Корчагіна)	Зниження соціальної відповідальності
Індекс життєвого задоволення	Послідовність у досягненні цілей	Методика суб'єктивного відчуття самотності	Соціальна дистантність
Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєєва	Життєві цілі		
Індекс життєвого задоволення	Інтерес до життя		
Опитувальник визначення виду самотності (С. Корчагіна)	Усвідомлена самотність		
Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда	Емоційний комфорт		
Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєєва	Негативна оцінка минулого		
Опитувальник 5 PFQ (Велика п'ятірка)	Тривожність		

Третій етап дослідження передбачав здійснення кореляційного та факторного аналізу. Результати третього етапу представлено у підрозділі 2.4. Виділені фактори дали змогу підійти до наступного етапу наукового дослідження розробки та апробації тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження в людей похилого віку».

В емпіричному дослідженні були використані наступні методики для дослідження особистісного відчуження людей похилого віку:

1. Опитувальник 5 PFQ (Велика п'ятірка) - це п'ятифакторна модель особистості, розроблена таким чином, щоб з набору рис, які входять до неї можна було скласти структурований і досить повний портрет особистості. Ця модель включає 5 основних рис, кожна з яких, в свою чергу, об'єднує групу рис. У більшості досліджень вони називаються первинними факторами. П'ятифакторна модель розвивалася впродовж тривалого часу - майже 50 років. Вважається, що початок їй поклав Г. Айзенк, який у своїх роботах виділив головні чинники - психотизм, екстраверсію і нейротизм. Так з'явився тест PEN. У 30-х роках минулого століття Г. Олпорт (Gordon Allport) і Г. Одберт (Henry Odbert) склали список із 18 тис. прикметників, які використовувалися для опису особистості. Пізніше Р. Кеттелл сформував аналогічний список - із 4,5 тис. слів (цю працю він використовував, у тому числі, й при створенні свого тесту). З плином часу модель допрацьовувалася і доповнювалася. Термін Big Five - «Велика П'ятірка» - запропонував Л. Голдберг (Lewis Goldberg), а широкий розвиток моделі почався з 80-х років ХХ століття. Класична «Велика п'ятірка» виділяє такі основні риси (їх ще називають вторинними):

- нейротизм (neuroticism), також зустрічається переклад - неврозність;
- екстраверсія (extraversion);
- відкритість досвіду (openness to experience), ще зустрічається варіант - відкритість пізнання;
- співпраця (agreeableness), вона ж – товариськість;
- сумлінність (conscientiousness).

Для запам'ятовування факторів за першими літерами їх назв англійською мовою використовуються слова OCEAN або CANOE. Основні риси - великі і досить незалежні одна від одної групи рис особистості. Кожна з цих груп об'єднує риси меншого «масштабу» - первинні риси, їх список може різнитися у різних дослідників. Сумлінність може включати: надійність, відповідальність,

скрупульозність у роботі, дисциплінованість, самоконтроль, організованість. У екстраверсію входять риси, властиві інтровертам або екстравертам: комунікабельність, товариськість, прагнення до компанії і т.д. Група співпраці присвячена тому, наскільки людина прагне до соціуму. Включені в неї аспекти характеризують те, чи приємною є особистість у спілкуванні, чи намагається знайти спільну мову з іншими або ж, навпаки, грубить, відштовхує, відокремлюється. Крім того, вивчається питання, чи вміє людина співчувати, розуміти емоції та почуття інших людей, вона добра, егоїстична чи ні. Нейротизм є показником емоційної стабільності або нестабільності, чутливості, нервозності, неспокійності, дратівливості. Відкритість досвіду передає те, чи готова людина до сприйняття нового, чи подобається їй осягати, вивчати що-небудь; чи схильна вона до фантазій, креативності; наскільки у неї розвинена уява.

Дослідити риси «Великої п'ятірки» можна за допомогою тесту з відповідною назвою - п'ятифакторний опитувальник особистості (5PFQ). Існує кілька тестів, що дозволяють виміряти показники за факторами «Великої п'ятірки». Найвідоміший - NEO PI-R, або Revised Neuroticism-Extroversion-Openness Personality Inventory, його укладачі – П. Коста і Р. МакКрає. Цей тест складається з 240 тверджень і включає 5 основних чинників, кожен з яких містить по 6 первинних. Японський психолог Х. Тсуї здійснив адаптацію даного тесту (PFQ). Нами був використаний опитувальник, адаптований А. Хромовим.

У стимульному матеріалі опитувальника 5 PFQ наведено 75 висловлювань, які є протилежними за своїм значенням та характеризують поведінку людини. Висловлювання опитувальника можна оцінити за п'ятибальною шкалою (-2; -1; 0; 1; 2). Оцінювання стимульних висловлювань дало можливість діагностувати рівень вираження у людей похилого віку кожного з п'яти визначених у методиці факторів: екстраверсія - інтроверсія; прихильність - відособленість; самоконтроль - імпульсивність; емоційна нестійкість - емоційна стійкість; експресивність - практичність. Крім числового виміру вторинних факторів, опитувальник дозволяє виміряти і первинні фактори кожної із груп.

2. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда була використана нами для визначення адаптивності людей похилого віку, їх можливостей пристосування до взаємодії з оточуючими людьми та міжособистісної взаємодії. Адаптивність людей похилого віку ми визначали через інтегральний показник адаптації, який складається з двох шкал: адаптивність та дезадаптивність. За допомогою даної методики також було діагностовано емоційний комфорт. Адаптивність ґрунтується на умінні особистості орієнтуватися в соціальних ситуаціях, правильно визначати особистісні характеристики та емоційні стани інших людей, вибрати правильні моделі поведінки з ними та реалізовувати їх у процесі взаємодії. Опитувальник складається з 101 твердження. Оцінку кожного приведенного судження необхідно висловити за допомогою семибальної шкали, де: 0 – «це мене зовсім не стосується»; 1 – «це мене не стосується»; 2 – «мабуть, це мене не стосується»; 3 – «не знаю, чи це мене стосується»; 4 – «це схоже на мене, але маю сумніви»; 5 – «це схоже на мене»; 6 – «це точно я». Результати тестування оцінюються за 13 первинними і 6 інтегральними показниками. Кожна первинна шкала розбивається на три зони: низьких, середніх та високих оцінок. Інтегральні показники відображають відсоткове співвідношення протилежних характеристик (наприклад, адаптованість - неадаптованість).

3. Методика «Індекс життєвої задоволеності» (А. Нугартен, адаптація Н. Паніної, 1993), яка призначена для визначення загального психологічного стану людей похилого віку. Тест «Індекс життєвої задоволеності» розроблений групою американських учених, що займалися соціально-психологічними проблемами геронтології, і був вперше опублікований у 1961. Під поняттям «життєва задоволеність» у даній методиці розуміється загальне уявлення людини похилого віку про психологічний комфорт, яке включає: інтерес до життя; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивну оцінку власних якостей і вчинків; загальний фон настрою. Тест вимірює загальний психологічний стан людей похилого віку, який визначається особистісними

характеристиками і системою ставлень до різних сторін свого життя. Індекс життєвої задоволеності - інтегральний показник, який включає в якості основного носія емоційну складову. Для високих значень результатів за даною методикою характерні: низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній. Особливо актуальними для нашого дослідження були шкали: послідовність у досягненні цілей та інтерес до життя, які мали продемонструвати когнітивну організованість та орієнтованість людей похилого віку на подальше життя. Орієнтованість на теперішнє або минуле, відсутність цілей чи непослідовність у їх реалізації та досягненні, незацікавленість у продовженні власного життя, сприятиме поглибленню особистісного відчуження у людей похилого віку.

Опитувальник складається з 20 питань, людям похилого віку потрібно було прочитати кожне з них і відзначити згоду чи незгоду. Індекс (загальний бал) визначається відповідно до ключа методики. Підраховується загальний сумарний бал, який є індексом життєвої задоволеності, величина показника може варіювати від 0 до 40. Інтерпретуються результати тестування відповідно до наступних критеріїв: 25-40 балів - високий рівень життєвої задоволеності; 20-24 балів - середній; 0-19 балів - низький.

Показник індексу життєвої задоволеності відображає загальний психологічний стан людини похилого віку, ступінь її психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості. Індекс життєвої задоволеності може бути використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій людей похилого віку з метою визначення того, які з них позитивно позначаються на загальному психологічному стані, а які - негативно. В якості додаткової інформації про те, які конкретні сфери життя приносять задоволення або незадоволення, в методиці можна порахувати кількість балів за шкалами (максимальна кількість балів за кожною шкалою - 8):

1. Інтерес до життя. Шкала відображає ступінь ентузіазму людей похилого віку по відношенню до звичайного, повсякденного життя. Відсутність інтересу до

життя у людей похилого віку призводить до суттєвого зниження рівня цілеспрямованості в досягненні цілей та викликає незацікавленість власним життям, що, в свою чергу, суттєво поглиблюватиме особистісне відчуження людей похилого віку.

2. Послідовність у досягненні цілей. Високі показники за даною шкалою відображають рішучість людей похилого віку, стійкість та спрямованість на досягнення цілей. Низькі оцінки за даною шкалою відобразатимуть пасивне примирення людини похилого віку з життєвими невдачами, покірне прийняття всього того, що приносить життя.

3. Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями. Високі показники відображають впевненість людини похилого віку в тому, що вона досягла або здатна досягти тих цілей, які вважає для себе важливими та значимими. Низькі показники за даною шкалою свідчать про зниження суб'єктності, яка є важливим компонентом у визначенні рівня особистісного відчуження.

4. Позитивна оцінка себе і власних вчинків. Дана шкала відображає оцінку людиною похилого віку своїх зовнішніх і внутрішніх якостей. Низька особистісна самооцінка людей похилого віку пов'язана з наявністю у них почуття провини, сорому, страху, а часом і ворожості до соціального середовища. Люди похилого віку з низькою особистісною самооцінкою, зазвичай, характеризуються високим рівнем особистісного відчуження.

5. Загальний фон настрою. Шкала загальний фон настрою демонструє рівень оптимізму та задоволеності життям. Низькі показники за даною шкалою вказують на наявність психологічних негараздів у життєдіяльності людей похилого віку. Зазвичай, людина похилого віку переживає відсутність надії на власний успіх, не вірить у власні сили та можливості і нездатна конструктивно долати перешкоди на шляху досягнення мети. Оптимізм виступає важливою умовою психологічного та соматичного здоров'я людини похилого віку, а його відсутність здатна призводити до виникнення та поглиблення особистісного відчуження.

4. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєєва, спрямований на оцінку «джерела» сенсу життя людини похилого віку, який може знаходитися в майбутньому (цілі людини), сьогодні (процес життя) або минулому (результат, або ж оцінка життя), чи у всіх трьох складових життя одночасно. Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамба і Л. Махоліка [Crumbaugh, Maholick, 1964, p.201]. Методика розроблена на основі теорії прагнення до сенсу і вчення про логотерапію В. Франкла. На основі факторного аналізу, адаптованої Д. Леонтєєвим версії цієї методики, вітчизняними дослідниками був створений тест СЖО, що включає, поряд із загальним показником усвідомленості життя, п'ять субшкал, які відображають три конкретних змістовних орієнтації (цілі в житті, насиченість життя, задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя).

Методика СЖО складається з 20 пар протилежних тверджень, які дали можливість дослідити уявлення людини похилого віку про чинники усвідомленості життя. Відповідно до методики, життя людини вважається осмисленим лише при наявності цілей, задоволенні, яке вона отримує при їх досягненні, та впевненості у власній здатності ставити перед собою нові цілі й досягати їх. Важливим є чітке співвіднесення цілей - з майбутнім життям, емоційної насиченості – з теперішнім, а задоволення - з досягнутим результатом, тобто з минулим.

Кожна життєва ситуація надає можливість людині похилого віку зробити в певний момент вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є уявлення про сенс життя або його відсутність. Відповідно, сукупність здійснених та тих, які ми пам'ятаємо, виборів формує наше «минуле», яке є незмінним, а варіації можливі лише при його інтерпретації; «майбутнє» є сукупністю потенційних, очікуваних результатів та зусиль, що можуть здійснюватися людиною в теперішньому. У зв'язку з цим майбутнє принципово є невизначеним, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотиваційну привабливість. Досліджуваним у тесті пропонуються пари протилежних

тверджень, завдання – вибрати одне з тверджень, яке, на їхню думку, найбільше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3 в залежності від того, наскільки він чи вона впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження здаються однаково правильними).

5. Опитувальник визначення виду самотності (С. Корчагіна), призначений для визначення виду самотності людей похилого віку та його глибини. Діагностичними шкалами є: стан самотності (без визначення виду); вид самотності: дифузна, відчужена, дисоційована. Людей похилого віку, які переживають дифузну самотність, відрізняє підозрілість у міжособистісних відносинах і поєднання особистісних й поведінкових характеристик, які суперечать одна одній: опір і пристосування в конфліктах; наявність усіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність і емотивність характеру, комунікативна спрямованість. Багато в чому таке протиріччя пояснюється ідентифікацією людини похилого віку з різними об'єктами (людьми), що, відповідно, володіють, різними психологічними особливостями та характеристиками. У стані гострого переживання дифузної самотності людина похилого віку прагне до інших людей, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості. Часто це не вдається, тому що людина похилого віку не спілкується у особистісному сенсі, не ділиться своїм власним, а лише приміряє на себе образ іншої людини, тобто ототожнюється з іншим, стаючи ніби живим дзеркалом. Такі люди похилого віку досить гостро реагують на стреси, вибираючи стратегію пошуку співчуття і підтримки. Інтуїтивно відчуваючи свою справжню, екзистенційну самотність, людина похилого віку відчуває колосальний страх. Вона намагається «втекти» від цього жаху до людей і вибирає ту стратегію взаємодії з ними, яка, на її думку, забезпечить хоча б тимчасове прийняття, і цією стратегією стає ідентифікація. Людина похилого віку демонструє абсолютну згоду з думками, принципами, мораллю, інтересами того, з ким вона спілкується. По суті, людина похилого віку починає жити психічними ресурсами об'єкта ідентифікації, тобто існувати за рахунок іншого. Досить часто наслідком цього є

жорстоке переживання самотності, покарання страхом, розчаруванням і відчуттям безглуздості власного існування.

Відчужений тип самотності може проявлятися у: тривожності, збудливості, низькому рівні емпатії, циклотимній акцентуації характеру, вираженій нездатності до співпраці, протиборстві в конфліктах, залежності від інших міжособистісних стосунків. Наслідком переважання в особистості тенденції до відокремлення є відчуження людини похилого віку від інших людей, норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, світі в цілому. При цьому спостерігається втрата значимих зв'язків і контактів, інтимності, приватності у спілкуванні, здатності до єднання. Людина похилого віку, яка переживає відчужену самотність, відчуває себе покинутою, розгубленою, закинутою в чужий і часто незрозумілий світ, де їй важко знайти необхідний відгук і розуміння. Усвідомлення неможливості бути вислуханою, зрозумілою, прийнятою, здебільшого, призводить до переконання у власній непотрібності, нецікавості. Коли думка про це опановує свідомістю, втрачається інтерес до життя взагалі, людина похилого віку оцінює своє буття, як відірване від себе. Подібне ставлення до життя робить його настільки нестерпним, що нерідко виникають думки про самогубство. Зазвичай, у таких людей похилого віку можна спостерігати недовіру, підозрілість, приписування іншим поганих намірів, тугу, депресію. Термін «відчуження» передбачає протяжність процесу і стану в часі, з одного боку, з іншого - двосторонній характер, тобто з часом об'єкти відчуження стають його суб'єктами і самі можуть проявляти дане відчуження по відношенню до людини, яка переживає такий вид самотності.

Дисоційована самотність являє собою найбільш складний стан як за переживаннями, що його супроводжують, так і за виникненням і проявом. Дисоційована самотність визначається яскраво вираженими процесами ідентифікації і відчуження та їх різкою зміною один одного, стосовно навіть одних і тих же людей. Спочатку людина похилого віку ототожнює себе з іншою, приймаючи її спосіб життя і слідуючи йому. Після повної ідентифікації настає різке відчуження від того ж об'єкта, що відображає справжнє ставлення людини

до самої себе. Людина може одні характеристики своєї особистості приймати, а інші - категорично відкидати. Відповідно до цього, як тільки людина проектує власні негативні характеристики (помічає їх у своєму об'єкті ідентифікації) – відбувається різке відчуження. При цьому людина похилого віку може переживати гостре, чітке та усвідомлене почуття самотності. Дисоційований вид самотності виражається в тривожності, збудливому та демонстративному характері, конфліктності, спрямованості на самого себе, поєднанні високої та низької емпатійності (буде відсутній середній рівень, тобто або висока емпатійність, або низька), егоїстичності й підлеглості в міжособистісній взаємодії, що, безумовно, є протилежними тенденціями.

Суб'єктивно позитивним видом самотності є керована самотність, або самотність, яка являє собою варіант переживання психологічної відокремленості, власної індивідуальності, який особистісно обумовлений оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати, як один із проявів психологічної стійкості особистості похилого віку щодо впливів соціуму.

6. Шкала суб'єктивного переживання самотності (С. Духновський). Автор методики порівнює кілька визначень феномену самотності, визначених різними авторами (В Леві, С. Вербицькою, Г. Тихоновим та ін.). Загальним для всіх цих визначень є вказівка на незадоволеність інтенсивністю і характером взаємин з іншими людьми, що супроводжується важкими переживаннями. Шкала СПС базується на уявленні про те, що самотність є наслідком дисгармонії міжособистісних відносин, індикаторами яких виступають напруженість, конфліктність, агресивність, а також ступінь близькості-віддаленості між суб'єктами. Типовими емоційними станами самотних людей є «відчай, туга, нетерпіння, відчуття власної непривабливості, безпорадність, пригніченість, внутрішня спустошеність, нудьга, втрата надій, ізоляція, жалість до себе, скутість, дратівливість, незахищеність, покинутість, меланхолія, відчуженість» [50, с.6].

Основним призначенням «Шкали суб'єктивного переживання самотності (СПС)» є визначення ступеня переживання самотності, тобто показника

гармонійності-дисгармонії міжособистісних відносин і показника близькості-віддаленості між суб'єктами відносин. Для виведення інтегральної оцінки за шкалою СПС була використана найбільш поширена кумулятивна модель - підсумовування чисел - відповідей, виставлених досліджуваними в пунктах шкали. В даній методиці використовуються шкали з досить великим числом градацій - 7. Довжина шкали має таку кількість градацій, яка дозволяє досліджуваному досить диференційовано висловити своє ставлення (згоду з пред'явленим судженням). Обробка результатів полягає в підсумовуванні балів за пунктами, які входять у шкалу. Потім сирі бали переводяться в шкальні оцінки (шкала стенів) за нормативною таблицею.

Оцінку кожного наведеного судження необхідно висловити за допомогою семибальної шкали, де: 1 - повністю не згоден; 2 - згоден малою мірою; 3 - згоден майже наполовину; 4 - згоден наполовину; 5 - згоден більш ніж наполовину; 6 - згоден майже повністю; 7 - згоден повністю. У даній методиці при інтерпретації отриманих числових величин використовується переведення отриманих сирих балів за шкалою у стандартні - стени. Низькі значення за шкалою - це оцінки від 1 до 3 стенів, середні значення - оцінки від 4 до 7 стенів, високі значення - від 8 до 10 стенів. Високі оцінки (високий рівень переживання самотності) свідчать про схильність людей похилого віку все ускладнювати; людина стурбована своїм майбутнім, наслідками своїх вчинків, можливими невдачами і нещастями; турбується з приводу реальних або уявних перешкод; стримана у вираженні своїх почуттів. Для таких людей похилого віку характерна втома, інертність, зменшений ресурс сил, скромність (можливо сумнів у здатності викликати повагу), сором'язливість, скептицизм, потреба в довірі й визнанні. Вкрай високі оцінки (10 стенів) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності, вони, швидше за все, не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, внутрішня конфліктність і супроводжуючі її емоції пов'язані з труднощами локалізації їх справжнього джерела. Однією з причин високих значень (крім дисгармонії, незадоволеності міжособистісними відносинами) є

гіперболізована цінність свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями (духовності, багатства внутрішнього світу, здатності викликати в інших глибокі почуття). Середні оцінки (помірно виражена самотність) характерні людям похилого віку з помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але й про повний емоційний комфорт стверджувати не можна; можливо, це пов'язане з рефлексією себе і своїх відносин з іншими людьми. Такі люди прагнуть до співпраці і дружелюбності - неможливість цього призводить до виникнення почуття самотності. Низькі оцінки (низький рівень переживання самотності) властиві людям похилого віку з «відкритим» ставленням до себе (критичністю і внутрішньою чесністю). Їм притаманна впевненість, високе самовідношення, відчуття сили свого «Я». У них немає тенденції до надмірної рефлексії на себе і свої стосунки з іншими людьми; їм властива емоційна зрілість, оптимізм, тенденція до екстравертованості, товаришкості. У взаємодії з людьми переважають почуття зближення, у відносинах проявляється впевненість у собі, організаторські властивості (якості керівника та лідера), які поєднуються з прагненням до співпраці, дружелюбності і розвиненим почуттям відповідальності. Така людина впевнена в собі, активна, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно управляє своєю поведінкою. Вкрай низькі оцінки говорять про гіперсоціальну, надмірну вираженість почуттів єднання та спільності.

7. Методика суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Ферг'юсон), призначена для визначення рівня самотності, а саме того, наскільки людина похилого віку відчуває себе самотньою. Феномен самотності полягає в тому, що дане почуття сприймається, як гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання. Однією з найбільш характерних рис самотності є специфічне відчуття повної заглибленості в самого себе. Почуття самотності не схоже на інші переживання тим, що воно є всеохоплюючим, самотність є комплексним почуттям, яке пов'язує воедино щось втрачене внутрішнім світом особистості. Почуття самотності спонукає людину до енергійного пошуку ресурсів протистояння цій «хворобі», самотність діє проти основних очікувань і сподівань людини і, таким чином, сприймається, як вкрай небажане переживання.

Методика складається з 20 питань, для відповідей на кожне з яких використовується 4-бальна градація: часто, іноді, рідко, ніколи. Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

8. Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду (адаптація М. Соколової). Шкала суб'єктивного благополуччя була використана з метою дослідження емоційного компонента суб'єктивного благополуччя людей похилого віку. Методика дозволила оцінити якість емоційних переживань людей похилого віку в діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості в собі до пригніченості, дратівливості і відчуття самотності. Універсальність розширює сферу застосування «Шкали суб'єктивного благополуччя», яка є досить значною. Перевагами даної методики є стислість і скринінговий характер одержуваної інформації, що дозволяє окреслити напрямки подальшого дослідження особистості випробуваного.

Опитувальник складається з 17 тверджень. Досліджуваний повинен оцінити кожне твердження за семибальною шкалою, де «1» означає «повністю згоден», «7» - «повністю не згоден», проміжні бали мають відповідні значення між цими двома полюсами. Деякі пункти є «прямими», тобто при відповіді випробуваного «1» йому присвоюється 1 бал, при відповіді «2» - 2 бали і т. д. Інші пункти є «зворотними», тобто при відповіді випробуваного «1» йому присвоюється 7 балів, при відповіді «2» - 6 балів і т.д. Сума балів за всіма пунктами становить підсумковий бал. Підсумковий бал є показником наявності та глибини емоційного дискомфорту особистості, який вона переживає; а з відповідей на окремі пункти можна визначити його специфіку та особливості, тобто зони особливої напруги або конфліктів. Сирий бал за тестом, перекладений у стандартну оцінку за шкалою стенів (середнє значення складає - 5,5, стандартне відхилення - 2), є

підґрунтям для інтерпретації результатів тесту. Середні оцінки (4-7 стенів) свідчать про низьку вираженість характеристики. Особистостей із середнім рівнем можна характеризувати помірним суб'єктивним благополуччям та відсутністю серйозних проблем. Оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивних негараздів (8-9 стенів), характерні для людей похилого віку, схильних до депресії і тривоги, песимістичних, замкнутих, залежних, таких, що погано переносять стресові ситуації. Вкрай високі оцінки (10 стенів) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт у людей похилого віку. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності; вони, швидше за все, незадоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, мають труднощі в контролюванні своїх емоцій, неврівноважені, ригідні, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей. Оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивного благополуччя (2-3 стени), говорять про помірний емоційний комфорт досліджуваних: вони не переживають серйозних емоційних проблем, достатньо впевнені у собі, активні, успішно взаємодіють з оточуючими, мають відповідну до вікового періоду поведінку. Вкрай низькі оцінки за шкалою (1 стен) свідчать про повне емоційне благополуччя людей похилого віку і заперечення ними серйозних психологічних проблем. Люди похилого віку, які переживають емоційне благополуччя, швидше за все, мають позитивну самооцінку, не схильні скаржитися на різні нездужання, оптимістичні, товариські, упевнені у своїх здібностях, ефективно діють в умовах стресу, не схильні до тривог.

Вибірка дослідження була представлена 142 респондентами віком від 60 до 75 років (середній вік – 67,2 року). Досліджувані були умовно розділені на 4 вікових групи: 60-64 роки, 65-68 років, 69-72 роки, 73-75 років.

Крім вікових, було виділено й інші соціально-демографічні характеристики досліджуваної вибірки: стать (таблиця 2.2) та місце проживання (таблиця 2.3).

Таблиця 2.2

Комбінаційна таблиця розподілу за місцем проживання та віковою групою

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Місце проживання	Місто	20	19	23	12	74
	Село	13	21	19	15	68
Всього		33	40	42	27	142

Таблиця 2.3

Комбінаційна таблиця розподілу за статтю та віковою групою

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Стать	ж	19	21	22	16	78
	ч	14	19	20	11	64
Всього		33	40	42	27	142

Головним завданням експериментального дослідження, що впливає з описаних принципів, вимог, методів, характеристики контингенту досліджуваних, є визначення наявності та особливостей особистісного відчуження у людей похилого віку. У роботі використані первинні та вторинні методи статистичної обробки результатів експерименту. Статистичні методи обробки й аналізу даних включали використання параметричних й непараметричних критеріїв перевірки гіпотез (t-критерій Стюдента, хі-квадрат, критерій Уїлкоксона), кореляційний (Коефіцієнт кореляції Пірсона), факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Варімакс й нормалізацією Кайзера). Обчислення коефіцієнтів кореляції та факторний аналіз даних здійснювався за допомогою комп'ютерної обробки, що забезпечувалася пакетом сучасних електронних програм (SPSS/версія 23).

2.2 Емпіричне дослідження наявності особистісного відчуження у життєдіяльності людей похилого віку

Зміни у соціальному статусі людей похилого віку, викликані припиненням професійної діяльності, зниженням рівня соціальної й біологічної адаптивності, погіршенням самопочуття, трансформацією ціннісних орієнтирів власного способу життєдіяльності, а також виникненням проблем як у соціально-побутовому, так і психологічному пристосуванні до нових умов, актуалізують проблему емпіричного дослідження особливостей особистісного відчуження у людей похилого віку. Для реалізації мети і завдань дослідження було використано метод анкетування, який передбачав розробку авторської анкети з метою дослідження наявності або відсутності особистісного відчуження у людей похилого віку.

Процедуру анкетування ми розглядаємо, як один із важливих методів діагностики у нашому дослідженні, оскільки він дозволяє отримати дані щодо причин виникнення та наявності особистісного відчуження у людей похилого віку. Запропонована анкета складалась із двох блоків запитань закритого типу, які орієнтовані на дослідження особливостей виключення людей похилого віку з соціальних груп та зменшення їхніх соціальних стосунків. Крім того, анкета містила блок запитань, які стосувалися основних соціально-демографічних даних респондентів, тобто віку, статі та місця проживання (див. табл. 2.4 та 2.5). Отримані відповіді на запитання дали можливість оцінити особливості особистісного відчуження людей похилого віку.

Анкетування стало незамінним під час проведення першого етапу емпіричної частини дослідження особливостей особистісного відчуження людей похилого віку та дозволило глибше проникнути в психологію досліджуваних і краще зрозуміти їхні погляди, поведінку, установки та стереотипи, які стосуються специфіки особистісного відчуження людей похилого віку.

Запитання анкети передбачали оцінку людьми похилого віку особливостей ставлення до них у сучасному суспільстві, визначення соціальних та економічних

можливостей розвитку й відпочинку; наявності соціальних стереотипів щодо людей похилого віку; визначення кількості соціальних контактів після виходу на пенсію; власного соціального статусу та відчуття обмеженості власних соціальних можливостей, пов'язаних з виходом на пенсію; особливостей пристосовування до нових умов; соціальних норм та стандартів щодо способу життя людей похилого віку; наявності почуття самотності у людей похилого віку; особистої та бажаної участі респондентів у культурних заходах; особливостей завершення кар'єрного шляху; емоційного ставлення до вимушеної та бажаної самотності й рівня активності у суспільному житті.

Під час оцінки результатів анкетування було виявлено, що 59% досліджуваних проживають з рідними, в той час, як 41% респондентів – наодинці (див. рис. 2.1).

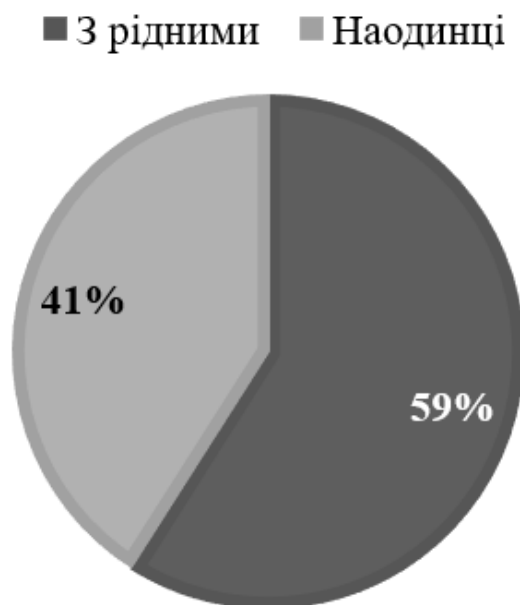


Рис. 2.1 Особливості проживання людей похилого віку

Це вказує на можливість виникнення у 41% людей похилого віку відчуття самотності, як наслідку небажаної ізоляції. Самотність викликає психологічний дискомфорт і може призвести до особистісного відчуження людей похилого віку й ізоляції. Крім того, почуття самотності, переживання відсутності близьких духовно-інтимних відносин з іншими людьми безпосередньо визначає об'єктивне місце людини похилого віку в суспільстві. Тривала самотність впливатиме на

погіршення пам'яті людей похилого віку, їхнє фізичне самопочуття, психічне здоров'я та тривалість життя. Самотність визначається нами, як важливий чинник особистісного відчуження людей похилого віку.

Самотність - це особлива форма самосвідомості, яка свідчить про розрив соціальних і особистісних контактів та зв'язків, що становлять життєвий світ особистості [132]. Самотність є негативним і травмуючим явищем для людей похилого віку. Переживання самотності в людей похилого віку має свою специфіку, яка визначається тим, що значний біологічний вік спричинює дедалі більше негараздів фізіологічного характеру. В свою чергу, знижений адаптивний потенціал людей похилого віку, зміна соціальної ситуації життя та супутні проблеми ускладнюють міжособистісну взаємодію, що може призводити до виникнення переживання самотності.

У зв'язку з тим, що негативне ставлення суспільства до людей похилого віку суттєво впливає на погіршення їхнього фізичного і психічного благополуччя, особливий акцент нами було зроблено на дослідженні даного компонента. Аналіз результатів показує, що 38% досліджуваних визначили ставлення суспільства до себе, як позитивне, 34% - як негативне і майже третина респондентів (28%) - як зневажливе (див. рис. 2.2).

■ Позитивне ■ Негативне ■ Зневажливе

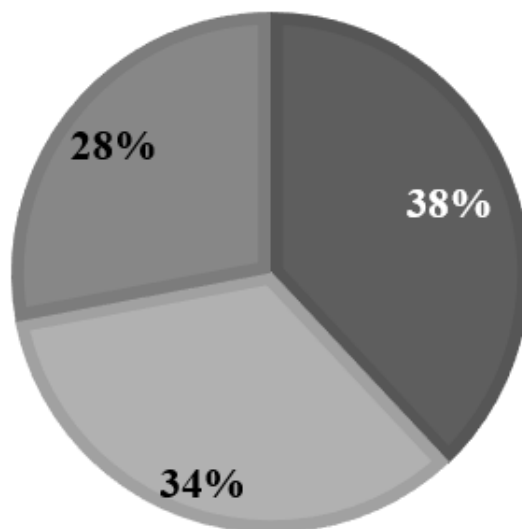


Рис. 2.2. Особливості ставлення суспільства до людей похилого

Аналіз отриманих даних дав можливість прослідкувати тенденції у ставленні до старості в українському суспільстві. Нами констатовано, що існуючі негативні геронтологічні стереотипи мають прихований, завуальований характер і проявляються у віднесенні людей похилого віку до категорії «відпрацьованого ресурсу». Найбільш характерними соціальними стереотипами є уявлення про старість, як період безпорадності, залежності від оточуючих, візуальної непривабливості. В найгіршому варіанті наявність негативного образу людини похилого віку фіксується, як асоціативний ряд: люди похилого віку – все в минулому – кінець життя – забуті – безпорадні. Існування соціальних стереотипів щодо особливостей життєдіяльності людей похилого віку визнали 79% респондентів, у той же час лише 21% досліджуваних вказали на їхню відсутність. З метою оцінки соціальних стереотипів ми модифікували та використали класифікацію М. Керміс, згідно з якою, логічним є виділення наступних стереотипів: старі люди бідні; всі особи похилого віку нездорові; старі люди - це тягар для інших; старі не можуть повноцінно функціонувати в суспільстві [77]. Аналіз результатів опитування людей похилого віку вказав на переважання стереотипу: всі особи похилого віку нездорові та не можуть повноцінно функціонувати в суспільстві. Існування визначених стереотипів люди похилого віку пов'язують із негативним ставленням суспільства до себе та відсутністю дієвої системи комунікації і взаємодії з ними. В контексті аналізу даної проблеми варто акцентувати увагу на тому, що в Україні все частіше зустрічається явище ейджизму, тобто дискримінації людини на підставі її віку, яке поширюється як на формальні, так і неформальні сфери життя суспільства. Ейджизм проявляється в готовності адекватно сприймати і співпрацювати лише з людьми, які відповідають заздалегідь установленим віковим критеріям. В українському суспільстві існують соціальні норми і стандарти щодо способу життєдіяльності людей похилого віку. Отримані результати дають можливість констатувати, що 31% людей похилого віку не визнають існування соціальних стереотипів, 69% - підкреслюють, що неодноразово потрапляли під дію соціальних норм і стандартів і вважають це правильним та прийнятним. Люди похилого віку підкреслюють той факт, що,

перебуваючи в ситуації соціальної взаємодії, неодноразово зіштовхувалися з обмеженням власних прав, планів та можливостей у силу невідповідності особистісних вікових та психологічних характеристик соціальним нормам і стандартам.

Важливим завданням анкетування було з'ясування особливостей соціального статусу людей похилого віку, тобто їхнього місця в соціальних зв'язках і відносинах. Науковці Б. Хенкок та П. Шарп, досліджуючи взаємозв'язок відчуження, задоволеності життям та структури суспільства, наголошували на тому, що соціальний статус відіграє важливу роль у появі та розвитку особистісного відчуження у людей похилого віку [217]. Отже, на їхню думку, відчуження, принаймні частково, є суспільною функцією і залежить від задоволеності життям. Високий рівень задоволеності життям та соціальний статус значно рідше сприяють виникненню особистісного відчуження у людей похилого віку. Висока оцінка задоволеності життям та низький соціальний статус більшою мірою сприяють розвитку особистісного відчуження, ніж низький рівень задоволеності життям та високий соціальний статус. Генезис проблеми особистісного відчуження людей похилого віку полягає в обмеженнях, які умовно висуває суспільство, а зміни в соціальному статусі є значимим критерієм наявності чи відсутності особистісного відчуження. Відповідно до отриманих результатів, лише 23% респондентів визначили свій соціальний статус, як високий, і 77% - як низький, що негативно відображається на моральному та матеріальному становищі, впливає на психічний стан, знижує опір організму до захворювань і адаптацію до змін навколишнього середовища, посилює рівень незадоволеності життям.

Оскільки важливим і актуальним аспектом у визначенні особливостей особистісного відчуження людей похилого віку є забезпечення відповідного рівня їхнього життя, то особливу увагу в процесі анкетування ми приділили дослідженню соціальних та економічних можливостей досліджуваних. Під соціальними та економічними можливостями нами розглядалася готовність і здатність оплатити й реалізувати власні потреби щодо розвитку та відпочинку.

Результати продемонстрували, що лише 31% респондентів має достатній рівень соціальних та економічних можливостей для організації власного дозвілля, а у 69% такі можливості відсутні, тобто рівень їхнього життя є недопустимо низьким. Невідповідність між розміром фінансових доходів та потребою людей похилого віку у коштах має тенденцію до подальшого зростання. Зниження рівня соціально-економічних можливостей негативно впливає на людей похилого віку. Однак, незважаючи на те, що люди похилого віку переживають значні труднощі, які продиктовані як віковими, так і соціально-економічними змінами, пов'язаними з виходом на пенсію, втратою попереднього соціального статусу, матеріально-економічними обмеженнями, вони все ж таки готові до пізнавального розвитку. На це вказали 64% респондентів. Крім того, науковці доводять, що основна частка розумових здібностей у людей похилого віку зберігається, а недолік швидкості реакції компенсується за рахунок досвіду. Потренувавшись, людина похилого віку здатна майже повністю відновити колишню швидкість реакцій. Аналіз результатів анкетування доводить, що головним фактором, який перешкоджає повноцінному розвитку людей похилого віку є фінансова, психологічна та емоційна обмеженість ресурсів. Однак, розглядаючи особливості розвитку людей похилого віку, варто наголосити, що провідною діяльністю на цьому етапі є структуризація та передача досвіду. Іншими словами, розвиток стане можливим у тому випадку, коли людина похилого віку знайде можливість реалізувати накопичений досвід у значущій для інших справі й при цьому вкладе у це частку своєї життєвої мудрості та індивідуальності.

За результатами анкетування прослідковується негативна тенденція в рівнях та специфіці усвідомлення людьми похилого віку важливості власного відпочинку (72%). Досліджувані підкреслюють, що відпочинок не є першочерговим у стратегії їхньої життєдіяльності, а ресурсів на нього досить часто не залишається. Це негативна тенденція, оскільки у період старості відпочинок та відновлення є особливо важливими, адже фізичних, психічних та емоційних ресурсів у особистості не так багато.

Особливу увагу в нашому дослідженні ми зацентрували на ресурсних можливостях літньої людини, під якими розуміємо певні здатності, що сприяють ефективному вирішенню вікових завдань. Результати досліджень показали, що 38% людей похилого віку мають можливість та бажання власної ралізації у соціумі. У той же час 62% опитаних переживають неможливість реалізувати себе у соціумі та констатують неспроможність самостійного вирішення власних проблем. Однак, психологічне благополуччя людей похилого віку суттєво залежить від вміння генерувати зовнішні і внутрішні ресурси у складні моменти життя. Найважливішими психологічними завданнями ресурсних можливостей людей похилого віку є встановлення узгодженості з власною ідентичністю (опора на минулий досвід, перебудова Я-концепції, стиль поведінки відповідно до умов життя, що змінилися) та пошук сенсу життя, який пов'язаний з оцінкою власного минулого.

На підставі аналізу відповідей респондентів варто констатувати, що міжособистісна взаємодія визначається людьми похилого віку, як можливості та бажання формувати емоційні взаємин з іншими, що передбачає емоційне ставлення один до одного, взаємне соціальне пізнання, певний спосіб поведінки один з одним. Отримані результати демонструють, що у 26% людей відсутня потреба в урізноманітненні кола соціальної взаємодії, а 74% опитаних виявляють інтереє до взаємодії з представниками різних поколінь, що, безумовно, в процесі реалізації сприятиме взаємообміну досвідом. Однак, 67% людей похилого віку відмітили зменшення кількості соціальних контактів після виходу на пенсію, що вказує на втрату емоційних взаємин особистості в похилому віці з окремими суб'єктами, котрі її оточують. Досліджувані найбільше цінують в інших людях доброту, чесність та порядність. У процесі міжособистісної взаємодії 12% людей похилого віку обирає стратегію активного включення, 19% - стратегію уникання і 69% - стратегію пристосування, тобто вони схильні жертвувати власними інтересами заради інших, готові йти на окремі поступки (компроміс) (див.рис. 2.3).

■ Активне включення ■ Уникання ■ Пристосування

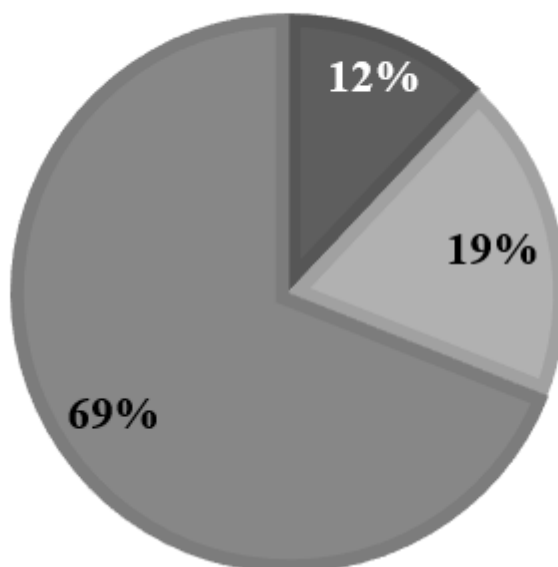


Рис. 2.3 Стратегії міжособистісної взаємодії людей похилого віку

Оскільки суб'єктивний стан людини багато в чому залежить від того, які засоби адаптації використовуються у процесі соціалізації, то нами було вивчено сутність соціалізації осіб похилого віку. На думку досліджуваних, вони вимушені пристосовуватися до нової ситуації та до змін у самих собі й своєму статусі. Для 57% людей похилого віку цей процес є тривалим, супроводжується занепокоєнням, невмінням знайти себе, налагодити нові контакти, по-іншому подивитися на себе і навколишній світ. У той же час для 24% досліджуваних притаманною є швидка адаптація, відсутність схильності драматизувати перехід до нового способу життя. Такі досліджувані здатні наповнити власне життя новим змістом, швидко знаходять нове соціальне середовище. Нарешті, для 19% опитаних характерною є нездатність адаптуватися до змін. Крім того, результати анкетування показали, що 31% людей похилого віку готові брати активну участь у різного роду дозвіллевих заходах, а 69% досліджуваних рідко долучаються до культурних заходів, які проходять у їхньому населеному пункті. Це дає можливість припустити, що власна соціальна активність досліджуваних потребує дещо іншого підходу.

Таким чином, люди похилого віку з високою осмисленістю життя, позитивним самостваленням, високим рівнем задоволеності життям, вираженою

схильністю змінювати якості власної особистості та своє життя мають вищий рівень емпатії, більше друзів і приятелів, поряд із ними більше тих осіб, які їм подобаються, і тих, які їм симпатизують, вони почуваються менш самотніми, більше схильні до конструктивних способів взаємодії, частіше спілкуються й турбуються про інших та знають, що змінити у власному колі спілкування.

Важливим у контексті нашого дослідження було з'ясування особливостей суб'єктного освоєння незайнятого часу людьми похилого віку. Досліджувані стверджують, що їхнє життя небагате на різноманітні події (85%). Однак, 67% людей похилого віку підкреслюють, що звичні події заповнюють собою весь їхній індивідуальний простір і час, тобто спостерігається гіпертрофованість, «розтягування» подій. Подія, яка сприймається молоддю, як незначний епізод, для людини похилого віку стає справою цілого дня. Наступна особливість визначається відчуттям часу. Люди похилого віку, як правило, живуть у сьогоденні. Саме тому їм притаманна запасливість, ощадливість та обережність.

Аналіз відповідей респондентів дає можливість стверджувати, що лише у 24% досліджуваних не виникає труднощів у процесі спілкування з іншими, у той же час 76% людей похилого віку визнають наявність труднощів у спілкуванні з оточуючими (див. рис. 2.4).

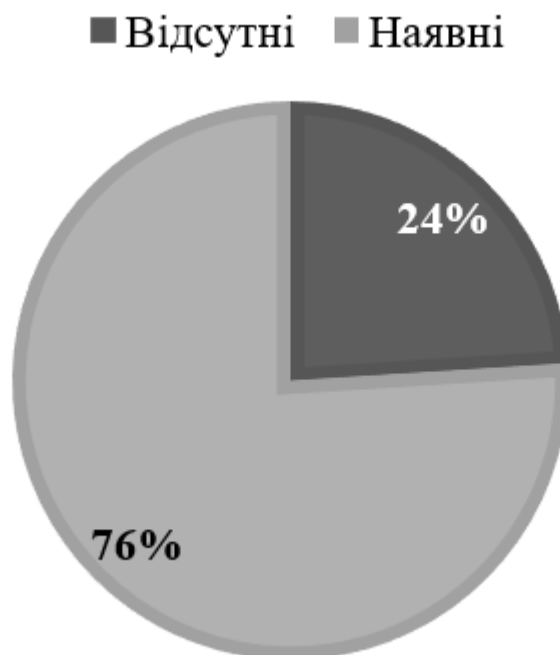


Рис.2.4 Труднощі у спілкуванні людей похилого віку з оточуючими

Це пов'язано із завершення професійної діяльності, яка у свій час займала основну частину життя і визначала коло спілкування досліджуваних. Дослідження показало, що 62% опитаних людей похилого віку виявилися емоційно неготовими до завершення професійної кар'єри. У такій ситуації особливого значення набуває здатність особистості повноцінно включитися у новий життєвий цикл. Однак, лише 34% опитаних зазначили, що ведуть активне соціальне життя, тобто повноцінно включені в соціальні процеси і взаємодію. Найбільше люди похилого віку готові включитися в духовну сферу (57%), дещо менше – у політичну сферу (27%), і ще менше – у соціальну (16%). Це можна пояснити тим, що людям похилого віку притаманні негативні психологічні та емоційні стани, шляхи зміни яких вони намагаються знайти у духовній сфері соціального життя людини.

Загальні зведені результати анкетування щодо наявності особистісного відчуження у людей похилого віку наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Наявність особистісного відчуження у людей похилого віку (%)

		Вікова група				Стать		Місце проживання	
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	Жіноча	Чоловічі	Місто	Село
Особистісне відчуження	Наявне	14,80	14,80	16,20	12,68	32,39	24,65	29,58	27,46
	Відсутнє	9,15	14,80	13,38	6,34	22,54	20,42	22,54	20,42

Отже, отримані результати вказують, на те, що у 57% досліджуваних виявлене особистісне відчуження, наявність якого характеризується негативною оцінкою якості емоційних переживань (пригніченістю, дратівливістю і відчуттям самотності); зниженою життєвою задоволеністю; системою негативних емоційних ставлень до різних сторін свого життя. У людей похилого віку, які переживають особистісне відчуження, діагностується емоційна напруженість, знижена емоційна стійкість, підвищена тривожність та психологічний дискомфорт. Життєдіяльність літніх людей, у яких наявне особистісне відчуження, супроводжують різного роду психологічні негаразди. Зазвичай, людина похилого віку переживає відсутність

надії на власний успіх, не вірить у власні сили та можливості й нездатна конструктивно долати перешкоди на шляху до досягнення поставленої мети.

Натомість, у 43% відсотків досліджуваних було виявлено відсутність проявів та характеристик особистісного відчуження. Такі люди похилого віку будуть лише частково або не у всій повноті переживати вищеописані стани, характерні для особистісного відчуження. Для даної вибірки характерними є низький рівент тривожності, переживання емоційного та психологічного комфорту, соціальна активність та діяльне освоєння власного незайнятого часу.

2.3. Емпіричне вивчення соціально-психологічних особливостей особистісного відчуження у людей похилого віку на констатувальному етапі дослідження

За результатами анкетування було встановлено, що 81 досліджуваному (57%) притаманне особистісне відчуження. Саме тому подальше експериментальне дослідження здійснювалося з даною вибіркою. Середній вік вибірки становив 68,7 року. Емпірична обробка даних дала можливість висунути емпіричне припущення про позитивну значиму кореляцію особистісного відчуження з віком, тобто із збільшенням віку поглиблюється особистісне відчуження (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Комбінаційна таблиця наявності особистісного відчуження за віковими групами

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Особистісне відчуження	Наявне	20	20	23	18	81
	Відсутнє	13	20	19	9	61
Всього		33	40	42	27	142

Продемонстровані в таблиці 2.4 дані пояснюються тим, що з віком відчужена особистість ще більше зосереджується на самій собі, власних

проблемах і переживаннях. Особистісна відчуженість досліджуваних призводить до мінімізації соціальних контактів, звуження свідомості і навіть у деяких випадках до аутизації. В такій ситуації занижена самооцінка людей похилого віку характеризується не егоцентризмом, а байдужістю до себе й власного життя, що у свою чергу, призводить до зростання рівня особистісного відчуження, а в деяких випадках, і самовідчуження.

Аналіз отриманих результатів дав можливість констатувати, що відмінностей у переживанні особистісного відчуження у людей похилого віку жіночої та чоловічої статі виявлено не було (див. табл. 2.6), тобто статеві відмінності не впливають на особливості соціальної ізоляції, самовідсторонення та апатії до соціального буття.

Таблиця 2.6

Комбінаційна таблиця розподілу особистісного відчуження за статтю

		Стать		Всього
		ж	ч	
Особистісне відчуження	Наявне	46	35	81
	Відсутнє	32	29	61
Всього		78	64	142

Варто наголосити на відсутності взаємозв'язку рівня особистісного відчуження людей похилого віку й соціально-географічного чинника (див. табл. 2.7) та виявлених відмінностей у компонентному складі даного явища у процесі порівняння жителів міста та села, які продемонстровані нижче.

Таблиця 2.7

Комбінаційна таблиця розподілу особистісного відчуження за місцем проживання

		Місце проживання		Всього
		Місто	Село	
Особистісне відчуження	Наявне	42	39	81
	Відсутнє	32	29	61
Всього		74	68	142

Відповідно до результатів анкетування, особистісне відчуження людей похилого віку характеризується зниженою кількістю та якістю соціальних контактів; низькою соціальною активністю та включеністю в соціальні процеси; наявністю негативних емоційних переживань (смуток, дратівливість, переживання самотності, почуття пригніченості та ін.); зниженням задоволеності власним життям; погіршеним загальним психологічним станом, тривожністю, емоційним напруженням, зниженням емоційної стійкості й загальним психологічним дискомфортом та неблагополуччям.

Саме тому нами було поставлене завдання дослідити рівень суб'єктивного благополуччя осіб похилого віку (див. табл.2.8).

Аналіз емпіричних даних показує, що 69% людей похилого віку мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 12% - середній рівень і 18% - високий рівень, тобто переважна більшість досліджуваних негативно оцінює загалом якість власного життя та окремих його сфер (культурної, економічної, релігійної, політичної тощо). Досліджувані не розуміють, чого хочуть від життя, та не можуть визначитися з вибором мотивів, прийомів і способів взаємодії з людьми. Лише 18% людей похилого віку притаманний внутрішній комфорт, духовна рівновага, задоволеність якістю життя та відчуття щастя, тобто респондентам вдалося адаптуватися до нової соціальної ролі. Високі показники суб'єктивного благополуччя забезпечуються здатністю людей похилого віку до створення глибоких емоційно наповнених стосунків з іншими та залученістю у соціальну взаємодію, насамперед через стосунки з рідними та спосіб життя; високим соціальним статусом та адаптованістю до соціальної ролі; задоволеністю стосунками у сім'ї.

Таблиця 2.8

Рівень суб'єктивного благополуччя

		Частота	Відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	низький	56	69,1	69,1	69,1
	середній	10	12,3	12,3	81,5
	високий	15	18,5	18,5	100,0
	Всього	81	100,0	100,0	

Констатація того факту, що високий рівень особистісного відчуження пов'язаний з низьким рівнем задоволення від процесу і результату життя (життєвого шляху), спонукала нас до дослідження рівня індексу життєвого задоволення в людей похилого віку (див. табл. 2.9). У теоретичній частині нашого дослідження підкреслено, що людина похилого віку має не просто жити, але й отримувати задоволення від життя. Під задоволенням життям ми розуміємо результат вдалої реалізації людиною похилого віку її життєвої мети, яка сприймається, як життєвий сенс. Аналізуючи дані представлені в таблиці 2.9, варто підкреслити, що у 23,5% досліджуваних виявлено низький рівень індексу життєвого задоволення (далі ІЖЗ), у 48% - середній рівень і 14% - високий рівень.

Таблиця 2.9

		Рівень ІЖЗ			
		Частота	Відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	низький	19	23,5	23,5	23,5
	середній	48	59,3	59,3	59,3
	високий	14	17,3	17,3	17,3
	Всього	81	100,0	100,0	100,0

У значної частини досліджуваних (48%) виявлено середній рівень ІЖЗ, що можна пояснити інтегральністю індексу життєвого задоволення. Отриманий показник вказує на те, що у більшості людей похилого віку число здобутків і втрат відносно врівноважене. Для 14% досліджуваних характерним є сформований інтерес до життя; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивна оцінку власних якостей і вчинків.

Наявність особистісного відчуження характеризується низьким загальним фоном настрою, тобто загальним негативним емоційним станом, що охоплює людину похилого віку протягом певного періоду часу і здійснює істотний вплив на її психіку, поведінку і діяльність. Узагальнені результати дослідження загального фону настрою представлено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Рівень загального фону настрою

		Частота	Відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	низький	43	53,1	53,1	53,1
	середній	25	30,9	30,9	30,9
	високий	13	16,0	16,0	16,0
	Всього	81	100,0	100,0	100,0

Згідно з отриманими даними, 53% досліджуваних мають низький рівень загального фону настрою, 31% - середній рівень і лише 16% - високий рівень загального фону настрою. Даний показник відображає загальний фон сприйняття дійсності, тобто те, як позитивно, негативно чи нейтрально людина похилого віку сприймає те, що знаходиться і відбувається навколо неї. Отримані результати свідчать про знижений психоемоційний фон людей похилого віку.

З метою об'єктивного аналізу отриманих емпіричних даних, ми співставили суб'єктивне благополуччя (далі СБ) та загальний фон настрою (див. табл 2.11) .

Таблиця 2.11

Перехресна таблиця рівня суб'єктивного благополуччя та загального фону настрою

		Рівень загального фону настрою			Всього
		низький	середній	високий	
Рівень СБ	низький	39	17	0	56
	середній	0	3	7	10
	високий	4	5	6	15
Всього		43	25	13	81

До вказаного розподілу ми застосували критерій χ^2 -квадрат для перевірки гіпотези про незалежність класифікацій й отримали значення статистики $\chi^2 = 42,694$, асимптотична значущість якого досить близька до нуля ($p < 0,0001$).

З огляду на отримані результати, нами було виділено дві експериментальні групи для подальшого дослідження. В експериментальну групу 1 (ЕГ1) увійшли досліджувані з низьким та середньо-низьким рівнями суб'єктивного благополуччя та загального фону настрою, таких досліджуваних виявилось 67, що склало 82,7% загальної кількості. До експериментальної групи 2 (ЕГ2), увійшли досліджувані, в яких рівень суб'єктивного благополуччя і загального фону настрою високий й середньо-високий. Отримані дані представлені у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Розподіл досліджуваних на ЕГ1 та ЕГ2 відповідно до рівнів соціального благополуччя та загального фону настрою

Рівень СБ і загального фону настрою низький й середньо-низький	67	82,72%	Експериментальна група 1 (ЕГ_1)
Рівень СБ і загального фону настрою високий й середньо-високий	14	17,28%	Експериментальна група 2 (ЕГ_2)

Порівняльний аналіз вікових відмінностей ЕГ1 та ЕГ2 продемонстрований у таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Порівняння вікових відмінностей досліджуваних ЕГ1 та ЕГ2

Статистика групи	Група дослідження	N	Середнє	Середньокв. відхилення	Середньокв. помилка середнього
Вік	Відчуження особистіне	67	68,3	4,094	0,5
	Відчуження особистіне	14	67,5	3,107	0,83

Середній вік досліджуваних ЕГ1 є дещо вищим за середній вік досліджуваних ЕГ2 – 68,3 проти 67,5, що, в загальному, підтверджує описані вище результати (збільшення віку – зростання рівня відчуження). Однак, оскільки

виявлена різниця за віковим критерієм не є статистично значущою, то отримані дані демонструють лише наявність тенденцій і потребують додаткової перевірки (див. додаток А).

Порівняльний аналіз середніх показників ЕГ1 та ЕГ2 вказує на наявність статистично значимих відмінностей за всіма шкалами, окрім шкали соціального включення, результату життя, послідовності у досягненні цілей, відособленості та емоційного комфорту (див. додаток Б). Аналізуючи дані табл. 2.11 варто наголосити, що у певних досліджуваних наявне особистісне відчуження, але вони не переживають негативних психоемоційних станів, це підтверджується отриманими результатами, які дозволяють стверджувати, що представникам ЕГ2, у порівнянні з представниками ЕГ1, притаманний значно вищий рівень соціального включення, позитивний емоційний фон та позитивне переживання особистісного відчуження. Досліджувані здатні ефективно використовувати мислення, як засіб пошуку і знаходження об'єктивної істини, об'єктивно оцінювати свої можливості у ситуації, яка склалася, легко переживати невдачі, оптимістично ставитися до себе та інших. Однак, оскільки ми не мали змоги здійснити статистичні узагальнення щодо ЕГ2 з генеральної сукупності людей похилого віку через недостатній обсяг вибірки досліджуваних, то виявлені відмінності розглядаємо лише, як тенденції.

Емпірична обробка та аналіз даних ЕГ2 (17,3%) вказали на те, що досліджуваним притаманне особистісне відчуження, проте для них нехарактерні негативні психоемоційні стани, вони задоволені якістю власного життя. Результати викликають наукову зацікавленість, однак у подальшому нами не аналізувалися, оскільки вибірка не є статистично репрезентативною. Основний акцент у статистичному аналізі було зроблено на результатах ЕГ1 (67 досліджуваних), у якій було виявлено низький показник суб'єктивного благополуччя та середній або низький рівні індексу життєвого задоволення.

Результати ЕГ1 були перерозподілені відповідно до вікових розподілів та виділених значимих критеріїв (див. додаток В). Статистично значимі відмінності за географічним показником (населеними пунктами) проявляються у нижчому

рівні соціальної включеності жителів міста, ніж жителів села ($t=0,479$, при $p \leq 0,05$). Отримані результати відповідають описаній теоретичній концепції, згідно з якою людям похилого віку, що проживають у місті, притаманний вищий рівень переживання самотності та соціальної невключеності. Згідно з отриманими емпіричними даними, рівень відчуженої самотності вищий у жителів міста, ніж у жителів села ($t=0,160$, при $p \leq 0,05$). Люди похилого віку з високим рівнем відчуженої самотності характеризуються відокремленістю та самотністю, відчуженістю від інших людей, норм та цінностей, прийнятих у даному суспільстві. Людина похилого віку, яка є жителькою міста, значно глибше здатна відчувати себе покинутою та втраченою, ніж людина із сільської місцевості. Це пояснюється специфікою міжособистісних стосунків та взаємодії жителів міста і сільської місцевості, яка визначається тим, що у місті відбувається швидка та постійна зміна подій і людей. За таких умов набагато легше втратити значимі зв'язки, ніж у сільській місцевості, де люди похилого віку в силу специфіки проживання та трудової діяльності постійно контактують із відносно сталим соціальним оточенням. Зведена таблиця порівняння середніх значень отриманих даних наведена в додатку Г, а кореляційна таблиця наведена в додатку Д.

У процесі порівняння результатів соціально-демографічних груп чоловіків та жінок, статистично значимих відмінностей виявлено не було. Проте були виявлені кореляції наближені до статистично значимих, рівень значущості яких після поділу на 2 виявився наближеним, але вищим, ніж значення 0,05, що не дозволяє стверджувати їх статистичну значимість. Констатуємо наявність тенденції за шкалою суб'єктивного благополуччя, тобто рівень суб'єктивного благополуччя у жінок є вищим, ніж у чоловіків. Дані результати пояснюються тим, що вихід на пенсію та перехід у іншу вікову категорію часто супроводжується звільненням з роботи та бажанням і можливістю пошуку інших сфер соціальної реалізованості та затребуваності. Вихід на пенсію досить часто супроводжується зниженням суб'єктивної соціальної значимості (втрата позиції годувальника та того, хто приносить кошти і забезпечує сім'ю). У зв'язку з тим, що стереотипно прийнято, що в нашому суспільстві здебільшого функцію

забезпечення сім'ї виконує чоловік, то, відповідно, переживання ним суб'єктивного благополуччя може бути нижчим у контексті розуміння неможливості виконання певних соціальних ролей та функцій.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження було проведення кореляційного аналізу виділених соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження. Особлива увага зверталася на аналіз найбільш значимих показників у контексті розробленої нами структурної моделі особистісного відчуження людей похилого віку. Повна зведена кореляційна матриця подана в додатку Е.

У загальній характеристиці особистісного відчуження людей похилого віку були виявлені наступні статистично значимі зв'язки:

1. «Соціальне включення – індекс життєвого задоволення» ($r_{xy} = 0,429$, при $p \leq 0,01$), під час зростання рівня соціального включення (кількість та якість соціальної активності та взаємодії) зростатиме індекс життєвого задоволення. Це проявлятиметься у зростанні ентузіазму, рішучості, психологічної стійкості при досягненні мети, адекватності оцінки своїх внутрішніх і зовнішніх якостей, ступені оптимізму.

2. «Соціальне включення – адаптивність» ($r_{xy} = 0,472$, при $p \leq 0,01$), виявлена позитивна кореляція дозволяє стверджувати, що збільшення соціального включення підвищить рівень адаптивності людини похилого віку. Оскільки провідною діяльністю людей похилого віку є структуризація та передача досвіду, то адаптивність проявлятиметься у тому, наскільки людина спроможна знайти можливість реалізувати накопичений досвід у значущій для інших справі й при цьому вкласти в неї частку своєї життєвої мудрості та індивідуальності.

3. «Соціальне включення – суб'єктивне відчуття самотності» ($r_{xy} = -0,526$, при $p \leq 0,01$), негативна кореляція дозволяє стверджувати, що при підвищенні соціального включення особистості буде знижуватися рівень суб'єктивного відчуття самотності людей похилого віку. Дані підтверджуються наступними отриманими кореляційними зв'язками: «соціальне включення – відчужений тип самотності» ($r_{xy} = -0,506$, при $p \leq 0,01$) та «соціальне включення – відособленість»

($r_{xy} = -0,440$, при $p \leq 0,01$). Отже, соціальне включення є важливим чинником у подоланні й попередженні особистісного відчуження і негативних психоемоційних станів, що можуть його супроводжувати.

4. «Шкала суб'єктивного благополуччя – загальний фон настрою» ($r_{xy} = 0,276$, при $p \leq 0,05$), встановлений факт є закономірним і підтверджує усталені розуміння, що високе суб'єктивне благополуччя супроводжується високим загальним фоном настрою, що власне не виключає переживання негараздів у певних сферах життя, проте в загальному, фон настрою буде позитивним.

5. «Шкала суб'єктивного благополуччя – інтерес до життя» ($r_{xy} = 0,378$, при $p \leq 0,01$), інтерес до життя – це шкала, що відображає ступінь ентузіазму, по відношенню до звичайного повсякденного життя. Отже, високий рівень суб'єктивного благополуччя буде підвищуватися та супроводжуватися високим інтересом до життя, що, у свою чергу, сприятиме розвитку такої особистісної характеристики, як послідовність у досягненні цілей, з якою також виявлено позитивну кореляцію ($r_{xy} = 0,410$, при $p \leq 0,01$).

6. «Шкала суб'єктивного благополуччя - емоційний комфорт» » ($r_{xy} = 0,434$, при $p \leq 0,01$), виявлений зв'язок є закономірним з огляду на те, що емоційний комфорт є одним з показників чи компонентів переживання суб'єктивного благополуччя.

7. «Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) – інтерес до життя» ($r_{xy} = 0,245$, при $p \leq 0,05$), це вказує на те, що при високому рівні задоволення життям у людини похилого віку буде виникати і підтримуватися на високому рівні інтерес до життя. Якщо ж людина похилого віку не задоволена власним життям, то відповідно їй буде складно знайти зацікавленість у ньому та інтерес до його продовження.

8. «Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) – послідовність у досягненні цілей» ($r_{xy} = 0,388$, при $p \leq 0,01$), виявлена кореляція дозволяє стверджувати, що людина похилого віку, маючи високий показник задоволеності життям, здатна послідовно та цілеспрямовано ставити, реалізовувати та досягати мети.

9. «Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) - загальний фон настрою» ($r_{xy} = 0,413$, при $p \leq 0,01$), тобто задоволеність власним життя підвищує загальний фон настрою людини похилого віку.

10. «Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) – адаптивність» ($r_{xy} = 0,416$, при $p \leq 0,01$), тобто вироблення здатності людини похилого віку розпізнавати, відслідковувати характер змін, спокійно і впевнено діяти, забезпечувати для себе адекватну взаємодію з суспільством, групами та нідивідами призведе до підняття індексу задоволеності життям.

11. «Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) – відособленість» ($r_{xy} = -0,258$, при $p \leq 0,05$), тобто, будучи відособленою, людина похилого віку буде мати низький рівень задоволеності життям, і навпаки, при високому рівні задоволеності життям літня людина не переживатиме станів характерних для відособленості.

12. «Загальний фон настрою - емоційний комфорт» ($r_{xy} = 0,255$, при $p \leq 0,05$), тобто якомога частіше переважання позитивних емоцій призведе до стану душевної рівноваги, спокою, захищеності, задоволеності своїм буттям та оптимізму.

Відповідно до розробленої та представленої в теоретичному розділі структурної моделі особистісного відчуження людей похилого віку, нами були виділені чинники соціального відчуження, сутність та характеристика яких представлені вище. Статистична обробка результатів дослідження щодо чинників особистісного відчуження виявила наступні кореляційні зв'язки:

- «Суб'єктивне переживання самотності – відособленість» ($r_{xy} = 0,277$, при $p \leq 0,05$), тобто при відмові від виконання певних соціальних ролей людина похилого віку буде відособлюватися від соціуму і дедалі глибше переживати особистісне відчуження;

- «Суб'єктивне відчуття самотності – відчужена самотність» ($r_{xy} = 0,800$, при $p \leq 0,01$), також виявлено позитивну кореляцію відособленістю ($r_{xy} = 0,470$, при $p \leq 0,01$). Отже, суб'єктивне відчуття самотності посилюватиме рівень відчуженого виду самотності та відособленість, іншими словами, чим частіше і глибше людина похилого віку переживатиме самотність, тим більше буде зростати її

відособленість і поглиблюватиметься самотність. Спостерігаємо замкнене коло самотності, коли зростання одного чинника провокує ріст іншого, який ще більше поглиблює перший;

– «Суб'єктивне відчуття самотності – тривожність» ($r_{xy} = 0,262$, при $p \leq 0,05$). Отже, при збільшенні переживання самотності буде підніматися рівень тривоги людини похилого віку, тобто розиватиметься схильність суб'єкта до тривожності, яка передбачає наявність тенденцій сприймати досить широкий спектр ситуацій, як загрозливий, відповідаючи на кожен з них певною реакцією;

– «Суб'єктивне відчуття самотності – адаптивність» ($r_{xy} = -0,337$, при $p \leq 0,01$). Це дозволяє стверджувати, що при суб'єктивному відчутті самотності і недостатній кількості соціальних контактів й зв'язків знижуватиметься рівень адаптації людей похилого віку, що, в свою чергу, посилюватиме переживання особистісного відчуження;

– «Дифузна самотність – шкала суб'єктивного благополуччя» ($r_{xy} = -0,282$, при $p \leq 0,05$), тобто при зростанні показника дифузної самотності спостерігається зменшення рівня суб'єктивного благополуччя. Людина похилого віку внаслідок переживання самотності переживатиме власну непотрібність, незначимість та неважливість;

– «Дифузна самотність – відособленість» ($r_{xy} = 0,471$, при $p \leq 0,01$), тобто при зростанні показника дифузної самотності в особистості людини похилого віку буде зростати відособленість, що буде ще більше поглиблювати переживання стану самотності, почуття відчуження від соціуму, неможливості розуміти соціум та переживання неможливості бути сприйнятим у соціумі;

– «Дифузна самотність – емоційний комфорт» ($r_{xy} = -0,378$, при $p \leq 0,01$), тобто підозрілість у міжособистісних відносинах; прагнення до взаємодії з іншими, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості; виникнення відчуття безглуздості власного існування призводить до зниження емоційного комфорту.

Статистичній обробці були піддані результати дослідження психологічних чинників особистісного відчуження:

1. «Відособленість – тривожність» ($r_{xy} = 0,261$, при $p \leq 0,05$), також виявлена негативна кореляція відособленості із адаптивністю ($r_{xy} = -0,395$, при $p \leq 0,01$), тобто із зростанням відособленості особистості внаслідок зниження кількості та якості соціальних контактів буде зростати тривожність особистості і, як наслідок, знижуватися адаптивність, що буде негативно позначатися на психоемоційному стані людини похилого віку.
2. «Адаптивність – емоційний комфорт» ($r_{xy} = -0,273$, при $p \leq 0,05$), тобто при переживанні високого рівня емоційного комфорту в людини похилого віку може знижуватися адаптаційний потенціал та адаптивність з огляду на переживання умов життя, як комфортних, та відсутності потреби в адаптації до певних негативних чинників, оскільки їх немає.
3. «Послідовність у досягненні цілей – адаптивність» ($r_{xy} = 0,273$, при $p \leq 0,05$), тобто за умов високої адаптивності людини вона буде суб'єктивно освоювати власний життєвий простір, ставити цілі та послідовно їх досягати. Внаслідок послідовності у досягненні цілей людина похилого віку закономірно буде мати гарний загальний фон настрою, що підтверджується позитивною кореляцією із загальним фоном настрою ($r_{xy} = 0,427$, при $p \leq 0,01$). Послідовне досягнення власних цілей часто може вимагати соціальної комунікації та взаємодії, що підтверджується негативною кореляцією із відособленістю ($r_{xy} = -0,365$, при $p \leq 0,01$).
4. «Інтерес до життя – загальний фон настрою» ($r_{xy} = 0,241$, при $p \leq 0,05$), тобто при високій зацікавленості власним життям та інтересі до власного буття в людини похилого віку буде спостерігатися високий загальний фон настрою.
5. «Відчужена самотність – відособленість» ($r_{xy} = 0,385$, при $p \leq 0,01$), також відчужена самотність корелює з тривожністю ($r_{xy} = 0,366$, при $p \leq 0,01$), що є закономірним з огляду на те, що самотність буде провокувати збільшення відособленості та зростання рівня тривожності особистості. Поряд з цим виявлені негативні, обернені кореляційні зв'язки між відчуженою самотністю та адаптивністю ($r_{xy} = -0,337$, при $p \leq 0,01$), і шкалою суб'єктивного благополуччя ($r_{xy} = -0,241$, при $p \leq 0,05$). Отримані результати дозволяють констатувати, що при

високому рівні усвідомлення власної самотності людина похилого віку буде мати низьку адаптивність, внаслідок відсутності та неможливості налагоджувати нові соціальні зв'язки та контакти, і низький рівень суб'єктивного благополуччя через переживання самотності та неможливість налагоджувати такі важливі та значимі в даному віковому періоді соціальні контакти та зв'язки.

У похилому віці відбувається оцінка прожитого життя, і в разі негативної оцінки результатів життя, можливе переживання сильних негативних психоемоційних станів. Даний чинник особистісного відчуження нами досліджувався через шкалу результатів життя. При статистичній обробці отриманих результатів були виявлені позитивні кореляції даної шкали на рівні значимості 0,05 із індексом життєвого задоволення (0,304), тобто при позитивній оцінці власного прожитого життя в людини похилого віку підвищуватиметься рівень життєвого задоволення. Крім того, позитивні кореляційні зв'язки виявлені між результатами життя та інтересом до життя (0,458), що дозволяє стверджувати, що при позитивній оцінці власного життя в людини похилого віку залишається інтерес до тієї його частини, що попереду. Також була виявлена позитивна кореляція результатів життя із загальним фоном настрою (0,476), що вписується в нашу теоретичну концепцію, тобто при позитивній оцінці власного минулого людина похилого віку буде мати позитивний загальний фон настрою і буде значно легше переживати особистісне відчуження.

Статистичні методи обробки даних включали методи факторного аналізу. Факторний аналіз здійснювався за методом головних компонент з обертанням Varimax Normalized; оптимальна кількість факторів, що виділилися, та їхня статистична значущість перевірялися за критерієм «кам'янистого осипу» Р. Кеттелла. На етапі емпіричного дослідження нами була виявлена вибірка людей похилого віку, які переживають особистісне відчуження (67 досліджуваних), тобто ми здійснили факторний аналіз за результатами дослідження ЕГ1. Отримані факторні структури дали можливість виявити особливості особистісного відчуження людей похилого віку. Інтерпретація результатів факторного аналізу проводилася на основі групування показників, що мають найбільші внески у

сумарну дисперсію. Вихідним емпіричним показником для факторизації даних стали чинники соціального та психологічного відчуження. Для початку була виділена питома вага кожного фактора в загальній структурі (див. табл. 2.14).

Таблиця 2.14

№	Фактор	Початкова	Витяг
1	Загальний фон настрою	1	0,341
2	Інтерес до життя	1	0,717
3	Дифузна самотність	1	0,681
4	Результат життя	1	0,783
5	Послідовність у досягненні цілей	1	0,169
6	Відчужена самотність	1	0,778
7	Загальний фон настрою	1	0,852
8	Тривожність	1	0,609
9	Суб'єктивне відчуття самотності	1	0,671
10	Цілі життя	1	0,499
11	Суб'єктивне переживання самотності	1	0,521
12	Комунікабельність	1	0,863
13	Адаптивність	1	0,575
14	Емоційний комфорт	1	0,706
15	Відособленість	1	0,753
16	Індекс життєвого задоволення	1	0,296

Згідно з даними таблиці, найбільшу факторну вагу в загальній структурі мають наступні компоненти: комунікабельність (0,863), загальний фон настрою (0,852), результат життя (0,783), відчужена самотність (0,778) та відособленість (0,753). Також було визначено відсоток загальної дисперсії кожного із визначених факторів, результати наведені в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15.

Пояснена сукупна дисперсія

Компонент	Початкові власні значення			Витяг суми квадратів навантажень			Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	Сумарний %	Всього	% дисперсії	Сумарний %	Всього	% дисперсії	Сумарний %
1	4,715	29,469	29,469	4,715	29,469	29,469	3,835	24,217	24,217
2	3,297	20,606	50,075	3,297	20,606	50,075	3,424	21,344	45,561
3	1,900	11,875	61,950	1,900	11,875	61,950	2,604	15,765	61,326
4	1,083	6,770	68,720						
5	0,869	5,434	74,153						
6	0,781	4,883	79,037						
7	0,638	3,989	83,026						
8	0,579	3,618	86,644						
9	0,434	2,714	89,358						
10	0,400	2,503	91,861						
11	0,330	2,061	93,922						
12	0,293	1,830	95,752						
13	0,254	1,590	97,342						
14	0,196	1,223	98,565						
15	0,145	0,908	99,473						
16	0,084	0,527	100,000						

Як видно з таблиці, перший фактор пояснює 24,2% дисперсії ознак з найбільшою факторною вагою. Другий фактор пояснює 21,3% дисперсії ознак, третій фактор, в свою чергу, пояснює 15,8% дисперсії ознак. За допомогою методу виділення факторів, методу головних компонентів була побудована матриця компонентів особистісного відчуження людей похилого віку, в якій виділено три компоненти. Результати факторного аналізу представлені в таблиці 2.16.

Таблиця 2.16.

Матриця компонентів^a

	Компонент		
	1	2	3
Результат життя	-0,630	0,310	0,370
Цілі життя	0,630	-0,041	0,060
Відособленість	0,612	0,476	0,070
Інтерес до життя	0,577	0,309	0,336
Суб'єктивне переживання самотності	0,574	0,244	0,176

Продовження таблиці 2.16

Тривожність	0,572	-0,166	0,370
Суб'єктивне благополуччя	0,563	0,523	-0,311
Суб'єктивне відчуття самотності	-0,524	0,434	0,339
Адаптивність	0,460	-0,459	0,204
Індекс життєвого задоволення	-0,411	0,142	0,224
Комунікабельність	-0,450	0,702	0,038
Дифузна самотність	-0,089	0,651	-0,342
Емоційний комфорт	0,298	0,531	-0,445
Відчужена самотність	0,473	0,359	0,523
Загальний фон настрою	-0,202	0,258	0,410
Послідовність у досягненні цілей	0,145	0,045	-0,337
Метод виділення факторів: метод головних компонент.			
а. Вилучено компонентів - 3.			

Факторизація методом головних компонентів (Principal Components) з наступним варімакс-обертанням з нормалізацією Кайзера (Varimax normalized) матриці чинників соціального та психологічного відчуження дозволила отримати факторну модель характеристик (інтегральних особистісних факторів) особистісного відчуження людей похилого віку (таблиця 2.17).

Таблиця 2.17

Повернута матриця компонентів особистісного відчуження людей похилого віку^а

	Компонент		
	1	2	3
Емоційний комфорт	0,766	0,199	-0,030
Дифузна самотність	0,734	-0,001	0,058
Тривожність	0,686	-0,087	0,358
Результат життя	0,626	-0,125	0,109
Суб'єктивне благополуччя	0,575	-0,230	-0,329
Суб'єктивне переживання самотності	0,507	-0,378	-0,032
Цілі життя	-0,192	0,770	-0,037
Інтерес до життя	-0,080	0,751	0,084
Відчужена самотність	-0,079	0,674	0,486
Загальний фон настрою	0,144	0,498	-0,077
Індекс життєвого задоволення	-0,155	0,460	-0,059
Відособленість	-0,042	-0,260	0,258

Продовження таблиці 2.17

Суб'єктивне відчуття самотності	-0,007	0,204	0,712
Послідовність у досягненні цілей	0,199	-0,160	0,710
Комунікабельність	0,471	-0,252	0,634
Адаптивність	0,297	-0,412	-0,454

Як видно з таблиці, перший фактор, який пояснює 24,2% дисперсії ознак, включає в себе наступні чинники:

– «Емоційний комфорт» (0,766) визначається емоційною комфортністю, тобто наскільки людина похилого віку емоційно комфортно переживає свій новий соціальний статус та становище.

– «Дифузна самотність» (0,734) характеризує зниження соціальної відповідальності, переживання зниження почуття власної значимості, потреби, функціональності, як члена суспільства, і, як наслідок, переживання самотності.

– «Тривожність» (0,686) характеризує рівень і переживання тривожності людьми похилого віку.

– «Результат життя» (0,626) «Негативна оцінка минулого», тобто задоволеність людини похилого віку прожитою частиною життя, оцінку пройденого нею відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивним та осмисленим воно було.

– «Суб'єктивне благополуччя» (0,575) - якість емоційних переживань суб'єкта в діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості в собі до пригніченості, драгівливості і відчуття самотності.

– «Суб'єктивне переживання самотності» (0,507) – переживання людиною похилого віку викликані втратою внутрішньої цілісності й зовнішньої гармонії зі світом, що призводить до відмови від виконання частини або ж всіх покладених на неї соціальних ролей.

Узагальнивши соціальні та психологічні чинники особистісного відчуження, що увійшли до першого фактора, можна виділити спільну особливість – усі вони, тією чи іншою мірою, характеризують емоційну сферу

особистості. Таким чином, змістовно узагальнюючи чинники, які увійшли до першого фактора, ми інтерпретуємо його, як «емоційний компонент особистісного відчуження».

Емоційний компонент особистісного відчуження розкриває емоційну змістову частину особистісного відчуження людей похилого віку, яка характеризується зниженням емоційної комфортності, тобто переживання людиною похилого віку емоційного комфорту; зниженням почуття власної значимості, затребуваності та функціональності як члена суспільства; підвищеним рівнем тривожності; незадоволеністю прожитою частиною життя; надмірною пригніченістю та дратівливістю, внаслідок чого людина похилого віку буде всіяко відмовлятися від виконання частини або ж усіх покладених на неї соціальних ролей.

Другий фактор, пояснюючи 21,3% дисперсії ознак, має наступний склад:

- «Цілі життя» (0,770) - цілеспрямованість особистості та наявність або відсутність у її житті цілей у майбутньому, які в похилому віці будуть надавати життю осмисленості, спрямованості та хоч і тимчасової, але перспективи.

- «Інтерес до життя» (0,751) - ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до звичайного повсякденного життя.

- «Відчужена самотність» (0,674) - когнітивне усвідомлення власної самотності, яке проявляється у збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низькій емпатії та протиборстві в конфліктах

- «Загальний фон настрою» (0,498) - рівень оптимізму та задоволеності життям.

- «Індекс життєвого задоволення» (0,460) - загальне уявлення людини похилого віку про психологічний комфорт, яке включає: інтерес до життя; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивну оцінку власних якостей і вчинків; загальний фон настрою.

Узагальнивши зміст чинників, що увійшли до другого фактора, констатуємо, що більшість із них, тією чи іншою мірою, характеризують усвідомлення та розуміння власних життєвих результатів, станів та позицій. Таким чином, змістовно узагальнюючи психологічні чинники, які увійшли до другого фактора, ми інтерпретуємо його, як «когнітивний компонент особистісного відчуження».

Когнітивний компонент особистісного відчуження виявляється у відсутності в людей похилого віку позитивного ставлення до звичайного повсякденного життя, вони не зможуть чітко та явно ставити і визначати життєві цілі; в них спостерігається знижений рівень ентузіазму до соціальної активності, діяльності та життя загалом. Когнітивне усвідомлення власної самотності знижує рівень оптимізму та задоволеності життям, тобто загальний психологічний комфорт людини похилого віку.

Третій фактор пояснює 15,8% дисперсії ознак. Зміст даного фактора визначають:

- «Суб'єктивне відчуття самотності» (0,712) - рівень самотності, а саме те, наскільки людина відчуває себе самотньою.
- «Послідовність у досягненні цілей» (0,710) - спрямованість людини похилого віку на досягнення цілей або ж на пасивне примирення з життєвими невдачами, покірне прийняття всього того, що приносить життя.
- «Комунікабельність» (0,634) - здатність людини до спілкування, до встановлення соціальних зв'язків, контактів, до плідної взаємодії з іншими людьми.
- «Адаптивність» (-0,454) - здатність людини похилого віку адаптуватися до нової соціальної ситуації, що характеризується зміною соціальних контактів, зміною соціального статусу, зниженням рівня соціальної активності та збільшенням кількості незайнятого часу.

Таким чином, з урахуванням узагальнень, зроблених у ході змістової інтерпретації соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження,

що увійшли до третього фактора, ми інтерпретуємо його, як «поведінковий компонент особистісного відчуження».

Поведінковий компонент особистісного відчуження проявляється в поведінкових реакціях на зовнішні і внутрішні зміни. Знижена здатність до адаптації, в сукупності з тим, наскільки людина похилого віку відчуває себе самотньою, пасивно примирилася з життєвими невдачами та покійрно приймає все те, що приносить життя, прямо впливає на неспроможність налагодження ефективної комунікативної взаємодії, відсутність встановлення соціальних зв'язків та контактів, що і визначатиме особливості її поведінки з друзями, близькими та в соціумі загалом.

Отже, результати факторного аналізу дозволили виділити компонентну модель факторів особистісного відчуження людей похилого віку, структуру якої визначають «емоційний компонент особистісного відчуження», «когнітивний компонент особистісного відчуження» та «поведінковий компонент особистісного відчуження».

Висновки розділу 2.

1. Встановлено, що для переважної більшості людей похилого віку характерними є низька осмисленість життя, негативне самоствавлення, низький рівень задоволеності життям, небажання змінювати свій стиль життя, високий рівень відчуття самотності та відсутність бажань і можливостей щодо налагодження конструктивної взаємодії з іншими.

2. У результаті аналізу анкетування визначена наявність особистісного відчуження у 57% досліджуваних людей похилого віку. Отримані результати ґрунтувалися на показниках «включеність» та «стосунки» і дали можливість визначити рівень соціальної включеності, якість і різноманітність міжособистісних стосунків у людей похилого віку.

3. Визначено особливості соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження людей похилого віку. Виділено чинники, високий

рівень вираження яких є прямо протилежним переживанню особистісного відчуження. До них увійшли: суб'єктивне благополуччя та загальний фон настрою. Представники ЕГ1 характеризуються низьким та середньо-низьким рівнями суб'єктивного благополуччя та загального фону настрою. До ЕГ1 увійшли 67 досліджуваних (82,7%). У представників ЕГ2 рівень суб'єктивного благополуччя і загального фону настрою високий й середньо-високий, тобто у них наявне особистісне відчуження, проте вони не переживають негативних психоемоційних станів, таких досліджуваних було 14 (17,3%). Статистично порівнюючи результати ЕГ1 та ЕГ2, було виявлено, що особливої уваги потребує емоційна сфера досліджуваних, які переживають особистісне відчуження.

4. Зафіксовано кореляційні зв'язки між виділеними раніше соціальними та психологічними чинниками, які детермінують переживання особистісного відчуження: «Суб'єктивне благополуччя – загальний фон настрою» ($r_{xy} = 0,276$, при $p \leq 0,05$); «Суб'єктивне благополуччя – інтерес до життя» ($r_{xy} = 0,378$, при $p \leq 0,01$); «Суб'єктивне благополуччя - емоційний комфорт» » ($r_{xy} = 0,434$, при $p \leq 0,01$); «Загальний фон настрою - емоційний комфорт» ($r_{xy} = 0,255$, при $p \leq 0,05$); «Суб'єктивне переживання самотності – відособленість» ($r_{xy} = 0,277$, при $p \leq 0,05$); «Дифузна самотність – суб'єктивне благополуччя» ($r_{xy} = -0,282$, при $p \leq 0,05$); «Дифузна самотність – відособленість» ($r_{xy} = 0,471$, при $p \leq 0,01$); «Дифузна самотність – емоційний комфорт» ($r_{xy} = -0,378$, при $p \leq 0,01$); «Відособленість – тривожність» ($r_{xy} = 0,261$, при $p \leq 0,05$); «Адаптивність – емоційний комфорт» ($r_{xy} = -0,273$, при $p \leq 0,05$).

5. У результаті факторного аналізу встановлено, що компонентами особистісного відчуження людей похилого віку є «емоційний», «когнітивний» та «поведінковий». Виявлено, що особистісне відчуження у людей похилого віку відображається у емоційному, когнітивному та поведінковому компонентах і проявляється в негативних емоційних переживаннях, думках про недоброзичливе ставлення суспільства до літніх людей, вірі в стереотипи стосовно літніх людей, низькому рівні задоволеності життям та часто критичною оцінкою власного минулого.

6. Встановлено, що значна частина людей похилого віку, які переживають особистісне відчуження, потребує психологічної допомоги та підтримки.

Зважаючи на отримані результати констатувального експерименту, особливої уваги потребує емоційний компонент особистісного відчуження, з огляду на це психологічна допомога та підтримка щодо подолання особистісного відчуження будуть спрямовані на зниження рівня негативних психоемоційних переживань; розвиток психологічних якостей, необхідних для подолання особистісного відчуження та підвищення соціальної активності. Основне значення серед форм психологічної допомоги та підтримки людей похилого віку в цьому напрямку відводиться психологічному тренінгу.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

3.1. Мета, завдання та організація формульованого етапу дослідження соціально-психологічних особливостей особистісного відчуження у людей похилого віку

Згідно із загальною структурою наукової роботи та отриманими на констатувальному етапі результатами, нами було визначено мету й основні завдання формульованого етапу дослідження. Аналіз і узагальнення теоретичних та емпіричних результатів досліджень дозволили констатувати, що активне суб'єктне освоєння людиною похилого віку власного життєвого простору та незайнятого часу може не знижуватися з віком, а навпаки покращуватися, за умов корекції певних особистісних характеристик та вироблення навичок якісної організації власного соціального простору. До соціальних чинників, які сприятимуть розвитку активності людей похилого віку належать прийняття соціумом, організація власного соціального середовища розвитку, наявність атмосфери творчості тощо. До психологічних чинників відносяться відсутність особистісної тривожності, емоційний комфорт, загальний позитивний фон настрою, життєва задоволеність, рівень суб'єктивного благополуччя та ін.. Забезпечення вищевикладених соціальних та психологічних чинників сприятиме розвитку в людей похилого віку навичок органічної взаємодії в соціокультурному просторі. Розгляд людьми похилого віку даного періоду крізь призму позитивних змін та вироблення і закріплення вмінь піклуватися про власне фізіологічне та психічне здоров'я впродовж усього життя; знаходження себе в улюбленій справі; оптимістичного сприйняття світу та себе у ньому; внутрішньої незалежності від інших людей та оточуючих умов; пошуку сфери прояву власної соціальної активності сприятиме попередженню та подоланню особистісного відчуження.

Л. Анциферова сформулювала кілька положень щодо особливостей розвитку особистості у літньому віці, які одночасно ґрунтуються на ідеях

зниження та збагачення психічних можливостей. Нуковиця стверджує, що інволюційні зміни співвідносяться з новоутвореннями прогресивного характеру та спрямовані на подолання деструктивних явищ геронтогенезу і досягнення нового рівня самовтілення особистості у світі. Наявність здібностей та навичок адекватно співставляти зовнішні умови з власними домаганнями, цілями та мотивами, усвідомлення й прийняття сформованої системи цінностей власного життя дозволить особистості в похилому віці вести самостійне, активне, відповідальне й наповнене сенсом життя [8, с. 89]. На розвиток даних якісних змін прогресивного характеру і була зорієнтована запропонована нами тренінгова програма «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку».

Варто відзначити, що на старість з'являється здатність до узагальнення життєвого досвіду, що є важливим компонентом у процесі вибору зайнятості та проведення вільного часу [102]. Дослідження К. Страшникової і М. Тульчинського довели, що у людей похилого віку відбувається активне формування мотивації діяльності саме з естетичною спрямованістю. О. Березіна виявила, що при «правильному» ставленні до старіння пізня дорослість може стати періодом розвитку й творчого розквіту, адже збереженню високої життєздатності і працездатності людини у похилому віці сприяють: рівень освіченості, рід занять, зрілість особистості та ін. Багато чоловіків та жінок, що досягли пенсійного віку, виявляють високу збереженість здоров'я та інтелектуальних функцій, а при вивченні творчої активності осіб похилого віку виявлено, що потребу в самовираженні (писати вірші, малювати, щось вивчати та ін.) відчують 74% людей [13]. О. Березіна дійшла висновку, що творчий розвиток особистості в період пізньої дорослості призводить до активізації адаптаційних механізмів особистості й зниження впливу негативних чинників на процеси старіння, а сама творча активність з віком нікуди не зникає, а проявляється по-іншому.

Внутрішні і зовнішні психологічні характеристики є умовою та рушійною силою, які спонукають до творчості, та визначені навколишнім середовищем і генетичною зумовленістю (Р. Шмідт). Зазначені психологічні чинники можуть

бути стимуляторами або інгібіторами, тобто стимулювати чи уповільнювати розвиток творчої та соціальної активності людей похилого віку. Особистість у творчій діяльності, в межах психологічного підходу, розглядається, як суб'єкт творчої активності й творець процесів культурного виробництва. Людина похилого віку, яка знаходить себе у творчій діяльності, здатна проявляти себе через ініціативність, вибірковість, вільний вибір та самостійність [102]. Творчі прояви людей похилого віку можливі за певних умов, до яких Л. Анциферова відносить:

- внутрішню потребу бути включеним;
- конструктивну психологічну установку та довіру до інших;
- адекватне сприйняття теперішнього;
- оптимальне ставлення до майбутнього;
- відносно різносторонні інтереси, спрямовані на себе і на інших;
- позитивне вирішення завдань пройдених етапів життя;
- життєвий досвід;
- мудрість;
- психологічну незалежність;
- здатність і потребу до соціальних контактів [8].

Вищезазначені компоненти сприяють подоланню особистісного відчуження, тому в похилому віці надбання сенсу життя, переживання його цінності й унікальності, осмислення і усвідомлення величезного життєвого досвіду; самопізнання, саморегуляція, самоорганізація можуть спонукати до розвитку творчої та соціальної активності і як наслідок – подолання особистісного відчуження.

Активне ставлення до свого життя в похилому віці, в умовах зниженої можливості адекватно компенсувати негативні зміни у власному житті, переживати втрати, які трапляються все частіше, сприятиме подоланню негативних психоемоційних станів, що можуть виникати при переживанні особистісного відчуження. Не менш важливим є пошук сенсу буття. Люди

похилого віку, у житті яких переважають позитивні емоційні стани, які прагнуть до пізнання інших особистостей, до спілкування з іншими, набагато легше та простіше переживають трагедії життя. Соціальна активність та включеність, навчаючи новому та трансформуючи ставлення до подій і ситуацій у житті, сприятиме активному та продуктивному подоланню особистісного відчуження й забезпеченню гармонійності власної життєдіяльності.

Враховуючи вище викладені позиції, нами була сформульована мета формувального етапу, яка полягала у розробці й апробації тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку», спрямованої на зниження рівня негативних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням. Гіпотеза формувальної частини дослідження була сформульована наступним чином: важливою соціально-психологічною умовою подолання особистісного відчуження людьми похилого віку є впровадження спеціальної тренінгової програми, яка забезпечить оволодіння учасниками знаннями про соціальні та психологічні чинники особистісного відчуження; методами рефлексії власних психологічних якостей, необхідних для попередження виникнення та розвитку особистісного відчуження; уміннями та навичками, необхідними для подолання особистісного відчуження.

Завдання формувального етапу дослідження:

- 1) розробити зміст та структуру програми психологічної допомоги у подоланні особистісного відчуження людей похилого віку;
- 2) апробувати тренінгову програму подолання особистісного відчуження та зниження рівня негативних психоемоційних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням людей похилого віку;
- 3) проаналізувати ефективність розробленої тренінгової програми для зниження рівня негативних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням людей похилого віку.

В основу розробки тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» покладено технологічний підхід, що ґрунтувався на принципі поступовості: кожний наступний етап логічно впливав з

попереднього, завдяки цьому людина похилого віку мала можливість послідовно заглиблюватися у процес усвідомлення себе, відкриваючи різні сторони власного «Я», своєї самосвідомості [81].

Реалізація поставлених завдань здійснювалася шляхом виконання трьох етапів проведеного нами формульовального експерименту. Перший етап дослідження передбачав розробку змісту і структури тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку». На другому етапі дослідження було здійснено впровадження вказаної програми, за результатами якого очікувалося зниження негативних психоемоційних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням. При розробці тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» бралися до уваги соціально-психологічні особливості й чинники виявлення та поглиблення особистісного відчуження, виявлені у ході констатувального експерименту.

Для проведення формульовального експерименту вибірку було поділено на 2 групи - контрольну та експериментальну, в які увійшли досліджувані з наявним особистісним відчуженням. В експериментальну групу увійшла 31 особа. Тренінгові заняття проводилися один раз на тиждень, загалом 9 занять. Підготовка мала системний, цілісний характер відповідно до змісту та мети програми формульовального етапу, спрямованого на зниження рівня негативних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням

На наступному етапі формульовального дослідження було проведено оцінку ефективності програми психологічної допомоги у подоланні особистісного відчуження людей похилого віку. Для вивчення ефективності програми здійснено порівняння результатів першого і другого діагностичних зрізів, отриманих за допомогою описаних вище діагностичних методик.

В основі структури тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня негативних переживань пов'язаних із особистісним відчуженням, лежать результати аналізу соціальної активності людей похилого віку (Г. Андреева, Л. Анциферова, О. Берецька, Н. Дементьева, Н. Зоткін, О. Краснова, Т. Купріянова, Е. Щаніна, Н. Ліфарєва, Т. Скорик та ін.). Крім того, вивчався

досвід країн західної Європи, в яких активно розвивається концепція «успішного старіння» [59]. Концепція «успішного старіння» ґрунтується на сучасних досягненнях медицини і геронтології та визначає шляхи якісного протікання процесу старіння. Дана концепція почала розроблятися ще в середині ХХ століття, але особливої популярності набула у роботі Дж. Роуї та Р. Кана 1987 року. Автори розкривають поняття «успішного старіння», як комбінацію факторів, що супроводжують процес старіння:

- низька вірогідність хвороб або інвалідності;
- високі можливості до навчання та фізичної діяльності;
- активне включення у життя суспільства [246].

В основу розробленої нами тренінгової програми було покладено науково-практичні розвідки, які стосуються психологічних особливостей осіб похилого віку в контексті проблем закономірностей та періодизації психічного розвитку особистості (М. Александрова [3], Б. Ананьєв, Л. Анциферова [8], Г. Бердишев [12], О. Лідерс [78], О. Нагорний, О. Рибалко та ін.); соціальних проблем старіння та старості (К. Віснєвська-Рошковська [22], Т. Волкова, А. Дискіна, Н. Паніна, Н. Смелзер [153], Т. Смірнова [154], В. Шапіро та ін.); соціально-психологічних контактів у похилому віці (В. Альперович, Т. Волкова, Н. Дементьєва, О. Поднебесна, М. Пряжников, Р. Яцемирська [190] та ін) [133, с.157].

У процесі розробки тренінгової програми були взяті до уваги наукові підходи, які стосуються загальних принципів проведення тренінгу (Л. Карамушка, Л. Кроль, І. Ладанов, Н. Литовченко, Ф. Рейс та В. Сміт, Є. Сидоренко, К. Торн і Д. Маккей, К. Фопель та ін. [14, 81;93;125;138]).

Тренінгові сесії, відповідно до технологічного підходу [81], складаються із двох блоків: а) інформаційно-сміслового (орієнтований переважно на оволодіння знаннями про сутність, структуру соціальних та психологічних чинників, пов'язаних із особистісним відчуженням); б) корекційно-розвивального (спрямованого на зниження рівня негативних переживань, пов'язаних із особистісним відчуженням). Інформаційно-смісловий компонент тренінгової

програми передбачав оволодіння людьми похилого віку знаннями про особливості впливу особистісного відчуження на якість власного життя та негативні переживання, пов'язані із даним явищем. У тренінгу інформаційно-смысловий компонент було реалізовано за допомогою міні-лекцій, «незавершених речень», «мозкового штурму», роботи в групі, парах, міжгрупових обговорень тощо. Корекційно-розвивальний компонент передбачав оволодіння учасниками тренінгової програми навичками для подолання негативних переживань, розвитку власної соціальної активності та збільшення емоційного комфорту.

З метою перевірки ефективності тренінгової програми було проведено перший і другий діагностичні зрізи, які стосувалися психоемоційного стану людей похилого віку. З метою оцінки якості тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження людей похилого віку» було здійснено пост-експериментальне опитування.

У тренінговій програмі були застосовані такі інтерактивні техніки [14, 81;93;125;138]):

- мультимедійна презентація (презентація загального дизайну, основних етапів тренінгу та окремих смислових питань із залученням інформаційних джерел);
- заповнення робочих аркушів (вивчення очікувань; розкриття змісту основних понять теми тощо);
- метод незавершених речень (із подальшим груповим обговоренням);
- метод «мозкового штурму» (індивідуальний, «парний» та груповий варіанти);
- виконання творчих завдань (проектів) та їх представлення у вигляді схем, малюнків тощо;
- міжгрупові дискусії (представлення робочими групами результатів виконання певних завдань; постановка уточнюючих та проблемних запитань; відповіді на поставлені запитання тощо);
- аналіз професійних ситуацій (обговорення «реальних» проблемних

ситуацій, які можуть виникати в процесі соціальної активності, та пошук оптимальних варіантів їх вирішення);

- побудова групових корекційно-розвивальних програм;
- рефлексія заняття (індивідуальна; групова).

Так, наприклад, основне призначення дискусії «з відкритим кінцем» полягало в тому, щоб виявити наявні, часом зовсім протилежні, позиції учасників тренінгу стосовно тієї чи іншої проблеми особистісного відчуження та сформулювати толерантні установки щодо цих позицій [42]. На відміну від «звичайної» дискусії, яка спрямована на аналіз тієї чи іншої проблеми та формулювання чітких висновків, дискусія «з відкритим кінцем» передбачає, навпаки, вияв найбільш різноманітних думок стосовно проблеми особистісного відчуження і показує складність цієї проблеми та вплив на її розуміння й осмислення індивідуально-психологічних, соціально-психологічних характеристик учасників тренінгу.

«Мозковий штурм» як інтерактивна техніка полягав у тому, що люди похилого віку генерували ідеї щодо проблем виникнення та подолання особистісного відчуження, з якими вони можуть зіткнутися у своїй соціальній діяльності та активності. При цьому учасники мали дотримуватися таких основних правил: «називати якомога більше аспектів та сторін при аналізі особистісного відчуження»; «не оцінювати названі ідеї, підходи, а лише називати їх»; «висловлювати найбільш неймовірні, незвичні і навіть абсурдні ідеї, тому що саме серед них можуть бути ті, які Ви шукаєте» [10].

Створення малих груп (або пар) як інтерактивна техніка [42] полягала в тому, що учасники тренінгу в процесі виконання відповідних завдань об'єднувалися у малі групи (по 3–5 осіб) або в пари. Групи або пари могли формуватися за різними принципами: «за власним вибором (на основі симпатії членів заняття один до одного)»; «на основі спільного кольору одягу»; «на основі спеціальних розрахунків (учасники заняття розподіляються таким чином, що всі учасники, які мають 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й номери тощо, працюють разом в одній групі» та ін.).

Різноманітність інтерактивних технік забезпечила активне включення людей похилого віку у виконання завдань, осмислення проблеми особистісного відчуження, задоволення очікувань. У ході проведення тренінгу допускалися незначні відхилення тренера від регламенту чи тематики роботи лише через наявність такої необхідності для учасників групи з метою забезпечення глибокого і всебічного осягнення інформації.

Детальний зміст тренінгової програми та інтерактивних форм, які використовувалися у процесі її проведення, описано в підрозділі 3.2.

3.2. Тренінгова програма подолання особистісного відчуження у людей похилого віку

Особливого значення в процесі подолання особистісного відчуження людьми похилого віку набуває психоемоційна сфера. Робота з емоційним переживанням біологічних, соціальних та психологічних процесів, що супроводжують процес старіння, є важливою ланкою в запобіганні виникнення та подолання особистісного відчуження людей похилого віку. Найбільш продуктивним підходом у подоланні особистісного відчуження людьми похилого віку є психологічні технології групової роботи. Крім того, ефективність психологічної роботи з людьми похилого віку залежить від їхньої активності, рівня включеності в роботу та зацікавленості в подоланні негативних психоемоційних станів. Саме тому, нами була запропонована тренінгова програма «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку». Зміст тренінгової програми подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура занять тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку»

№ з/п	Назва розділу	Види роботи
Заняття 1		

Продовження таблиці 3.1

1.	Знайомство.	Вправи: «Презентація», «Метафора».
2.	Прийняття правил роботи групи.	Дискусія/ голосування.
3.	Динамічне уявлення.	Мотив-тест «Квітка».
4.	Моделювання.	Вправа «Очікування».
Заняття 2		
1.	Групова взаємодія.	Вправи: «Зустріч», «Молекули»
2.	Міні-лекція.	«Тривога та тривожність»
3.	Релаксаційний практикум.	Динамічна релаксація: мотив «Луг».
Заняття 3		
1.	Групова взаємодія. Привітання.	«Сусід зліва, сусід справа» «Хазяїн і гість».
2.	Групова експресія.	«Джунглі», динамічний танець «Бал диких тварин».
3.	Релаксаційний практикум.	Динамічна релаксація: мотив «Прекрасна квітка».
Заняття 4		
1.	Групова взаємодія.	«Хазяїн і гість».
2.	Групова експресія.	Динамічний танець «Лісовий дух».
3.	Міні-лекція	«Адаптивність особистості».
4.	Динамічне моделювання.	Групове направлене уявлення «Подорож до підводного царства».
5.	Групова взаємодія.	«Глечик».
Заняття 5		
1.	Міні-лекція.	«Самотність, види та способи подолання».
2.	Групова взаємодія.	«Знайомство руками», «Історія, що розповіли руки», «Мовчання-говоріння».
3.	Групова експресія.	Динамічний танець.
Заняття 6		
1.	Проблемна ситуація.	«Згадай що-небудь неприємне».
2.	Групова взаємодія.	«Внутрішня дитина».
3.	Групова експресія.	Динамічний танець «Цілюще джерело».
Заняття 7		
1.	Групова взаємодія.	«Привітання», «Зернятко під землею».
2.	Релаксаційний практикум.	«Димок».

Продовження таблиці 3.1

3.	Динамічне моделювання.	Групове направлене уявлення «Вогнище».
4.	Групова експресія.	Динамічний танець «Гроза».
Заняття 8		
1.	Міні-лекція.	«Особистісне відчуження в похилому віці: причини види та шляхи подолання».
2.	Групова взаємодія.	Привітання. «Моя самооцінка», «Мурашник», «Свічка».
3.	Релаксаційний практикум.	Динамічна релаксація: мотив «Моя галявина».
Заняття 9		
1.	Динамічне моделювання.	Групове направлене уявлення «Безлюдний острів».
2.	Релаксаційний практикум.	Мотив «Я-Дерево».
3.	Підведення підсумків.	Вправа "Соняшник" (закінчення).

Запропонована тренінгова програма є частиною програми психологічної допомоги у подоланні особистісного відчуження людьми похилого віку. Програма складається з 9 занять тривалістю 1,5-2 години. Проведення рекомендується в зручний час, що сприятиме кращому емоційному фону учасників та зниженню їхньої напруженості, в підготовленому місці з усіма необхідними матеріалами (аркуші паперу, олівці, стільці, пристрій відтворення музики і т.п.).

Детальніше розглянемо кожне із занять тренінгової програми:

Заняття 1: Знайомство.

Першою вправою цього заняття було знайомство учасників. Вона проводилась у вільній формі, де завданням учасників було назвати своє ім'я, що воно означає відповідно до походження та відрефлексувати свій психоемоційний стан на початок тренінгу. Метою знайомства і саморозкриття учасників групи є створення позитивної атмосфери.

Також кожен учасник групи може обирати собі ім'я, яким його будуть називати під час занять, та відповідним чином оформити свою візитку.

Презентація себе. Наступним етапом є презентація учасників. Кожен учасник називає своє ім'я і розказує про себе, про свої особливі звички, якості,

вміння, вподобання і т.п., які відрізняють його від інших. Дана вправа спрямована на підкреслення власної індивідуальності. Після того, як кожен учасник розповість про себе, тренер просить пригадати, в чому унікальність окремих учасників групи. Особистісна індивідуальність є важливою складовою соціальної самопрезентації особистості, а тому вміння та можливість вигідно презентувати себе у суспільстві буде значимо впливати на подолання особистісного відчуження людьми похилого віку.

Вправа «Метафора». Учасники зосереджуються на своєму внутрішньому стані, своїх почуттях. Потім кожен по колу називає своє ім'я та метафору (образ чи асоціацію) своїх почуттів. Метафорою може бути будь-яке зображення живої або неживої природи: тварини, рослини, предмета, природного явища, їх властивостей тощо. Далі ведучий, тримаючи м'яч у руках, вимовляє своє ім'я та свою метафору, потім ім'я та метафору учасника, якому він передає м'яч. Потім той, хто отримав м'яч, стає лідером і так далі. Дана вправа допоможе краще зрозуміти та розкрити власні почуття та переживання.

Правила роботи в групі. Важливим етапом роботи у тренінговій групі є прийняття правил роботи. Нами визначено наступний набір правил та принципів роботи в групі:

1. Спілкування має бути засноване на довірі. Важливо, щоб учасники могли максимально довіряти один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звернення один до одного на «ти» або ж на «ви». Це психологічно ставить всіх у рівне становище, включаючи лідера, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду тощо.

2. Спілкування за принципом «тут і зараз». Важливо мати можливість говорити про ті свої почуття і думки, які існують і є актуальними саме зараз. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнати себе і свої індивідуальні особливості, а також зрозуміти стан інших учасників групи. Тому на тренінгових сесіях всі говорять лише про те, що турбує їх зараз, і обговорюють, що з ними відбувається в групі на даний момент.

3. «Я» - висловлювання. Для більш відвертого спілкування на заняттях слід відмовитися від безособового мовлення, яке допомагає приховати власну позицію і тим самим уникнути її усвідомлення. Тому нами було запропоновано замінити твердження типу: «Більшість людей вважають, що ...» на: «Я вважаю, що ...»

4. Щирість спілкування. Всі члени групи повинні спробувати відкинути всі соціальні ролі та статуси і бути максимально щирими із собою й іншими учасниками. Учасники повинні намагатися говорити лише про те, що відчують вони самі, і думати про те, що відбувається в групі. Це правило означає відверте вираження своїх почуттів по відношенню до дій інших учасників і до себе.

5. Конфіденційність. Правило конфіденційності стверджує, що все, що відбувається під час занять, ніяк не розкривається і не виноситься за межі групи. Це правило дає впевненість, що ніхто не розповість про особисті почуття людини, про те, чим вона поділилася. Це допомагає бути щирими, сприяє саморозкриттю та виробленню довіри один до одного в групі.

6. Активність та відповідальність кожного за результати роботи в групі. Це норма поведінки, згідно з якою створюються умови максимальної включеності в тренінгову роботу. Необхідно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного з її учасників і необхідності працювати не лише на себе та над вирішенням власних проблем, а й на інших, оскільки допомога іншому - це спосіб пізнати себе.

7. Правило «СТОП», тобто той член групи, який у певний момент не хоче відповідати на запитання, брати участь у будь-якій грі чи процедурі через небажання бути щирим або через те, що не готовий до відвертості, має право сказати «Стоп» і, таким чином, виключити себе з участі в процедурі. Однак, це правило бажано використовувати якомога рідше, адже воно обмежує людину в пізнанні самої себе.

8. Повага до мовця. Коли говорить один з учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він хоче. Не критикуємо і визнаємо як за собою, так і за іншим право висловлювати власну думку. Правило передбачає неможливість переривати.

9. Безоціночність стосовно іншої особистості. Обговорюючи те, що відбувається, ми не оцінюємо учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо такі твердження, як: «Ти мені не подобаєшся», ми говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування».

Важливою частиною запропонованої тренінгової програми було зняття психологічної напруги з метою покращення емоційного стану людей похилого віку. Для цього нами використовувалися релаксаційні вправи та динамічні уявлення.

Релаксаційна вправа-тест «Квітка»: «Займіть зручне положення. Постарайтеся прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися. Уявіть собі якусь квітку, яку Ви колись бачили або ту, що Вам малює ваша уява. Все, що Ви собі уявляєте, - добре. Ми можемо працювати з будь-яким образом.

Спробуйте доторкнутися до стебла квітки. Що Ви відчуваєте? Наскільки воно товсте або тонке? Наскільки воно еластичне? Доторкніться до листя – яке воно на дотик? Спробуйте доторкнутися до верху і низу листка. Спробуйте порівняти їх на дотик.

Якою є чаша квітки? – Доторкніться до неї. Які пелюстки на дотик? Якого вони кольору? Спробуйте доторкнутися кінчиком пальця до самого центру квітки. Як Ви себе відчуваєте? Спробуйте заглянути всередину квітки. На що вона схожа? Що там є? Ви відчуваєте запах квітки? Тепер дослідіть стебло – де на ньому знаходиться квітка? Чи є щось навколо квітки? Що її оточує?

Зверніть увагу на те, які почуття викликає у вас квітка? Як Ви себе відчуваєте, дивлячись на неї? Подивіться чи є поблизу інші квіти, можливо, комахи чи тварини? Що б Ви хотіли зробити з квіткою зараз? – Спробуйте зробити це.

Тепер попрощайтеся з уявленням. Запам'ятайте всі свої враження, почуття та відчуття, всі кольори, звуки, запахи. Коли будете готові, попрощайтеся із образом, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться вперед і вгору та повільно відкрийте очі».

Після проведення такого блоку вправ та технік доцільно задавати запитання для зворотного зв'язку одразу після подачі. Це можуть бути запитання на кшталт:

- Як Ви себе відчуваєте зараз? Чи є у вас дискомфорт?
- Чи вдалося Вам розслабитися? Якщо ні, то що заважало?
- Що Вам запам'яталося найбільше і було найяскравішим в образі?
- Що викликало найбільш сильні почуття?
- Що сподобалося в уявленні? Було щось неприємне? Що саме?
- Чи було щось в уявленні, що Вас здивувало, щось несподіване?
- Що ще Ви хотіли б сказати про своє уявлення?

Проте часто можна зіштовхнутися з тим, що людині похилого віку доволі складно описати свої почуття та переживання, тоді, як альтернативу зворотного зв'язку, можна запропонувати малювання та обговорення намальованих образів.

Очікування. І останньою вправою на перше заняття нами була запропонована вправа «Очікування». Під час цієї вправи ми запропонували учасникам висловитися з приводу того, що вони очікують від занять у тренінговій групі. Учасники можуть поділитися своєю думкою та висловити свої почуття.

Заняття 2: Вправа «Зустріч».

На початку зустрічі доречно проводити так звані вправи криголами, тобто вправи на покращення внутрішньогрупової атмосфери та взаємодії учасників.

Відповідно до інструкції учасники встають у два кола: зовнішнє і внутрішнє, обличчям один до одного і, використовуючи невербальні засоби спілкування, по черзі вітають кожного учасника з протилежного кола, так ніби вони зустріли: товариша; знайомого; сусіда; ворога; людину, яка подобається; людину, яка не подобається, незнайомця; маленьку дитину тощо. Ведучий періодично змінює завдання.

Після вправи запитуємо зворотний зв'язок. Орієнтовними запитаннями для отримання зворотного зв'язку можуть бути :

- Які почуття та емоції виникали у Вас? Як змінювалися Ваші жести, рухи та емоційний стан? Які виникали труднощі? Як це пов'язано з Вашою реальною поведінкою у реальному житті?

Проведення даної вправи є особливо важливим та корисним у контексті впровадження тренінгової програми, оскільки соціальна активність, вміння налагоджувати та підтримувати соціальні контакти є особливо важливими для людей похилого віку, як один з найбільш ефективних шляхів подолання особистісного відчуження.

Вправа «Молекули». Важливим елементом програми психологічної допомоги є розвиток навичок розуміння власних емоцій та почуттів. Для цього можна використовувати різноманітні тренінгові вправи. Нами, до прикладу, була використана вправа «Молекули».

Учасники відповідно до назви вправи мають рухатися хаотично, не торкаючись один одного, без будь-якої взаємодії, уявляючи себе «молекулами» одного тіла і зосереджуючись на своїх емоціях. Час від часу ведучий дає команду продовжувати рух, але актуалізує завдання: всі учасники повинні при зустрічі один з одним зупинитися на короткий час і, дивлячись один одному в очі, спробувати зрозуміти: «Що я відчуваю?». Після проведення вправи, традиційно отримуємо зворотний зв'язок від учасників, обмінюємося почуттями та враженнями:

- Чи вдалося розібратися в своїх емоціях?
- Як змінювався власний внутрішній стан, коли висловлювали різні емоції мімікою?
- Чи відчували Ви емоції іншої людини? Що саме Вас вразило?
- У який момент було найбільш неприємно?
- Яким чином у реальному житті ви визначаєте своє ставлення до іншої людини?

Міні-лекція «Тривога і тривожність». Відповідно до описаної в підрозділі 3.1 методології проведення формувального етапу дослідження, важливою частиною впровадження програми психологічної допомоги є інформаційно-смісловий компонент, який у нашому випадку передбачав проведення 4 міні-лекцій на різну тематику, спрямованих на підвищення рівня інформаційної обізнаності учасників тренінгу.

На 2-ому занятті була проведена міні-лекція з обговоренням теми: «Тривога і тривожність». На лекції розглядалося поняття «тривоги» та «тривожності», їхні визначення, типології та характеристики. Були обговорені шляхи та способи подолання й зниження особистісної тривожності людини похилого віку.

Динамічне розслаблення, мотив «Луг». Як зазначалося вище, завершальним та невід'ємним етапом кожного заняття була релаксаційна практика. Метою було навчання розслаблення різних частин тіла, зняття емоційної напруги, відновлення фізичних сил.

Інструкція: «Відчуйте опору під собою. Відчуйте підлогу під ногами, а через підлогу - зв'язок із землею. Відчуйте живіт. Зверніть увагу на те, як Ви дихаєте. Дихайте вільно і спокійно, дихайте приємно. Постарайтеся розслабитися, зняти стрес, так ніби Ви хочете подрімати.

Почніть розслаблятися з плечей. Плечі стають важкими і теплими, плечі важкі і теплі. Руки розслаблені. Плечі розслаблені. Розслабте лікті, розслабте зап'ястя, розслабте руки, розслабте долоні, кожен палець на руках. Ваші долоні стають важкими і теплими. Ваші долоні важкі і теплі. Дихання вільне і рівне. Тепло в животі. Тепло передається ногам. Верхня частина ніг розслабляється. Коліна розслабляються, ноги і ступні розслабляються, ступні стають важкими і теплими, ступні важкі і теплі. Відчуйте п'яти, відчуйте пальці ніг. Ноги розслаблені.

Тепер зверніть увагу на спину. Відчуйте, як розслабляються Ваші сідниці. Відчуйте хребет. Розслабляється середина спини. Розслабляється шия, потилиця. Розслабляється вся голова. Розслабляються тім'я та скроні, розслабляється обличчя. Відчуйте щоки. Відчуйте вилиці і підборіддя. Нижня щелепа стає важкою. Голова стає теплою, ніс і очі розслабляються. Повіки важкі, очі розслаблені. Спостерігайте за своїм диханням: вдих-видих, вдих-видих. Скажіть собі: я відпочиваю.

Спробуйте уявити себе на лузі. Над вами чисте блакитне небо. Ви лежите у високій траві і дивитеся на небо. Навколо запахи квітів, дзижчать комахи, кружляють метелики. Ви відпочиваєте, Ви чуєте звуки лугу, Ви відчуваєте

енергію землі. Сяє яскраве сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук, тепло розливається по всьому тілу. Кожна клітина вашого тіла наповнюється енергією і оновлюється. Відпустіть свою уяву, спостерігайте, як енергія землі з'єднується з енергією неба всередині вас. Відчуйте, як у Вас поєднуються енергії землі, повітря і сонця.

Відчуйте місце в своєму тілі, де енергія землі зустрічається з енергією неба.

Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан - він додасть Вам сил та енергії. Він буде супроводжувати Вас. Ви завжди можете до нього повертатися.

Коли будете готові, попрощайтесь з уявленням. На рахунок від 5 до 1 відкривайте очі, але ваші відчуття залишаться з Вами. 5, 4, 3, 2, 1 - стисніть руки в кулаки, сильно потягніться вперед і вгору та повільно відкрийте очі.

Повернувшись, притисніть руки до того місця на тілі, де у Вас з'єдналися різні енергії. Що це за місце?».

Після виконання даної вправи ми пропонуємо учасникам намалювати та обговорити побачене, а також власні почуття та переживання. Ми пропонували учасникам намалювати все, що вони запам'ятали із уявлення. На цьому друге заняття завершувалося.

Заняття 3: Вправа «Сусід зліва, сусід справа»

На початку третього заняття проводилася вправа криголам: яка мала на меті знайомство з учасниками та створення позитивної атмосфери.

Згідно з інструкцією учасник, який тримає м'яч, має назвати імена своїх сусідів зліва і справа та їх якості, які вони згадували під час попередніх зустрічей. Потім він кидає м'яч будь-якому іншому члену групи, називаючи його ім'я. Той, хто отримав м'яч, повинен знову назвати своїх сусідів справа і зліва, їх основні якості і передати м'яч іншому, назвавши його ім'я, і так далі.

Дана вправа була орієнтована на те, що важливим елементом подолання особистісного відчуження в людей похилого віку є залученість до міжособистісних стосунків та їх підтримання на якісному рівні, що передбачає знання фактів та якостей свого співрозмовника.

Вправа: «Розминка в джунглях». Наступним важливим елементом міжособистісної взаємодії, який буде сприяти подоланню особистісного відчуження, є вміння та можливість спонтанно та вільно проявляти і демонструвати свої справжні мотививи та бажання в процесі соціальної взаємодії.

Метою даної вправи було: активувати прояви виразних звуків. Відповідно до інструкції члени групи вільно рухалися по простору проведення тренінгу, і їм пропонувалося уявити, що вони мешканці джунглів, дикі тварини. Завданням було у тому, щоб відтворити звуки, які використовуються мешканцями джунглів під час спілкування один з одним? Пропонувалося відтворити звуки з урахуванням різних завдань: звуками, повідомити про небезпеку; дружнє вітання; запрошення до джерела води; зустріч з незнайомцем; попередження про атаку; біль; зустрічі з особою протилежної статі і т.п.

Динамічний танець «Бал життя». Для підтримання вільної атмосфери взаємодії, нами була використана наступна вправа: динамічний танець «Бал життя». Вона мала на меті зняти фізичну напругу та продовжити розвивати самовираження.

Для виконання вправи, для початку, потрібно було розслабитися під відповідну музику, а потім діяти згідно з інструкцією тренера:

«Давайте спробуємо здійснити уявну реінкарнацію. Спочатку розслабтеся. Слухайте своє тіло. Відчуйте кожен його частинку, кожен клітинку. Постарайтеся зосередитися лише на своїх відчуттях у тілі. Відчуйте, як тіло поступово розслабляється. Рухи стають вільними. Зараз тіло таке тепле, таке м'яке, гнучке, що тепер може приймати будь-яку форму. Слухайте свої бажання. Тепер Ви можете все. Перетворитися в будь-яку істоту, наприклад, в дику тварину. Відчуйте, як ваше тіло поступово набуває форми, починає рухатися. Що це за істота? Тепер Ви володієте особливими навичками і якостями. Покажіть їх у танці. Ви можете вільно рухатися, імітувати звуки. Тепер Ви бачите і сприймаєте світ усім своїм єством. На що схожий цей світ? Як Ви себе відчуваєте зараз?. Продовжуйте рухатися, як ваше тіло говорить Вам.

Зверніть увагу, що поруч з вами є інші істоти. Встаньте в коло. У Вас є можливість пізнати всіх краще: дізнатися про щось особливе, а також відрекомендуватися. Можете запропонувати іншим учасникам потанцювати на нашому балу? Головне - підкреслити свою індивідуальність. Після цього учасникам пропонується знову зібратися в коло, адже прийшов час попрощатися з образами істот. На завершення потрібно згадати всі свої почуття і попрощатися із своїм уявленням».

Також формою зворотного зв'язку може бути малюнок, у якому учасникам пропонується намалювати все, що запам'яталося під час уявлення. На малювання відводиться близько 10 хвилин, у кінці проводиться обговорення.

Релаксаційний мотив - «Прекрасна квітка». На завершення заняття, традиційно пропонується вправа, спрямована на зниження тривожності та підвищення розслаблення та емоційного комфорту. Релаксаційний мотив - «Прекрасна квітка». Також дана вправа мала на меті через активізацію внутрішніх символів та образів – сформувати навички саморегуляції власного психоемоційного стану людей похилого віку.

Згідно з інструкцією учасникам необхідно було прийняти зручне положення тіла, спробувати прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися:

«Спробуйте уявити, що Ви прекрасна квітка. Ви прекрасна квітка і Ви ростете до сонця. Ви прекрасна квітка. Відчуйте себе квіткою: відчуйте своє стебло; відчуйте своє листя. Відчуйте, як ваше листя рухається на вітрі. Відчуйте, як сонячні промені потрапляють на ваші листки.

Відчуйте, як енергія сонця перетворюється в енергію життя у вашому листі. Відчуйте, як енергія життя поширюється по листю, стеблу і корінню.

Відчуйте своє коріння. Яке у Вас коріння? Наскільки глибоко йде ваше коріння? Наскільки широко воно розходитьсь ? Відчуйте кінчики коренів: якого вони кольору? Відчуйте, як вони штовхають грудки землі, продовжуючи рости. Відчуйте, як ваше коріння вбирає вологу, мінерали та поживні речовини. Відчуйте силу і енергію землі. Відчуйте, як енергія та поживні речовини піднімаються по корінню, ніби по жилах, у стебло, в листя. Ви прекрасна квітка.

Відчуйте, як енергія землі з'єднується з енергією неба всередині Вас. Відчуйте, як у Вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця. Відчуйте місце в своєму тілі, де енергія землі зустрічається з енергією неба. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він додасть Вам енергії та сили. Запам'ятайте цей стан; візьміть цю енергію з собою. Вона буде супроводжувати Вас. Ви завжди можете до неї звернутися. Коли учасники будуть готові, вони прощаються із уявленням, і повертаються».

Після завершення вправи потрібно доторкнутися того місця у своєму тілі, де були об'єднані різні енергії, і розповісти, що це за місце у тілі, що воно означає, як часто турбує або ж хвилює в повсякденному житті.

Після цього група дає зворотний зв'язок про проведену вправу, до висловлювання запрошуються всі. Рефлексія власного психоемоційного стану після завершення заняття є важливим етапом, оскільки дозволяє оцінити ефективність впроваджуваних вправ та їхню дієвість стосовно подолання негативних психоемоційних станів, що виникають при переживанні особистісного відчуження.

Іншим важливим етапом є малюнок свого стану та свого уявлення, що дозволяє прослідкувати динаміку емоційних змін та реакцій від заняття до заняття. Учасникам пропонується намалювати все, що запам'ятовується при уявленнях.

Заняття 4: Вправа «Господар і гість».

Четверте заняття розпочиналося із вправи «Господар і гість». Ця вправа є важливою в контексті даної програми психологічної допомоги, оскільки вона має на меті продемонструвати навички вербального та невербального спілкування і продемонструвати моделі поведінки людини похилого віку у фруструючих ситуаціях.

Учасникам потрібно було поділитися на пари, де один представляє ведучого, тобто господаря, а інший - гостя. «Господар» мотузкою позначає свою територію. Завданням «гостя» було встановити контакт з господарем «дому» і

отримати запрошення на його територію. Потім учасники попарно міняються ролями.

Після виконання вправи учасники давали зворотний зв'язок та ділилися своїми почуттями як від ролі господаря території, так і від ролі гостя, зокрема потрібно було відзначити, як змінилися їхні почуття, коли потрібно було захищати свою територію. Дана вправа є важливим елементом у подоланні особистісного відчуження та налагодженні і підвищенні соціальної активності особистості.

Динамічний танець «Лісовий дух». Оскільки люди похилого віку часто можуть мати знижену рухливість та темп життя, важливим етапом впровадження нашої програми психологічної допомоги було максимальне сприяння підвищенню активності наших учасників. Саме тому на четвертому занятті і в подальших буде зустрічатися такий тип вправ, як «Динамічний танець».

Наступною вправою на четвертому занятті був динамічний танець «Лісовий дух». Метою даної вправи було отримання позитивного рухового досвіду і загальна гармонізація емоційного стану.

Учасників супроводжувала наступна словесна інструкція та установка:

«Станьте вільними. Постарайтеся прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися. Відчуйте підлогу під ногами, крізь підлогу - зв'язок із землею. Відчуйте живіт. Зверніть увагу на те, як Ви дихаєте. Дихайте вільно і спокійно, дихайте приємно. Спробуйте розслабитися, зняти напругу. Кожна частина тіла поступово розслабляється. Все тіло розслаблене. Рухи вільні.

Спробуйте уявити себе босоніж на лісовій галявині, відчуйте ногами землю. Земля завжди різна. Сухо і волого, жарко і холодно. Яку землю ви відчуваєте зараз під ногами? Ви лісовий дух, це ваш ліс. (Учасники вільно переміщаються по кімнаті). Ідете по лісі, тут все постійно змінюється. Зараз ви йдете по зеленій м'якій траві, вона приємно лоскоче ноги. А тепер раптом під ногами пісок, він стає все гарячішим і гарячішим. Пісок вже просто обпікає ноги! Раптово випав сніг, а Ви йдете по м'якому, пухнастому, але холодному снігу. І знову все змінилося. Тепер Ви йдете по осінньому лісі, осінні листя шелестить під ногами. І

ось, Ви вийшли на лісове болото. Тепер Ви йдете по болоті. Ноги у вас важкі, Вам важко рухатися, Ви з силою витягуєте ноги з багнуки. Але ось Ви вийшли з болота і побігли по теплих калюжах. І ось Ви знову йдете по лісовій стежці. У вас під ногами гілочки, сухе листя, вони лоскочуть і поколюють ноги. Поступово Ви виходите на широку галявину. Тут багато свіжого повітря, сонця і тепла. Довіряйте своєму тілу і рухайтесь.

Знайдіть на галявині місце, де Вам буде максимально комфортно. Що це за місце? Хто там є, крім Вас? Яка відстань відділяє Вас від інших? Це є ваше місце. Відчуйте, як енергія землі поступово заповнює все ваше тіло через ноги. Відчуйте силу, яку дає стихія землі. Візьміть цю енергію з собою. Вона буде супроводжувати Вас. Ви завжди можете її почерпнути».

А тепер час прощатися з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи, і коли будете готові, попрощайтесь з уявленням.

Вправи такого типу мають особливе значення при роботі з людьми похилого віку, коли адаптивні можливості особистості є зниженими як і ресурсний потенціал. Людині похилого віку все важче відновлювати власну енергію і на це потрібно дедалі більше часу, а через такі вправи відбувається засвоєння навичок та вмінь власного контролю емоційного ресурсу, необхідного для продуктивного соціального життя.

Після проведення вправи учасники дають зворотний зв'язок, діляться своїми почуттями і переживаннями. Вони відзначають, наскільки їм вдалося розслабитися. Які емоційні переживання та зміни тілесних відчуттів викликали такі переживання? У який момент було найкомфортніше і чому?

Міні лекція «Агресія і агресивність». Наступним на даному занятті була міні-лекція «Агресія і агресивність». У даній міні-лекції були розкриті особливості та специфіка таких психологічних категорій, як агресія та агресивність. Учасникам тренінгу були викладені причини, чинники та характеристики агресивної поведінки, яка може виникати в похилому віці, а також способи її подолання і попередження.

Після обговорення такої значимої та непростой теми, як агресія та агресивність, після міні-лекції учасникам було запропоновано динамічне моделювання.

Групова постановка «Подорож у підводне царство». Учасники групи мали створити групову постановку на тему «Подорож у підводне царство». Метою даної вправи був розвиток спонтанного самовираження, моделювання взаємодії з іншими членами групи в заданих умовах.

Інструкція для учасників була наступною:

«А тепер уявіть «Підводне царство». Ви підводні мешканці. Це Ваше королівство. Яким Ви його собі уявляєте? Яка у Вас зовнішність? Яким Ви бачите своє підводне царство? Як Ви взаємодієте з іншими? Розкажіть нам про це і, за бажанням, продемонструйте».

Тренер слухає відповіді всіх учасників, а у випадку «дії» втручається лише тоді, коли це необхідно для надання підтримки або залучення неактивних людей.

Після завершення вправи традиційно можна запропонувати учасникам малювання і обговорення малюнків та вражень, проте особливістю цього заняття є те, що учасниками виконується спільний загальний малюнок на великому аркуші паперу.

Вправа «Глечик». Оскільки дане заняття було емоційно та інформаційно насиченим, доречним, на нашу думку, в кінці буде дати тренінгову вправу спрямовану на емоційну підтримку та формування позитивної атмосфери. Такою вправою може бути вправа «Глечик». Учасники стають у коло, тримаються за руки і уявляють себе єдиною посудиною (або глечиком з молоком, або вазою з квітами), кожен може запропонувати свій образ, співзвучний зі своїм самовідчуттям. Нарешті тренер може запропонувати наповнити посудину позитивною енергією. Можна попрощатися, подивившись один одному в очі і щиро побажавши всім гарного настрою.

Заняття 5: Міні-лекція «Самотність, види та способи подолання».

П'яте заняття нами було вирішено розпочати із міні-лекції на тему «Самотність, види та способи подолання». На лекції учасникам було

презентовано та розкрито підходи до розуміння поняття самотності, її види, проаналізовано її характеристики та висвітлено способи подолання самотності в похилому віці.

Тренінгову частину заняття ми розпочали із вправи, яка одночасно була вправою криголамом і вправою, яка торкалася важливого компонента спілкування, особливо необхідного для налагодження ефективної міжособистісної взаємодії – емпатійності особистості.

Вправа «Знайомство з руками». Мета цієї вправи – активація емпатичної взаємодії. Члени групи діляться на пари, займають зручне положення, сидячи один навпроти одного. У свою чергу, закривши очі, вони розглядають руки один одного, виконуючи завдання, яке полягає в тому, щоб дати характеристику людині по її руці. В кінці вправи відбувається її обговорення в парах учасників.

Після вправи учасники діляться своїми почуттями, відзначаючи, як змінилося сприйняття іншого в ситуації з закритими очима, під час обговорення потрібно прояснити:

- Що могли «розповісти» руки?
- Яка з характеристик руки, яку Ви визначили, збігається з рисою характеру її власника чи власниці?
- Що нового Ви дізналися про себе? Про інших учасників?

Наступна вправа була спрямована на розвиток та закріплення результатів досягнутих у попередній вправі.

Вправа «Історія, розказана руками». Дана вправа мала на меті навчити учасників встановлювати невербальний контакт. Учасникам потрібно було знайти собі пару. Для взаємодії діють особливі умови: одному з Вас не можна говорити, і він не чує, а інший учасник – «не може» бачити. Завданням першого з учасників є: передати свою історію, поклавши руки на спину того, хто «не може» бачити. Згодом учасники міняються ролями. Як альтернативний варіант проведення даної вправи: учасники працюють у парах, беруться за руки і, в свою чергу, використовуючи руки партнера, «розповідають» свою історію.

Вправа «Мовчання-Говоріння». Вправа дає можливість розширити власні можливості невербальної взаємодії. Учасникам потрібно розділитися на пари. Правила вправи наступні: спочатку партнери повинні помовчати дві хвилини і дивитися один одному в очі. Важливо зберігати увагу, не розмовляти і триматися на відстані. Наступні дві хвилини – обидва учасники одночасно починають про щось говорити, щось обговорювати без зупинки (можна використовувати скоромовки, прислів'я, будь-які вірші, афоризми, все, що можна сказати, не ображаючи партнера і не зачіпаючи його особисто).

Запитання для обговорення дозволили більш детально дослідити свої переживання від виконання даної вправи:

- Як Ви себе почували в ситуації тиші та коли Вас не слухали?
- Що вам найбільше сподобалося, а що здалося важким?

Динамічний танець. На завершення п'ятого заняття нами був проведений динамічний танець., який спрямований на отримання позитивного рухового досвіду та загальну гармонізацію психоемоційного стану.

Інструкція для учасників звучала наступна:

«У повітрі є різні запахи і рухи. Відчуйте подих повітря. Відчуйте, як воно рухається. Передайте своїми рухами те, що Ви відчуваєте. Ви легке повітря. Повітря стає іншим. Зараз тепло, навіть жарко. Раптом Ви перетворилися в холодний колючий вітер і стало холодно. Знову вийшло сонце, і Ви легкий вітерець. Поступово Ви перетворюєтесь у хмару і летите над землею. Ви відчуваєте легкість, повноту, свободу і нескінченність космосу. Ви розчиняєтесь, перетворюєтесь на потік повітря, сильний вітер, справжній ураган. Раптом ураган стихає, і Ви перетворюєтесь у легкий тихий вітерець. Лагідне сонечко зігріває. Стійте, заклавши очі. Ви поступово опускаєтесь на землю. Ви сповнені легкості та енергії. Запам'ятайте цей стан - він додасть вам енергії і сил. Візьміть цю енергію з собою. Вона буде супроводжувати Вас. Коли будете готові, попрощайтесь із уявленням, стисніть кулаки, сильно потягніться вперед і вгору та повільно відкрийте очі».

У процесі зворотного зв'язку учасники діляться своїми почуттями і переживаннями. Вони відзначають, чи вдалося і як вдалося розслабитися, відчути себе невимушено. Якою була взаємодія із стихією Повітря? Чи вдалося відчути різні стани повітря? Які емоції та тілесні відчуття викликали такі переживання?

Заняття 6: Проблемна ситуація «Згадай неприємне».

Наступне заняття починалося із вправи, яка мала на меті продемонструвати на прикладі недавньої неприємної події, як наше тіло реагує на негативні емоції. Вправа сприятиме емоційному розслабленню.

Учасникам пропонувалося закрити очі й згадати якусь неприємну подію, яка сталася з ними недавно (пригадувати потрібно було протягом 1 хв, не більше, щоб учасники неглибоко занурилися в переживання негативних емоцій). Учасникам потрібно було завмерти в тому положенні, в якому вони перебували в процесі спогадів. За допомогою «внутрішнього погляду, їм потрібно було подивитися по черзі на стан м'язів тіла (починаючи з мимічних м'язів і закінчуючи ногами) і запам'ятати цей стан м'язів і ті почуття, які виникали.

При обговоренні відчуттів учасникам потрібно було відповісти на наступні запитання:

- Які почуття у Вас виникали в процесі згадування?
- Які були відчуття в м'язах?
- Де було найбільше напруги?
- Чи міг бути цей стан приємним?

Після вправи, яка пробудила негативні емоційні спогади та переживання, нами була проведена вправа, метою якої було надання емоційної підтримки, створення комфорту і безпеки, а також вміння передавати і отримувати позитивні емоції.

Вправа «Внутрішня дитина». Учасники ділилися на пари, в яких один з партнерів відігравав роль дорослого, а інший, звертаючись до внутрішнього стану, - дитини. «Дорослий» підходив до «дитини», яка сиділа в згрупованій позі, ззаду, ніжно обіймав її і намагався передати їй свої теплоту, ніжність та

підтримку. «Дитина» мала починати рости, долаючи супротив. Потім учасники мінялися ролями.

Динамічний танець «Цілюще джерело». На завершення заняття був динамічний танець «Цілюще джерело». Який мав зміцнити навички саморегуляції, забезпечити отримання позитивного рухового досвіду і наповнити тіло енергією через спонтанне самовираження.

Інструкція:

«Уявіть собі джерело. Джерело, яке привертає Вашу уяву, має цілющу воду. Ви можете увійти в джерело, відчутти його м'яку прохолодну воду. Вода ніжно лоскоче Ваше тіло. Над вами чисте блакитне небо. Сонце світить, теплі промені грають на поверхні струмків. Тут багато свіжого повітря, сонця і тепла. Ви купаєтеся в джерелі, отримуєте цілющу енергію. Довіряйте своєму тілу і рухайтесь. Відчуйте, як кожна клітина Вашого тіла наповнюється життєвою силою. Відпустіть свою уяву, подивіться, потоки цілющої енергії наповнюють Ваше тіло, і Ви набираєтеся сили. Візьміть цю енергію з собою. Вона буде супроводжувати Вас. Ви завжди можете з нею зв'язатися. Згадайте всі свої враження та відчуття, і коли будете готові, попрощайтесь із уявленням, стисніть долоні в кулаки, сильно потягніться, зробіть глибокий вдих і видих та повертайтеся сюди».

Зворотний зв'язок: учасники діляться своїми почуттями та емоціями, відзначають, як швидко їм вдалося розслабитися. Чи виникали і які зміни в тілесних відчуттях під час цієї вправи?

Заняття 7: Гра «Привіт».

На початку заняття учасникам пропонується незвична форма привітання для створення позитивної атмосфери та налаштування на роботу. Гра «Привіт», в якій ведучий пропонує привітатися один з одним в нетрадиційній формі - плечима, ступнями, тильною стороною долоні і т.п.

На цьому занятті ми також запропонували нашим учасникам дослідити опір, який викликає в їхньому тілі під дією зовнішніх подразників.

Вправа «Зерно під землею». Запропонована вправа призначена для дослідження прояву тілесного опору. Учасники діляться на пари. Один з учасників сидить, згрупувавшись, і знаходиться ніби в ролі насіння під землею. Згодом даний учасник відповідно до самопочуття починає поступово зростати, а інший учасник у цей час намагається йому перешкодити, тиснучи на нього всією вагою «землі». Завдання «насіння» - чинити опір, подолати товщу «землі» і «прорости». Потім учасники міняються ролями, а після виконання вправи діляться своїми враженнями.

Релаксація «Дим». Наступною вправою була релаксація «Дим», яка мала на меті емоційний відпочинок, швидке одужання та зниження негативних психоемоційних станів.

Інструкція для учасників звучала наступним чином: «Станьте прямо, ноги на ширині плечей, закрийте очі. Почніть повільно гойдатися з ноги на ногу, оберіть свій ритм розгойдування. Поступово починайте обертатися по спіралі, розгойдуючись по колу в зручному напрямку.

Уявіть, що Ви потік легкого, невагомго диму, повільно, по спіралі, піднімаєтеся все вище і вище. Ви відчуваєте свободу і легкість, відпочиваєте, запам'ятайте цей стан. Тепер повільно, по спіралі поверніться назад. Як тільки Ви торкнетесь землі, Ви зможете відкрити очі». Дана проста релаксаційна вправа допомагає в потрібний момент зняти емоційну напругу та покращити емоційний комфорт групи.

Динамічне моделювання «Вогнище». Наступним було динамічне моделювання «Вогнище» в постановці учасників тренінгової групи. Метою цього моделювання був розвиток спонтанного самовираження, моделювання конструктивної поведінки в ситуації групової взаємодії, що є важливою характеристикою в контексті поведінкового компонента особистісного відчуження, і дає учасникам можливість освоїти нові форми та паттерни поведінки.

Інструкція: «Уявіть себе частиною великого багаття. Нехай кожен знайде своє місце і свою роль в уявному вогні. (Тренер слухає учасників). А тепер уявіть

і опишіть якусь територію. Тут Ви вирішуєте розвести багаття. Хто буде розкладати багаття? (Учасники вибирають лідера). Необхідно розводити вогонь так, щоб враховувати інтереси всіх учасників. (Ведучий складає групову скульптуру). Потім на роль ведучого по черзі обирається кожен з учасників, які моделюють свою версію багаття.

Після цієї вправи учасникам пропонується намалювати та обговорити її з іншими учасниками. Питання для обговорення: Як Ви себе почуваете? Що Ви відчували тоді, і що Ви відчуваєте зараз? Згадайте свої емоції, почуття і переживання».

Як альтернативний варіант або додатковий етап вправи, можна запропонувати учасникам виконати спільний малюнок на великому аркуші паперу.

Динамічний танець «Гроза». Вправа мала на меті активізувати самовираження, закріпити навички саморегуляції, сприяти отриманню позитивного досвіду руху і наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження.

Для учасників оголошувалася наступна інструкція: «Уявіть над собою блакитне небо. Сонце світить, теплі промені зігрівають Ваше тіло. Але потім небо затягли грозові хмари. Шторм ось-ось почнеться. Уявіть, що кожен з Вас - це блискавка, яка допомагає хмарам проливати дощ. Відчуйте силу і енергію блискавки. Довіряйте своєму тілу і рухайтесь. Відчуйте, як енергія неба наповнює Вас. Вогонь блискавки дає силу. Відтворіть свої почуття у танці. Відчуйте, як Ваше тіло наповнюється енергією вогню, воно з'єднується з енергіями води, повітря і землі. Відпустіть свою уяву, Ви наберетеся сил. Поступово гроза вщухає, хмари розсіюються, вода вбирається землею, виглянуло сонце. Тепер Ви знаходитеся на лузі після грози. Відчуйте ногами теплу вологу землю, глибоко вдихніть. Запам'ятайте цей стан - він додасть вам енергії і сили».

У процесі зворотного зв'язку учасники діляться своїми почуттями та емоціями, звертаючи особливу увагу на те, які зміни в тілесних відчуттях

відбувалися в процесі виконання вправи, і відбулися після її завершення, і наскільки вони закріпилися.

Заняття 8: Вправа «Моя самооцінка».

Важливим, виділеним нами на теоретичному етапі дослідження, психологічним чинником особистісного відчуження, який впливав на його виникнення та переживання, була «негативна оцінка минуло», що мала на увазі оцінку результатів життя. Відповідно до цього нами була проведена вправа «Моя самооцінка».

Ведучий пропонував учасникам тренінгу скласти найбільш повний список своїх чеснот за 5 хвилин. Після того, як все буде написано, списки потрібно було обговорити в парах, відповідаючи на запитання: Хто написав більше, і що було найважчим - розповідати про власні чесноти або ж слухати інших, чому?

Пантоміма «Мурашник». Елементом розвитку навичок невербального спілкування, вираження та представлення себе на 8 занятті була пантоміма «Мурашник», яка мала на меті посилення групової єдності. Учасникам давалася наступна інструкція до вправи: Ви коли-небудь бачили мурашник? У мурашнику всі живуть разом і організовано, у кожного своя роль. Пропонуємо учасникам невербальними виразними засобами передати образ мурашника і його мешканців, розподіливши і домовившись про ролі. Після вправи учасники обговорюють її: Яку роль виконували Ви? Чи змогли зрозуміти роль іншої людини? Що Ви переживали та відчували в процесі домовляння?

Вправа «Свіча». Відповідно до викладеного та обґрунтованого нами в теоретичній частині нашого дослідження, переживаючи особистісне відчуження люди похилого віку часто відчують покинутість, відокремленість, відчуття того, що ніхто і ні за яких умов не зможе їх зрозуміти та підтримати. Як одна з тренінгових технік, спрямованих на формування та вияв групової довіри, нами була запропонована вправа «Свіча».

Відповідно до цієї вправи учасники групи стають у коло, щільно торкаючись плечей один одного. Один з учасників стоїть у центрі кола, схрестивши руки на грудях, - «свічка». Завдання «свічки» - максимально

розслабитися, довіритися групі й здійснити вільне падіння в руки учасників. Завдання учасників - забезпечити безпечний простір для вільного падіння (тобто підтримати його і не дати йому впасти). Це чудова вправа, яка допомагає дослідити власний рівень довіри до інших та власну здатність і можливість довіряти іншим.

Після впровадження вправи, спрямованої на формування довіри, на нашу думку, було б доречним провести релаксаційну вправу, яка б сприяла тому, щоб знайти почуття захищеності і досвід ефективного зняття стресу.

Релаксаційна вправа. Інструкція: «Станьте вільними. Постарайтеся прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися. Відчуйте підлогу під ногами, крізь підлогу - зв'язок із землею. Відчуйте живіт. Зверніть увагу на те, як Ви дихаєте. Дихайте вільно і спокійно, дихайте приємно. Спробуйте розслабитися, зняти напругу. Кожна частина тіла поступово розслабляється. Все тіло розслаблене. Рухи вільні.

Спробуйте уявити собі Вашу галявину. Поляну, на якій Вам буде максимально комфортно. Знайдіть на галявині те місце, де ви відчуваєте себе максимально захищеним. Що це за місце? Це Ваше місце. Це Ваша галявина. Відчуйте, як енергія землі поступово заповнює все ваше тіло через ноги. Відчуйте ногами теплу землю. Скажіть собі: «Я відпочиваю, це моя галявина».

Ви відпочиваєте, Ви чуєте звуки галявини, запахи галявини, бачите кольори. Ви відчуваєте енергію землі. Яскраве сонце світить, теплі промені торкаються Вашого обличчя, Ваших рук, тепло поширюється по всьому тілу. Кожна клітина Вашого тіла наповнюється енергією і оновлюється. Відпустіть свою уяву, спостерігайте, як енергія землі з'єднується з енергією неба всередині Вас.

Відчуйте, як у Вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця.

Запам'ятайте цей стан - він додасть вам енергії, сили. Ви завжди можете зв'язатися з ним. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи, і коли будете готові, попрощайтеся з уявленням».

Після виконання вправи ми пропонували учасникам намалювати все, що вони запам'ятали під час вправи. В кінці вправи проводиться обговорення малюнків учасників.

Заняття 9: Групова вистава «Безлюдний острів».

Дане заняття нами було вирішено почати з динамічної групової вистави «Безлюдний острів» у постановці учасників групи. Це було зумовлено тим, що на дев'ятому занятті учасники групи вже мали достатній рівень довіри один до одного. Метою вправи було моделювання конструктивної взаємодії учасників групи в заданих умовах, проведення попередньої бесіди, обговорення персонажів, організація простору. Тобто це було складне комплексне завдання, виконання якого вимагало від людей похилого віку встановлення міжособистісних контактів, соціальної активності, соціальної включеності та створення емоційного комфорту.

Інструкція до вправи була сформульована наступним чином: «Уявіть, що Ви перебуваєте на безлюдному острові. Уявіть собі безлюдний острів посеред океану. Що це за острів? Уявіть себе. Яким Ви себе бачите? Яка у Вас зовнішність? Що навколо? Розкажіть про це. Вам необхідно організувати спільне життя на острові. З чого Ви будете починати?». Тренер слухає відповіді всіх учасників.

Після обговорення учасники виконують спільний малюнок на великому аркуші паперу.

Вправа «Карта доріг мого життя». Запропонована тренінгова вправа дозволяє визначити та орієнтувати людину похилого віку на майбутнє, орієнтувати на вибір та постановку життєвих цілей через поетичну метафору життєвого шляху.

Інструкція для учасників звучала наступним чином: «Що старші ми стаємо, то впевненіше маємо керувати власним життям і шукати шляхи його організації. Час від часу ми можемо зупинитися, щоб зорієнтуватися, де перебуваємо. Хочемо дати Вам можливість подумати про шлях, яким Ви дотепер мандрували. Після того ми можемо також обговорити питання, розглянути труднощі і можливі шляхи їх вирішення.

Можете намалювати Ваше життя як карту доріг. Намалюйте дорогу, якою Ви йшли дотепер. Можливо, вона була на початку вузька, а потім ставала дедалі ширшою. Позначте найважливіші місця, які Ви проходили; місця, де вивчили щось важливе, були щасливими, успішними. Намалюйте також перешкоди, місця, де Ви боялися, musiли боротися, де шлях був вузький і вибоїстий.

Дайте собі відповіді на запитання: Де Ви сьогодні опинилися на дорозі Вашого життя? Куди хочете дійти найближчим часом? Які місця манять вас? Внесіть ці місця на карту».

Тепер об'єднайтеся по троє і покажіть один одному ваші карти доріг, а також поясніть обрані шляхи і зазначені місця.

Після 20 хвилин обговорення та обміну інформацією у трійках відбувається загальне обговорення.

Релаксаційна вправа «Я дерево». Вправа була орієнтована на самодіагностику вміння розслабитися і наповнити організм енергією за рахунок спрямованої подачі позитивного образу.

Відповідно до інструкції, учасникам потрібно було стати вільно на ноги і закрити очі. Ведучий говорив наступне: «Постарайтеся прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися. Відчуйте підлогу під ногами, крізь підлогу - зв'язок із землею. Відчуйте живіт. Зверніть увагу на те, як Ви дихаєте. Дихайте вільно і спокійно, дихайте приємно. Спробуйте розслабитися, зняти напругу. Відчуйте, як поступово розслабляється кожна частина Вашого тіла. Як розслабляється все тіло.

Уявіть себе сильним і потужним деревом. Ваші ноги - це коріння, яке проникає глибоко в землю і приймає ґрунтові води. Ваше тіло - це стовбур, сильний і одночасно гнучкий на вітрі. Ваші руки - це гілки, що тягнуться до сонця. Відчуйте себе красивим деревом. Подув легкий вітерець, і Ви відчуваєте це на собі. Ви отримуєте енергію землі через коріння, енергію сонця через гілки. Ви міцне і красиве дерево, Ви твердо стоїте на землі».

Після завершення учасникам було запропоновано намалювати уявлене ними дерево. В кінці було проведено обговорення малюнків.

Вправа «Соняшник». Для підбиття підсумків проведеної тренінгової роботи нами була використана вправа «Соняшник» (К. Фопель). Вправа мала на меті символічне вираження почуття розлуки і початку нового життєвого етапу як природної події.

Відповідно до інструкції учасникам потрібно було сісти широким колом і закрити очі. Ведучий говорив наступне: «Згадайте, як Ви прийшли в цю групу одні і не знали більшості її учасників. Тепер відкрийте очі і повільно встаньте. Відчуйте, як Ви поступово перетворилися в єдину групу і стали ближчими один до одного, зробіть коло вужчим, щільно притулившись один до одного, і покладіть руки на плечі сусідів. Уявіть, що Ви всі - квітка соняшника, який повільно гойдається на вітрі. Закрийте очі і почніть повільно гойдатися спочатку вліво, потім вправо, рухаючись у ритмі соняшника.

Відкрийте очі і зустріньтеся очима з усіма. Усвідомте, що соняшник вже досить дозрів, щоб кожен з вас тепер перетворився в насіннячко соняшника, опустіть руки і зробіть крок назад. Відчуйте, як вітер відносить Вас далеко від соняшнику, і Ви несете енергію його насіння. Відчуйте цю енергію в своєму тілі. Скажіть собі: «Я наповнений життєвою силою, і у мене є енергія для росту і розвитку». Робота нашої групи закінчена, дякую всім учасникам, можете подякувати один одному».

Оскільки в даній тренінговій програмі було запропоновано багато технік, які завершувалися малюнками, було б доречним додати схему їх інтерпретації:

1 етап. Визначення емоційного ставлення до малюнка.

- В цілому малюнок подобається або не подобається?
- Що саме Вам подобається?

2 етап. Визначення емоційного ставлення до окремих частин.

- Що сподобалося більше? Менше?
- Що Ви намалювали першим? Який елемент був останнім?

3 етап. Зв'язування властивостей малюнка з реальними ситуаціями і людьми.

– Якщо узагальнити всі характеристики і якості малюнка, то на кого або на що з Вашого життя він може бути схожий?

– Чи є зв'язок між Вашою історією та Вашим образом?

4 етап. Усне пояснення та трактування від тренера або ведучого.

Якщо учасник не може самостійно інтерпретувати намальоване, він може звернутися по допомогу до тренера, який може поділитися з ним своїми переживаннями, асоціаціями з приводу його малюнка.

Таким чином, тренінгова програма була спрямована на зниження рівня негативних психоемоційних переживань; розвиток психологічних якостей, необхідних для подолання особистісного відчуження та підвищення соціальної активності людей похилого віку.

3.3. Дослідження ефективності впливу тренінгової програми на подолання особистісного відчуження у людей похилого віку

Ефективність тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» було визначено на основі оцінки учасниками тренінгу якості проведених занять, аналізу кількісних змін які відбулися у показниках особистісного відчуження (відчужена самотність, цілі життя, рівень суб'єктивного благополуччя, індекс життєвого задоволення, відособленість, адаптивність, емоційний комфорт та тривожність) та на основі порівняння діагностичних показників експериментальної і контрольної груп (до експериментальної групи увійшла 31 людина похилого віку, контрольна група складалась – з 28 людей похилого віку).

Оцінка учасниками тренінгу якості проведених занять здійснювалась за допомогою авторської анкети. Відповідність змісту тренінгових занять потребам та інтересам людей похилого віку отримала високі та позитивні оцінки (див. рис. 3.1). Як видно із рисунка 3.1, більшість досліджуваних (90,6%) оцінила цей показник найвищою оцінкою (5 балів); 6,2% опитаних – поставили 4 бали; 3,1% опитаних – 3 бали. Низькі оцінки щодо цього показника відсутні.

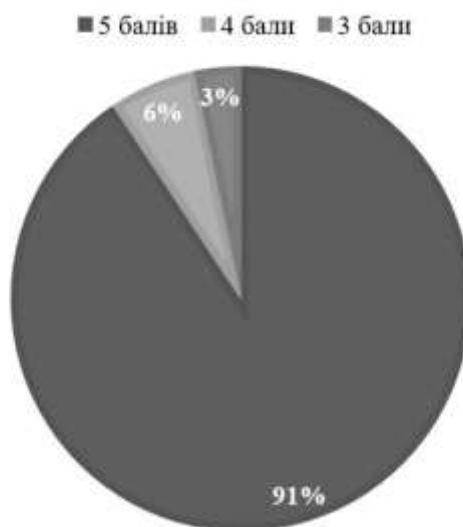


Рис. 3.1. Оцінка ефективності тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку».

Аналіз оцінки учасниками форм і методів роботи, використаних під час реалізації тренінгової програми, показав, що 81,2% досліджуваних на найвищому рівні оцінюють проведені заходи. Привертає увагу той факт, що ніхто з опитаних не оцінив показник на «3», «2», «1». Серед найбільш доцільних методів і форм роботи на тренінгу учасники відмітили виконання творчих завдань, «групові обговорення», «роботу в групах», «рефлексію», «техніки зниження психоемоційного напруження», «методи гармонізації». Результати представлені на рисунку 3.2.

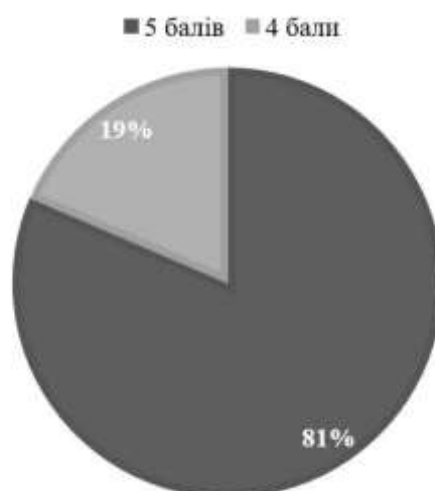


Рис. 3.2. Оцінка ефективності форм та методів роботи, використаних під час реалізації тренінгової програми

Аналіз отриманих результатів підкреслює позитивну оцінку учасниками якості тренінгової програми. Крім того, люди похилого віку підкреслили важливість регулярності проведення таких форм роботи.

Кількісні зміни були отримані за допомогою повторного використання психодіагностичних методик (опитувальник 5 PFQ (Велика п'ятірка) Х. Тсуїї, адаптація А. Хромова, Опитувальник визначення виду самотності (С. Корчагіна), Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, Методика Індекс життєвої задоволеності (А. Нугартен, адаптація Н. Паніної), Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва, Шкала суб'єктивного благополуччя (Г. Перуе-Баду, адаптація М. Соколової). Аналіз кількісних змін в особистісному відчуженні людей похилого віку показав комплексний характер впливу тренінгової програми, що відображено у зміні показників, які є складовими емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів особистісного відчуження людей похилого віку.

За результатами статистичного аналізу даних повторного зрізу з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок та за непараметричним критерієм Уїлкоксона, були виділені статистично значимі зміни у показниках особистісного відчуження учасників експериментальної групи (див. табл. 3.2), повні таблиці статистичних значень наведені у додатках Ж та З.

Таблиця 3.2

Статистична перевірка отриманих показників ефективності впровадження тренінгової програми

Шкала	Критерій парних вибірок		Критерій Уїлкоксона
	Рівень значимості	t	z
Відчужена самотність	0,05	3,4	-2,9
Цілі життя	0,05	-2,7	-2,4
Суб'єктивне благополуччя	0,05	-2,7	-2,5

Продовження таблиці 3.2

Індекс життєвого задоволення	0,05	-2,3	-2,3
Відособленість	0,05	2,4	-2,3
Адаптивність	0,05	-2,4	-2,4
Емоційний комфорт	0,01	-5,2	-4,2
Тривожність	0,01	4,5	-3,6

Згідно з даними таблиці статистично значимі зміни відбулися у показниках емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів особистісного відчуження. Порівняння отриманих середніх значень первинного та повторного зрізів експериментальної і контрольної груп подані в таблиці 3.3. Шкали статистики парних вибірок типу «до – після» для порядкових шкал, експериментальної та контрольної груп наведені в додатках І та К.

Таблиця 3.3

Ефективність тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку»

	Кількість учасників	Показник	Відчужена самотність	Цілі життя	Суб'єктивне благополуччя	Індекс життєвого задоволення	Відособленість	Адаптивність	Емоційний комфорт	Тривожність
Контрольна група	28	Середнє значення до	11,32	20,71	2,39	20,50	54,25	60,07	18,14	10,57
		Середнє значення після	11,39	21,25	2,14	20,54	53,79	59,14	18,82	10,00
Експериментальна група	31	Середнє значення до	11,26	21,23	3,55	20,87	53,84	54,58	20,71	10,32
		Середнє значення після	8,81	23,52	5,48	22,48	50,42	62,06	25,16	7,26

Згідно табличних даних, після впровадження тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» відбулися кількісні зміни в показниках особистісного відчуження представників експериментальної групи, натомість значних кількісних відмінностей в показниках контрольної групи відмічено не було. Аналізуючи дані таблиці можна відмітити, що частина показників особистісного відчуження в учасників тренінгу – зросла, а частина показників – знизилася.

Були виявлені зміни показників когнітивного компонента особистісного відчуження внаслідок впровадження тренінгової програми, до яких увійшли: відчужена самотність та цілі життя. Показники відчуженого типу самотності знизилися з підвищеного рівня (11,26) до середнього рівня (8,81), що свідчить про зниження рівня відчуженої самотності в людей похилого віку та буде характеризуватися: усвідомленням того, що їх можуть вислухати, зрозуміти та прийняти; подоланням переконання у власній непотрібності та нецікавості; підвищенням інтересу до життя.

Значення за шкалою «Цілі життя» зросли з 21,23 до 23,52, з чого можна зробити висновки, що внаслідок впровадження та реалізації тренінгової програми у людей похилого віку підвищилася орієнтація на майбутнє, учасники тренінгу почали ставити власні життєві цілі та планувати їх досягнення.

Зафіксовано зміни у показниках поведінкового компонента особистісного відчуження: відособленості та адаптивності. Показник відособленості досліджуваних, після впровадження тренінгової програми, знизився з 53,84 до 50,42. Що дозволяє зробити висновок, що внаслідок впровадження тренінгової програми знизилася відокремленість думок, рішень та поглядів учасників тренінгу, що, в свою чергу, сприятиме зростанню соціального включення людей похилого віку.

Внаслідок впровадження тренінгової програми також було відмічено підвищення показника середнього значення адаптивності учасників тренінгу. Середньогрупове значення адаптивності досліджуваних зросло з 54,58 до 62,06. Отримані результати дозволяють стверджувати, що запропонована тренінгова

програма сприяє підвищенню адаптивності людей похилого віку, що є особливо важливим для подолання особистісного відчуження, оскільки вищий рівень адаптивності сприятиме зростанню соціальної активності людей похилого віку.

У зв'язку з тим, що найбільшу факторну вагу має емоційний компонент (24,2% дисперсії ознак), який включає в себе «емоційний комфорт» (0,766), «дифузну самотність» (0,734), «тривожність» (0,686), «результат життя» (0,626), «суб'єктивне благополуччя» (0,575), «переживання самотності» (0,507), то особлива увага була звернена на зміну показників за даним фактором. Емоційний компонент особистісного відчуження людей похилого віку проявився у зниженні рівня емоційного комфорту, відсутності власної гідності, виникненні почуття особистісної незатребуваності в життєдіяльності суспільства, підвищеному рівні тривожності, незадоволеності прожитою частиною життя, депресії і надмірній дратівливості. Вказані характеристики призводять до зниження особистісної активності, незадіяності особистісних ресурсів і можливостей та відмови від виконання соціальних ролей та обов'язків, що, у свою чергу, посилюватиме особистісне відчуження людей похилого віку.

Вищевикладене підтверджується статистично значимими змінами за показниками суб'єктивного благополуччя, індексу життєвого задоволення, емоційного комфорту та тривожності.

Суб'єктивне благополуччя учасників тренінгової програми підвищилося з низько-середнього (3,55) до середнього рівня (5,48). Тобто після участі в запропонованій тренінговій програмі у досліджуваних зросли почуття оптимізму, бадьорості та впевненості в собі.

Було відмічено підвищення середніх значень за індексом життєвого задоволення з 20,87 до 22,48. Обидва означених показники, відповідно до інтерпретації, запропонованої в методиці, знаходяться в межах середнього рівня, отримані дані дозволяють відмітити підвищення задоволеності теперішнім статусом людини похилого віку, зростанням використання переваг статусу літньої людини та зменшенням значимості його недоліків.

Після впровадження запропонованої тренінгової програми було зафіксовано зростання емоційного комфорту учасників, показники якого зросли з 20,71 до 25,16. Зросло почуття задоволення від прожитого життя, підвищилося відчуття власної необхідності та незамінності, захищеності від негативних подій зовнішнього світу.

Показники тривожності знизилися з середньо-високого (10,32) до середнього рівня (7,26), що дозволяє констатувати, що впровадження тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» дозволило знизити рівень тривожності учасників, пов'язаний із переживанням особистісного відчуження.

Для підтвердження отриманих результатів був використаний непараметричний критерій Уїлкоксона. Відповідно з використанням даного критерію значущою виявилася різниця даних до і після впровадження тренінгової програми в експериментальній групі за наступними шкалами:

Відчужена самотність статистично знизилася ($t=3,4$, при $p \leq 0,05$). Аналогічні статистично значущі відмінності було отримано й за непараметричним критерієм Уїлкоксона (z -перетворення становило $-2,9$).

Цілі життя статистично зросли ($t=-2,7$, при $p \leq 0,05$). Статистично значущі відмінності було отримано за непараметричним критерієм Уїлкоксона (z -перетворення становило $-2,4$).

Відособленість статистично знизилася ($t=2,4$, при $p \leq 0,05$). Статистично значущі відмінності було отримано й за непараметричним критерієм Уїлкоксона (z -перетворення становило $-2,3$).

Статистично підтвердилося ($t=-2,4$, при $p \leq 0,05$) підвищення адаптивності, за непараметричним критерієм Уїлкоксона (z -перетворення становило $-2,4$).

Суб'єктивне благополуччя статистично зросло ($t=-2,7$, при $p \leq 0,05$). За непараметричним критерієм Уїлкоксона (z -перетворення становило $-2,5$).

Зріс індекс життєвого задоволення, що підтвердилося статистично ($t=-2,3$, при $p \leq 0,05$). Також статистично значущі відмінності було отримано за непараметричним критерієм Уїлкоксона (z -перетворення становило $-2,3$).

Емоційний комфорт статистично зріс ($t=-5,2$, при $p\leq 0,01$), за непараметричним критерієм Уїлкоксона (z -перетворення становило $-4,2$).

Тривожність статистично знизилася ($t=4,5$, при $p\leq 0,01$). За непараметричним критерієм Уїлкоксона (z -перетворення становило $-3,6$).

На основі отриманих даних можна стверджувати, що тренінгова програма «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» є ефективною, оскільки після її впровадження в учасників експериментальної групи підвищилася адаптивність, збільшився рівень суб'єктивного благополуччя, зріс індекс життєвого задоволення та рівень емоційного комфорту, учасники тренінгу почали ставити власні життєві цілі та досягати їх. Натомість було відмічено зниження рівня відчуженої самотності, відособленості та тривожності. Тобто зміни відбулися серед усіх компонентів особистісного відчуження людей похилого віку (емоційного, когнітивного та поведінкового).

У контрольній групі статистично значущих відмінностей між двома діагностичними зрізами не виявлено (додатки Л і М).

Особистісне відчуження розглядалося нами, як складне та багатогранне явище, тренінгова програма «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» була спрямована на зниження рівня негативних психоемоційних переживань; розвиток психологічних якостей, необхідних для подолання особистісного відчуження та підвищення соціальної активності людей похилого віку. Основний акцент тренінгової програми був спрямований на емоційну сферу людей похилого віку.

Після експериментального дослідження та статистичного підтвердження можна стверджувати, що впровадження тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» сприяє нормалізації життєдіяльності літньої людини, суттєво зменшує негативні психоемоційні переживання, пов'язані з переживанням особистісного відчуження, знижує тривожність особистості, підвищує її емоційний комфорт та сприяє підвищенню соціальної активності. Робота в групі з людьми похилого віку, що переживають особистісне відчуження, дає змогу посилити власну рефлексію, побачити спільне

й специфічне як у самих ситуаціях, так і в способах реагування на них та можливостях вибудовування власного життєвого простору й соціальної активності.

Отже, у результаті формувального експерименту у людей похилого віку – учасників тренінгу відбулися позитивні зрушення щодо подолання особистісного відчуження. Отримані в процесі проведення формувального експерименту дані свідчать про високу ефективність тренінгової програми та доцільність її використання для психологічної допомоги людям похилого віку, які переживають особистісне відчуження.

Висновки до розділу 3.

1. Для подолання особистісного відчуження в людей похилого віку та зниження рівня негативних психоемоційних станів було розроблено та апробовано тренінгову програму «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку», яка складалася із дев'яти тренінгових занять та була спрямована на зниження рівня негативних переживань, пов'язаних із особистіним відчуженням: тривожністю, дезадаптацією, низьким загальним фоном настрою. Учасників тренінгової програми було розділено на експериментальну та контрольну групи (31 та 28 людей похилого віку відповідно).

2. До психологічних умов подолання особистісного відчуження людей похилого віку, які реалізуються у процесі впровадження тренінгової програми, належить оволодіння учасниками: а) знаннями про соціальні та психологічні чинники особистісного відчуження; б) методами рефлексії власних психологічних якостей, необхідних для попередження виникнення та розвитку особистісного відчуження; в) уміннями та навичками, необхідними для подолання особистісного відчуження.

3. Програма психологічної допомоги у подоланні особистісного відчуження є ефективним засобом подолання особистісного відчуження людей похилого віку. На основі статистично значущих показників було доведено, що в учасників

тренінгової програми зменшився рівень самотності, знизилась відособленість та тривожність, що сприятиме подоланню особистісного відчуження. Натомість було відмічено та статистично підтверджено зростання показників: цілей життя, підвищення суб'єктивного благополуччя, зростання індексу життєвого задоволення, підвищення адаптивності та емоційного комфорту. У контрольній групі подібних змін відмічено та статистично підтверджено не було, що дозволяє стверджувати, що запропонована тренінгова програма «Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку» є ефективною та може впроваджуватися у роботу.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та нове вирішення проблеми особливостей виникнення та подолання особистісного відчуження у людей похилого віку, що виявляється у визначенні чинників, виділенні та характеристиці структурних компонентів особистісного відчуження людей похилого віку, розробці та апробації тренінгової програми «Подолання особистісного відчуження людей похилого віку».

Аналіз і узагальнення теоретико-методологічних засад та експериментальних результатів дослідження зазначеної проблеми дають підстави для наступних висновків:

1. Особистісне відчуження є специфічним ставленням людини похилого віку до створеної нею соціально-психологічної реальності. Особистісне відчуження пов'язане з психологічними змінами в структурі особистості людей похилого віку (замкнутістю, надмірною тривожністю, недовірою, підозрілістю, агресивністю), внаслідок чого неусвідомлено починають виставлятися обмеження власним можливостям та ресурсам. Розроблена модель виникнення особистісного відчуження у людей похилого віку ґрунтується на змінах у соціальному статусі, кількості незайнятого часу, зменшенні або ж руйнуванні соціальних контактів та зниженні рівня соціальної активності, наслідки від яких посилюються фізіологічними особливостями даного вікового періоду й спричинюють переживання невідповідності соціальним нормам та стандартам життя.

2. Доведено, що до виникнення особистісного відчуження в людей похилого віку призводять соціальні та психологічні чинники. Психологічні чинники особистісного відчуження людей похилого віку – це ті психологічні передумови, наявність та ступінь розвитку яких призводить до специфічної позиції індивіда, обумовленої його інтрапсихічними особливостями, психоемоційним станом, іноді акцентуаціями рис характеру. До психологічних чинників особистісного відчуження належать відособленість, адаптивність,

послідовність у досягненні цілей, життєві цілі, інтерес до життя, усвідомлена самотність, емоційний комфорт, негативна оцінка минулого та тривожність. До соціальних чинників належать відмова від участі в справах соціуму, зниження соціальної відповідальності, соціальна дистантність. Визначено сутність особистісного відчуження людей похилого віку як складного процесу поступового руйнування (зменшення) соціально-психологічних контактів між особистістю та оточуючим її соціумом, що супроводжується підвищеною тривожністю, переживанням самотності, соціальною дистантністю, низькою самооцінкою, схильністю до самозвинувачення, проблемами в міжособистісному спілкуванні, внутрішньоособистісним конфліктом між усвідомленням своєї ізольованості, недовірою, очікуванням негативного ставлення до себе з боку інших людей та потребою в опорі, захисті, соціальній підтримці.

3. За результатами емпіричного дослідження зафіксовано наявність особистісного відчуження у людей похилого віку. Виявлено, що для переважної більшості людей похилого віку характерними є низька осмисленість життя, негативне самоставлення, низький рівень задоволеності життям, небажання змінювати свій стиль життя, високий рівень відчуття самотності та відсутність бажань і можливостей щодо налагодження конструктивної взаємодії з іншими. Констатовано, статистично значимі відмінності між жителями міста та сільської місцевості: соціальне включення жителів міста є меншим, ніж у жителів села, а рівень відчуженої самотності вищий у жителів міста, ніж у жителів села. У процесі статистичної обробки даних було виділено ряд кореляційних зв'язків, який розкриває сутність, специфіку та особливості взаємозв'язків і взаємовпливів соціальних та психологічних чинників особистісного відчуження: рівень суб'єктивного благополуччя позитивно корелює з інтересом до життя; рівень суб'єктивного переживання самотності позитивно корелює з відособленістю; дифузна самотність, яка відображала зниження соціальної відповідальності, позитивно корелює із відособленістю; відособленість позитивно корелює із тривожністю особистості; адаптивність обернено пов'язана із емоційним комфортом. Побудовано факторну модель особистісного відчуження людей

похилого віку, яка включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти особистісного відчуження. Емоційний компонент особистісного відчуження відображає емоційну частину особистісного відчуження людей похилого віку. Вона проявляється у зниженні емоційної комфортності, зниженні переживання власної значимості та затребуваності, підвищеному рівні тривожності, негативному ставленні до власного минулого, пригніченістю та дратівливістю. Когнітивний компонент особистісного відчуження людей похилого віку можна охарактеризувати через відсутність позитивного ставлення літньої людини до власного повсякденного життя, неможливість чітко та явно визначати життєві цілі, зниження соціальної активності та обмеження власної життєдіяльності. Поведінковий компонент особистісного відчуження знаходить своє відображення у поведінкових реакціях людей похилого віку: знижена здатність до адаптації, відособленість, пасивне примирення з життєвими невдачами, скорочення та обмеження кількості соціальних контактів, відсутність нових соціальних зв'язків та контактів.

4. Виявлено особливості впливу психологічних та соціальних чинників на особистісне відчуження людей похилого віку. Доведено, що людям похилого віку, яким притаманне особистісне відчуження властиві низька осмисленість життя, негативне самоствавлення, низький рівень задоволеності життям, небажання змінювати свій стиль життя, високий рівень відчуття самотності та відсутність бажань і можливостей щодо налагодження конструктивної взаємодії з іншими. Доведено, що у людей похилого віку внаслідок переживання особистісного відчуження найбільше страждає емоційна сфера, тобто з'являються підвищений рівень тривожності, зниження загального фону настрою та емоційний дискомфорт. В емоційній сфері з'являються неконтрольовані посилення афективних реакцій (сильне нервове збудження зі схильністю до смутку, слізливості). Люди похилого віку переживають емоції, невідомі їм у попередніх періодах власної життєдіяльності.

5. Доведено, що подолання особистісного відчуження людьми похилого віку є можливим за рахунок розробки та впровадження тренінгової програми

«Подолання особистісного відчуження у людей похилого віку». В основу тренінгової програми покладено оволодіння людьми похилого віку знаннями про особливості виникнення особистісного відчуження; методами рефлексивної оцінки власних емоційних станів, які супроводжують процес особистісного відчуження; вміннями та навичками, необхідними для подолання особистісного відчуження. За результатами впровадження тренінгової програми зафіксовано зниження особистісного відчуження у людей похилого віку, що пояснюється зменшенням показників самотності, відособленості і тривожності та підвищенням рівня суб'єктивного благополуччя, зростанням індексу життєвого задоволення, підвищенням адаптивності й емоційного комфорту.

Дане дослідження не вичерпує всі аспекти окресленої проблеми. **Перспективи** подальших досліджень у межах означеної проблеми ми вбачаємо у з'ясуванні думки референтного оточення щодо специфіки виникнення та протікання особистісного відчуження у людей похилого віку; у розробці шляхів попередження виникнення особистісного відчуження у людей похилого віку; а також у розробці шляхів, засобів та психологічних засад подолання особистісного відчуження людей інших вікових категорій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебное пособие для студентов вузов. 4-е изд. Москва, 2003. 670 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
3. Александрова М. Д. Старение: социально-психологический аспект. *Психология старости и старения* : хрестоматия. Москва : Академия, 2003. С. 177–182.
4. Александрова Н. Х. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.13. Москва, 2000. 212 с.
5. Александрова О. В. Відчуження як форма розвитку культури : автореф. дис. ... д-ра філософ. наук : 09.00.04 «Філософська антропологія та філософія культури». Київ : Наука, 1996. 52 с.
6. Ананьина И. И. Выбор типа жизненной стратегии и психологическая зрелость личности. *Устойчивое развитие России: вызовы, риски, стратегии*. 2016. С. 245–249.
7. Аникина В. Г. Психотехническая модель рефлексии: теоретические основания и описание. *Психологический журнал*. 2010. Т. 31, № 6. С. 50–56.
8. Анцыферова Л. И. Психология старости: особенности развития психологии личности в период поздней зрелости. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22, № 3. С. 86–99.
9. Архипова О. В. Обучение как условие успешной адаптации пожилых людей в стационарных условиях : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Москва, 2011. 252 с.
10. Асмолов А. Г. Психология современности: вызовы, неопределенности, сложности и разнообразия. *Психологические исследования*. 2015. Т. 8, № 40. URL: <http://psystudy.ru>.

11. Белинская Е., Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2004. 165 с.
12. Бердышев Г. Д. Реальность долголетия и иллюзия бессмертия. Киев : Политиздат Украины, 1989. 254 с.
13. Березіна О. О. Індивідуально-психологічні чинники особистісного розвитку в період геронтогенезу : автореф дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2012. 19 с.
14. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Вісник : зб. наук. статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*. Київ : КиМУ, 2008. Вип. 12. С. 9–23.
15. Болтенко В. В. Изменение личности у престарелых, проживающих в домах-интернатах. *Вестник МГУ: Психология*. Москва, 1980. № 14. С. 2–4.
16. Бондарчук О. І. Модель психологічної підготовки керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2015. Т. 1. С. 33–42.
17. Бурльер Ф. Старение и старость. Москва, 1992. 82 с.
18. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
19. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Москва : Ось-89, 2007. 256 с.
20. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окно в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе : учеб. пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2004. № 6(29). 272 с. URL: <http://mprj.ru>.
21. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Київ : ПНУ імені Івана Огієнка ; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 40.
22. Висьневская-Рошковская К. Новая жизнь после шестидесяти. Москва : Прогресс, 1989. 263 с.

23. Візнюк І. М. Психологічні детермінанти розвитку іпохондричних розладів у людини за психодіагностичними параметрами. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 35. С. 55–66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2017_35_7.

24. Візнюк І. М. Особистісне відчуження як фактор виникнення іпохондричних розладів у людей похилого віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. Мукачево, 2020. Вип. 1(11). С. 258–261.

25. Візнюк І. М. Поведінкові симптоми іпохондрії як механізм психосоматичної дисфункції. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 67–79.

26. Візнюк І. М. Типологічний аналіз генезису іпохондричних розладів особистості. *Наука і освіта Science and Education*. 2017. Is. 9. South Ukrainian natl univ K.D. Ushynsky. 2017. С. 30–35. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-9-5>

27. Волинець Н. В. Гендерні особливості переживання особистісного благополуччя в середовищі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 29–38.

28. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

29. Гамезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М. Возрастная психология: личность от молодости до старости : учебное пособие. Москва : Педагогическое общество России, 2001. 272 с.

30. Гамезо М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. Москва : Педагогическое общество России, 2003. 512 с.

31. Гончаренко Ю. В. Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 1.2. С. 79–83.

32. Гончаренко Ю. В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. С. 130–134.

33. Гончаренко Ю. В. Соціально-психологічні особливості якості життєвого простору особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. 7. Вип. 41. С. 108–116.

34. Горбаль І. С. Соціально-психологічні аспекти суб'єктивної оцінки якості життя у пізній дорослості. *Психологічні проблеми сучасності* : тези ІХ науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Львів, 29–31 березня 2012 р. Львів, 2012. Т. 1. С. 41–42.

35. Гречкосій Р. Н. Поняття свободи в філософії Е. Фромма і Ф. Ніцше як прояв людської сутності. *Молодий вчений*. 2013. №10. С. 634–640.

36. Громкова М. Т. Андрагогика: теория и практика образования взрослых : учеб. пособие для системы доп. проф. образования. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2005. 495 с.

37. Губерський Л. Філософія : навч. посіб. для студ. і аспірантів вищих навч. закл. Київ : Вікар, 2005. 516 с.

38. Давыдовский И. В. Геронтология. Москва : Медицина, 1966. 302 с.

39. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 264 с.

40. Духновский С. В. Шкала субъективного переживания одиночества.- Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 2007. 18 с.

41. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. Москва : Мысль, 1994. 399 с.

42. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. Л. : Изд. ЛГУ, 1985. 166 с.

43. Ермолаева М. В. Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости. *Психология старости и старения*: хрестоматия : учеб.

пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2003. С. 164–172.

44. Ермолаева М. В. Основы возрастной психологии и акмеологии : учеб. пособие. Москва : Изд-во «Ось-89», 2003. 416 с.

45. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. Москва : Изд-во ЗКСМО-Пресс, 2002. 320 с.

46. Євдокімова Н. О. Організаційно-діяльнісна гра як психотехнологія підготовки сучасного фахівця у вищому навчальному закладі. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Т. VII. Вип. 37. С. 75–84.

47. Жічкіна А. Соціально-психологічні аспекти спілкування в Інтернеті. Москва : Дашков і Ко, 2004. 117 с.

48. Заїка І. В. Психологічні умови подолання особистісної напруженості персоналу освітніх організацій : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. Київ, 2020. 300 с.

49. Зеер Э. Ф. Психология профессий. Екатеринбург : Деловая книга, 2003. 336 с.

50. Зиновьева Д. М. Психология отчуждения : монография. ГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы». Волгоград : Изд-во ГОУ ВПО «ВАГС», 2005. 172 с.

51. Змеев С. Наука XXI века: Андрогогика. *Высшее образование в России*. 1998. № 2. С. 76–79.

52. Іванова Л. С. Філософсько-психологічний аспект феномену «відчуження» людини в соціально-економічних структурах. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 65–69.

53. Казакова Е. И. Толерантность – путь к развитию. СПб : Изд-во Ютас, 2007. С. 24–36.

54. Кальной И. И. Отчуждение: истоки и современность. Симферополь :Таврия, 1990. 192 с.

55. Канеман Д., Тверські А. Раціональний вибір, цінності та фрейми. *Психологічний журнал*. 2003. Т. 24. № 4. С. 31–42.

56. Кізіма В. В. Самотність як соціально-психологічна категорія. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки* : зб. наук. пр. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. № 43(67). С. 359–364.

57. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування як компонент психічної діяльності у похилому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 2. С. 61–64.

58. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь. Москва : Академия, 2000. 176 с.

59. Козлов А. Л. Теории и традиции западной социальной геронтологии. *Психология старости и старения* : хрестоматия : учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2003. С. 6–24.

60. Коломієць Л. І. Підготовка вчителя до забезпечення наступності навчання дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2014. № 42.

61. Коломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. № 3(7). Вип. 7. С.59–69.

62. Коломієць Л. І. Психологічні аспекти проблеми розвитку професійної рефлексії майбутніх фахівців із соціальної роботи. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2019. Вип. 59. С. 152–158. (**Index Copernicus**).

63. Коломієць Л. І. Психологічні засади оптимізації волонтерської діяльності студентської молоді засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Т. 71, № 3. С. 267–281. URL: <https://doi.org/10.33407/itlt.v71i3> (**Web of Science**).

64. Коломієць Л. І. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів. *The scientific heritage*. 2019. № 32. Р. 53–58.

65. Коломієць Л. І. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. № 5 (9). Вип. 9. С. 79–90. (**Index Copernicus**).

66. Коломієць Л. І. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. № 3(7). Вип. 7. С. 70–81.

67. Кононенко О. І., Аржаткіна В. І. Психологічна структура життєвих стратегій як основних складових спрямованості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(2). С. 48–53.

68. Кордуэлл М. Психология. А – Я : словарь-справочник. Пер. с англ. Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2002. 448 с.

69. Корнієнко І. О. Корекція опанувальної поведінки у розрізі аналізу поняття «ситуації» у психології. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2016. Вип. 2. С. 210–216.

70. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2015. Вип. 1(1). С. 147–153.

71. Корнієнко І. О. Дослідження житлового простору і його роль у емоційній саморегуляції особистості. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. 2019. Вип. 3. С. 42–47.

72. Корнієнко І. О. Основні кореляти прийняття людиною власної старості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2017. Вип. 2. С. 235–238.

73. Корнієнко І. О., Левицька К. В. Копінг-поведінка осіб, що втратили роботу. Мукачево : МДУ. 2019. 73 с.

74. Корнілова Т. В. Прийняття інтелектуальних рішень і креативність: принцип відкритості динамічних регулятивних систем. *Сучасна психологія мислення: сенс у пізнанні*. Москва : Сенс, 2008. С. 28–30.

75. Кравченко А. И. Социология : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. *Социология*. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 384 с.

76. Краснова О. В. Исследование идентификации пожилых людей с помощью методики М. Куна «Кто Я?». *Психология зрелости и старения* : ежеквартальный научно-практический журнал. 1997. № 2. С. 68–84.

77. Краснова О. В. Стереотипы пожилых и отношение к ним. *Психология зрелости и старения* : ежеквартальный научно-практический журнал. 1998. № 1. С. 10–18.

78. Краснова О. В., Лидерс А. Г. Социальная психология старения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 288 с.

79. Кремень В. Освіта і наука України: шляхи модернізації. Факти, роздуми, перспективи. Київ : Грамота, 2003. 214 с.

80. Кузікова С. Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

81. Леванова Е. А., Соболева А. Н., Плешаков В. А. Игра в тренинге. Личный помощник тренера. СПб : Изд-во «Питер», 2011. 368 с.

82. Магдисюк Л. І. Міжособистісне спілкування та його вплив на функціонування осіб пізньої зрілості. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівне : РДГУ, 2019. Вип. 12. С. 153–159.

83. Магдисюк Л. І. Розробка та апробація авторської методики дослідження психологічної готовності до виходу на пенсію. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. / за ред. Н. Є. Завацької. Сєверодонецьк, 2015. № 3(32). С. 248–256.

84. Магдисюк Л. І. Якість життя особистості в період виходу на пенсію. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівне : РДГУ, 2016. Вип. 8. С. 131–136.

85. Магдисюк Л. І. Діагностика психологічної готовності до виходу на пенсію осіб пізньої зрілості. *Наука і освіта Science and education*. 2016. Т. 6. Вип. 2–3. SOUTH UKRAINIAN NATL UNIV USHYNSKY. С. 144–149.

86. Магдисюк Л. І. Програма розвитку психологічної готовності особистості до виходу на пенсію. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк : Вежа-друк, 2015. Т. 1. Вип. С. 36–46.

87. Макаров Ю. В. Психологический тренинг как технология. *Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена*. 2013. С. 61–66.

88. Максименко С. Д. Генезис существования личности : монографія. Київ : ООО «КММ», 2006. 240 с.

89. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11–17.

90. Макшанов С. И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика. Санкт-Петербург : Образование, 1997. 238 с.

91. Маркс К., Енгельс Ф. Економічно-філософські рукописи 1844 року. З ранніх творів. Київ : Видавництво політичної літератури України, 1973. 596 с.

92. Мартинюк І. А. Психологічна допомога людям похилого віку або практикум з геронтології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 32–38.

93. Мельник Ю.В. «Тренінг Організація життєвого простору в умовах невизначеності» як інструмент корекції неоптимальних стратегій організації способу життя особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Т. VII. Вип. 44. С. 136–146.

94. Мельник Ю. В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 43–49.

95. Мельник Ю. В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності : кваліфікаційна праця на правах рукопису. 2020. 312 с.

96. Мертон Р. Социальная структура и аномия. *Социология преступности (современные буржуазные теории)*. Москва : Издательство «Прогресс», 1966. С. 299–313.

97. Методы социальной психологии : учеб. пособие для вузов / под общ. ред. Н. С. Минаевой. Москва : Академический Проект, 2007. 351 с.

98. Минигалиева М. Р. Личностные типы и социальные контакты людей позднего возраста. *Психология зрелости и старения*. 2000. № 2 (10). С. 75–88.

99. Модельный закон «Об образовании взрослых». URL: <http://www.pravoby.info/megdoc/part3/megd3174.htm>

100. Молчанова О. Н. Психологический витоукт как механизм стабилизации Я-концепции в позднем возрасте. *Психология зрелости и старения* : ежеквартальный научно-практический журнал. 1997. № 3. С. 24–25.

101. Мурасова А. Р. Педагогическое сопровождение культурного самоопределения студентов. Ульяновск : Изд-во УлГТУ, 2009. 131 с.

102. Наумова В. А. Оптимизация личностного ресурса на этапе поздней зрелости : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. П.-Камчатский, 2013. 209 с.

103. Овсяннікова Я. О., Довбій Т. Ю. Самооцінка та самотність: залежність і взаємозв'язок. *Психологічні науки*. 2011. № 58. С. 119–122.

104. Огірків А. П. Відчуження і людина : історико-філософський нарис. *Людина, творчість, наука*. Москва, 1967.

105. Организация взаимодействия специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, с не государственными организациями по профилактике детской безнадзорности : методические рекомендации. Москва : ГосНИИ семьи и воспитания, 2002. 14 с.

106. Осадько О. Технології психологічного консультування. Київ : Ред. загальнопедагогічних газет, 2005. 128 с.

107. Осипов И. Д. Неопределенность как онтологическая проблема российской цивилизации. *Неопределенность как вызов. Медиа. Антропология. Эстетика* / К. Вульф, В. Савчук (ред.). Санкт-Петербург : РХГА, 2013. С. 33–41.

108. Паламарчук О. М. Екологічна свідомість: процес виникнення та динаміка розвитку. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2003_01/sb01_49.pdf.

109. Паламарчук О. М. Еколого-психологічні детермінанти соціальної якості життя. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Т. 24, ч. 6. С. 358–366. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_6_47

110. Паламарчук О. М. Психологічні впливи процесів екологізації на формування соціальної якості життя. URL: <http://www.ecopsy.com.ua/data/conf/conf15/jrn/pdf/15.pdf>.

111. Паламарчук О. М. Вплив навчально-виховного процесу на актуалізацію екологічного потенціалу майбутніх фахівців з соціальної роботи. *Психологічний часопис*. 2017. Т. 10. С. 117–130.

112. Паламарчук О. М. Інноваційна діяльність фахівців з соціальної роботи як чинник розвитку суспільства. *Молодий вчений*. Вип. 11(51). Херсон : ТОВ «Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 821–826.

113. Паламарчук О. М. Психологічні засади оптимізації волонтерської діяльності студентської молоді засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Т. 71, № 3. С. 267–281. URL: <https://doi.org/10.33407/itlt.v71i3>. (**Web of Science**).

114. Паламарчук О. М. Комунікація в інтернет-просторі: психологічний аспект. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2018. [Т. 1.]. Вип. 65, № 3. С. 249–261. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2036>. (**Web of Science**).

115. Паламарчук О. М. Соціально-психологічні умови формування еколого-економічної культури підприємця : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006.

116. Паламарчук О. М. Сутність та формування організаційно-економічного механізму управління конкурентоспроможністю підприємства. *Економический вестник университета* : сб. науч. тр. ученых и аспирантов. Государственное высшее учебное заведение «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды». 2011. Вип. 17-2. С. 73–78.

117. Паламарчук О. М., Подорожний В. Г. Психологічні особливості формування образу старості в індивідуальній свідомості людей похилого віку. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2017. С. 143–146.

118. Паламарчук О. М., Подорожний В. Г. Творча діяльність як засіб подолання особистісного відчуження людьми похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1. 88–92.

119. Панок В. Г., Зварич І. М., Чаплак Я. В., Чернописький О. М. Психологічне консультування: теорія та практика : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. 272 с.

120. Петров К. Мобільна революція. *Svim Internet*. 2001. № 5.

121. Петрова Н. П. Комп'ютерна освіта: несприятливий прогноз? *Hard'n'Soft*. 2006. № 7.

122. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1982. 168 с.

123. Петровский В. А. Личность в психологии. Парадигма субъектности. Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. 440 с.

124. Піонтківська О. Г. Порівняльний аналіз підходів до визначення поняття соціальної активності людей похилого віку в Україні та далекому зарубіжжі. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7, вип. 42. С. 173–181.

125. Подорожний В. Г. Використання тренінгових технологій у подоланні особистісного відчуження у людей похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2019. № 1. С. 173–177.

126. Подорожний В. Г. Індивідуально-психологічні особливості соціальних можливостей людей похилого віку. *Теоретичні та практичні засади соціалізації людей похилого віку*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 18–19 травня 2017 р. Миколаїв : ФОП Швець В., 2017. 216 с.

127. Подорожний В. Г. Особливості використання психологічних технологій у подоланні особистісного відчуження людей похилого віку. *Актуальні проблеми сучасної науки та наукових досліджень* : матеріали науково-практичної конференції молодих учених і студентів 16–17 квітня 2019 р. м. Вінниця. Вінниця, 2019.

128. Подорожний В. Г. Психологічний аналіз проблеми особистісного відчуження людей літнього віку. XIV Міжнародна науково-практична конференція *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєве середовище особистості у психологічному вимірі*. 18–19 травня 2018 р. м. Київ. С. 96–99.

129. Подорожний В. Г. Психологічний супровід освіти людей похилого віку. *Концептуальні засади розвитку освіти дорослих: світовий досвід, українські реалії і перспективи* : зб. наук. ст. / [колектив авторів] ; за ред. В. Г. Кременя, Н. Г. Ничкало ; уклад. О. В. Аніщенко, Л. Б. Лук'янова. Київ : Знання України, 2018. С. 461–467.

130. Подорожний В. Г. Психологічні особливості неформальної освіти людей похилого віку. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Техно Проф Інформ 15–17 травня 2018 р. м. Вінниця. Вінниця, 2018.

131. Подорожний В. Г. Психологічні особливості подолання самотності. Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства : зб. тез міжнародної науково-практичної конференції. Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2019. С. 107–111.

132. Подорожний В. Г. Самотність як проблема людей похилого віку. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. 2018. № 2. С. 65–69. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/14.pdf

133. Подорожний В. Г. Старість як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки* : зб. наук. пр. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2017. № 2(18). С. 157–163.

134. Подорожний В.Г. Теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену особистісного відчуження. *Realita a perspektívy vývoja spoločnosti: sociálne, psychologické a politické aspekty* : Zborník príspevkov z medzinarodna vedecko-prakticka konferencia 28–29 októbra 2016. Висока школа Данубіус. Сладковічево, 2016. С. 122–124.

135. Подорожний В. Г. Теоретичні підходи до феномену особистісного відчуження в сучасному психологічному дискурсі. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя :ЗНУ, 2017. № 2(12) С. 132–137.

136. Подорожний В. Г. Феномен особистісного відчуження у сучасному суспільстві. *Психологічна наука та практика XXI століття* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Львів, 22–23 березня. Львів :Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 84–87.

137. Попова О. А. Преодоление социального отчуждения как условие снижения делинквентности в подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.13. Тамбов, 2010. 297 с.

138. Приходько В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львівського університету. Сер. «Педагогіка»*. 2005. Вип. 19. Ч. 1. С. 182–188.

139. Психология человека от рождения до смерти / под общей редакцией А. А. Реана. СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. 656 с.

140. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

141. Психологічні технології підготовки освітнього персоналу до розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості : монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 240 с.
142. Рева М. М. Соціально-психологічні детермінанти життєвого цілепокладання особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 207–216.
143. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Лойко Л. С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 2.1. С. 69–73.
144. Руководство по геронтологии / под ред. В. Н. Шабалина. Москва: Цитадель-Трейд, 2005. 796 с.
145. Руссо Ж.-Ж. О причинах неравенства. Антология мировой философии : в 4-х т. Т. 2. *Европейская философия от эпохи Возрождения по эпоху Просвещения*. Москва : Мысль, 1970. С. 558–574.
146. Самотворення у розвитку особистості : науково-методичний посіб. / Л. З. Сердюк та ін. Київ : Педагогічна думка, 2015. 93 с.
147. Сапогова Е. Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2008. 352 с.
148. Сартр Ж. П. Первичное отношение к другому: любовь, язык, мазохизм. *Проблема человека в западной философии*. Москва: Прогресс, 1988. С. 207–209.
149. Сафаргалеева С. Г. Предоставление психологической помощи гражданам пожилого возраста. URL: http://ugorsk.ru/razdel/social_sf
150. Семиченко В. А. Психология социальных отношений. Київ : Магистр-S, 1999. 168 с.
151. Силяева А. А. Феномен отчуждения подростков: социально-психологическая помощь средствами иппотерапии : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Москва, 2008. 26 с.

152. Сімонович С. В., Євсєєв Г. А., Мураховський В. І. Ви купили комп'ютер: Повне керівництво для початківців у запитаннях і відповідях. Москва : АСТ-ПРЕСС; Інфорком-Прес, 2006. 544 с.

153. Смелзер Н. Возраст и неравенство : учеб. пособие по психологии старости. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара : Издательский дом БАХРАХ. Москва, 2004. С. 57–90.

154. Смирнова Т. В. Пожилые люди: стереотипный образ и социальная дистанция. *Социологические исследования*. 2008. № 8. 49–55.

155. Социальная работа с пожилыми. Институт социальной работы. Москва, 1995. 334 с.

156. Социологический энциклопедический словарь / под ред. акад. РАН Г. В. Осипова. Москва : ИНФРА-НОРМА, 1998. 488 с.

157. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості : монографія / Ю. М.Швалба [та ін.] ; за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Педагогічна думка, 2015. 216 с.

158. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с

159. Сукиасян С. Г. Стратегии поведения человека: анимистические и антропоморфные корни. *Психология и Психотехника*. 2015. № 12. С. 1220–1233. DOI: 10.7256/2070-8955.2015.12.17347.

160. Тённис Ф. Общность и общество. Основные понятия чистой социологии. Санкт-Петербург : Владимир Даль, 2002. 452 с.

161. Тимченко О. В. Проблема самоідентифікації в контексті життєвого шляху людини. 2007. Вип. 2. Проблеми екстремальної та кризової психології. С. 161–169.

162. Типологічний аналіз генезису іпохондричних розладів особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 9. С. 30–35. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-9-5>
163. Третата възраст. Самочувствие, активност, жизнена позиція / под общей ред. на проф. Георги Йолов. София : Наука и искусство, 1982. 261 с.
164. Фролькис В. В. Долголетие действительное и возможное. Київ : Наук. думка, 1989. 248 с.
165. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва : ООО «Издательство АСТ», 2004. 268 с.
166. Фромм Э. Человек для себя. Москва : ООО «Издательство АСТ», 2004. 157 с.
167. Хайдеггер М. Тождество и различие. Москва : «Гнозис»-Издательство «Логос» 1997. С. 64.
168. Холостова Е. И. Пожилой человек в обществе: в 2 ч. Москва : Социально-технологический институт, 1999. 320 с.
169. Холостова Е. И. Социальная работа с пожилыми людьми : учеб. пособие. Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2003. 296 с.
170. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навч. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2005. 649 с.
171. Чемеркін С. Г. Мова Інтернет-комунікації. *Українська мова: Енциклопедія*. Вид. 3-тє. Київ : Українська енциклопедія, 2007. С. 365–366.
172. Чепелева Н. В. Самопроектування особистості у кризових життєвих обставинах. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності* : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 28–34.
173. Черниш Н. Соціологія : курс лекцій. Львів : Кальварія, 2003. 543 с.
174. Чухрій І. В. Чинники соціально-психологічної адаптації матерів, які виховують дитину-інваліда. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. № 9. С. 171–181. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2012_9_21

175. Чухрій І. В. Батьківсько-дитячі відносини як чинник соціально-психологічної дезадаптованості матерів дітей-інвалідів. *Психологія і суспільство*. 2011. № 4(46).

176. Чухрій І. В. Особливості психологічних механізмів соціальної адаптації молоді з обмеженнями життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Екологічна психологія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2017. Вип. 44, т. VII. С. 283–292.

177. Чухрій І. В. Психологічні механізми соціальної адаптації ветеранів антитерористичної операції об'єднаних сил з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. *Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Серія 19. Вип. 37. С. 178–186.

178. Чухрій І. В. Психологічні особливості впливу негативних соціальних явищ на емоційні переживання особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Екологічна психологія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2016. Вип. 41. Т. VII. С. 427–435.

179. Чухрій І. В. Соціально-психологічні чинники виникнення дезадаптованості в осіб молодого віку з обмеженнями життєдіяльності. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2016. № 9. С. 203–210.

180. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) : учебник. Москва : Гардарики, 2005. 349 с.

181. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. Москва : Медицина, 1996. 304 с.

182. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество: Соц.-психол. пробл. Киев: Изд-во «Украина», 1991. 270 с.

183. Швалб Ю. М. Дослідження особистісних детермінант способу життя. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 7. № 42. С. 213–228.

184. Швалб Ю. М. Просторово-психологічна організація середовища буття і життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України : Київ ; Ніжин: ПП Лисенко, 2014. Т. 7. Вип. 40. С. 198–207.

185. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 19–39.

186. Швалб Ю. М. Самовизначення особистості у складних життєвих. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота*. 2017. С. 28–31.

187. Эриксон Е. Х. Восемь возрастов человека. *Детство и Общество*. СПб. : Речь, 2002. С. 235–252.

188. Якунина Ю. Б. Исследование критериев зффективности профессиональной деятельности учителей. *Ученые записки кафедры психологии Северного Международного университета*. 2001. Вып. 1. Магадан. С. 17–28.

189. Ясперс К. Общая психопатология. Москва : Практика, 1997. 105 с.

190. Яцемирська Р. С. Соціальна геронтологія : навч. посіб. *Соціальна геронтологія*. Гуманіт. Вид. центр ВЛАДОС. Москва, 1999. С. 85.

191. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 261 с.

192. Alaszewski A., Coxon K. Uncertainty in everyday life: Risk, worry and trust, *Health, Risk & Society*. 2009. 11:3. P. 201–207.

193. Barker R. G. *Ecological Psychology: Concepts and Methods for Studying the Environment of Human Behavior*, Stanford University Press. Stanford, California, 1968. 288 p.

194. Barker R. L. *The social work dictionary*. Washington, DC : NASW Press, 1995. 3rd ed.

195. Beck U. *Rick Society. Towards a new Modernity*. London, 1992.

196. Boulton-Lewis G. M., Buys L., Lovie-Kitchin J. Learning and active aging. *Educational Gerontology*. 2006. 32(4). P. 271–282.
197. Bourdieu P. Une interprétation de la sociologie religieuse de Max Weber. *Archives européennes de sociologie*. 1971. P. 3–21.
198. Campbell D. T., Sternberg C. Experimental and quasi-experimental designs. Chicago, 1967. 10 p.
199. Cheever T, Taylor A, Finkelstein R, et al. NIH/Kennedy Center workshop on music and the brain: Finding harmony. *Neuron*. 2018. 97(6). P. 1214–1218.
200. Chukhrii I. The psychological mechanisms of social adaptation of young people with motor disorder. Current issues of correctional education (pedagogical sciences) THE COLLECTION OF SCIENTIFIC WORKS. 2020. Is. № 15.
201. Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I. Introduction. *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. New York, NY : Oxford University Press, 2006. P. 3–14.
202. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. 49(1) P. 71–75. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
203. Duhzssen A. Philosophic alienation and the problem of other minds/ *Philos. Rev.* 1969. V. 66. № 4.
204. Dunford C. M., Yoshizaki-Gibbons H. M., Morhardt D. The Memory Ensemble: Improvising connections among performance, disability, and ageing. *Research in Drama Education*. 2017. 22(3). P. 420–426.
205. Durkheim E. The elementary forms of the religious life. London, 1982. 237 p.
206. Edward L. Schneider, John W. Rowe, Thomas E. Johnson, Nikkij Holbrook, John Morrison, ред. Handbook of the Biology of Aging (ed. 4th). Academic Press, 1996. P. 194–118.
207. Erikson E. H. Life cycle. *In International Encyclopedia of the Social Sciences*. New York : Crowell Collier & Macmillan. 1968. P. 286–292.

208. Experimental Social Psychology. Orlando, FL : Academic. 1992. Vol. 25. P. 190–200.
209. Frank L. K. Time perspective. *Journal of Philosophy*. 1939. Vol. 4. P. 293–312.
210. Frankl V. E. The will to meaning. N.Y., 1969. 203 p.
211. Freud S. Introductory lectures on psychoanalysis. WW Norton: Company. 1977. 520 p.
212. Giddens A. Social theory today. Stanford University Press, 1987.
213. Giorgi A. Whither Humanistic Psychology? *The Humanistic Psychologist*. 1992. 20(2–3). P. 422–438.
214. Glimcher P. . Indeterminacy in brain and behavior. *Annual Review of Psychology*. 2005. 56(1). P. 25–56.
215. Haba I. N. As for the problem of educational environment developing potential in Hight School. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna, 2016. № 1. P. 14–17.
216. Hallman R. J. The Necessary and Sufficent Conditions of Creativityy. *Journal of Humanistic Psychology*. 1963. Vol. 3, № 1. P. 14–27.
217. Hancock B., Sharp P. Elderly alienation, satisfaction, and social class. FREE INQUIRY in CREATIVE SOCIOLOGY. 1983. Vol. 11, № 1, May. P. 78–79.
218. Hawkey Louise C., Cacioppo John T. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *The Society of Behavioral Medicin*. 2010.
219. Korniienko I., Barchi B. Enriching the coping behaviour repertoire and motivation of the unemployed using metaphors. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC & TECHNOLOGY RESEARCH*. 2020. Vol. 9, Is.4. (**Scopus**).
220. Johnson J. K., Stewart A. L, Acree M, et al. A community choir intervention to promote well-being among diverse older adults: Results from the Comunity of Voices trial. *Journals of Gerontology: Series B*. Published. 2018. № 9.

221. Jonson Fr. Alienation. Concept, terminology and meanings / ed. by Fr. Jonson. *Alienation. Concept, terminology and meanings* N.Y., 1973.
222. Jung C. Analytical Psychology: Its Theory and Practice (The Tavistock Lectures). Ark Paperbacks. 1990. 242 p.
223. Kagan J. Reflection-impulsivity: The generality and dynamics of conceptual tempo. *Journal of Abnormal Psychology*, 1966. V. 71(1). P. 17–24. URL: <https://doi.org/10.1037/h0022886>
224. Kelly G. A. The psychology of personal constructs. New York : Norton, 1999. 234 p.
225. Knowles M. S. The Modern Practice of Adult Education. From Pedagogy to Andragogy. Chicago, 1980. 195. p.
226. Kobasa S. C., Maddi S. R. Existential Personality Theory. *Current Personality Theory*. Itasca, Ill. : Peacock, 1977. P. 243–276.
227. Maddi S. R. Creating Meaning Through Making Decisions. The Human Quest For Meaning : a Handbook of Psychological Research and Clinical Applications. *Mahwah*. N. J. : Lawrence Erlbaum Associates, 1998. P. 3–25.
228. Maddi S. R. Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. T. 44. № 3. P. 279–298.
229. Mahdysiuk L. Professional dicourse of person's psychological readiness for retirement PSYCHOLINGUISTICS. 2013. Vol. 14. P. 104–116. **(Web of Science)**.
230. Mahdysiuk L. Examination of psychological readiness for retirement of middle aged people. *Science and education*. 2016. Is. 2–3. P. 144–149. **(Web of Science)**.
231. Maslow A. H. Religions, values and peak-experiences. N. Y., 1973.
232. Mead G. Mind, self, and society. Chicago : University of Chicago Press, 2010. № 2 (38).
233. Miluska J. Czym jest sytuacja alienujaca: Proba analizy psychologicznej zjawiska. *Cztowie i spoteczenstwo / Univ. im. Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип. 2. 169 s.
234. Mickiewiczza w Poznan: Wydam. nauk. UAM, 1990 T. 7. – S. 23 – 39.

235. Modeling of psychoprophylaxis of hypochondriacal personality disorders in the aspect of innovative technologies. *Tem journal*. 2020. Vol. 9, № 3. P. 83–95.
236. Moses Hess. Über das Geldwesen. *Rheinische Jahrbücher zur gesellschaftlichen Reform*. Bd. 1. Darmstadt, 1845. P. 1–33.
237. National Endowment for the Arts. The arts and aging: Building the science. (PDF, 2.3M) Summary of a National Academies workshop, «Research gaps and opportunities for exploring the relationship of the arts to health and well-being in older adults». 2013. February.
238. Nietzsche F. Nietzsche: untimely meditations. Cambridge University Press. 1997. 328 p.
239. Palamarchuk O. Cleaning of Effluents from Ions of Heavy Metals as Display of Environmentally Responsible Activity of Modern Businessman. *Journal of Ecological Engineering*. 2019. 20(4). P. 167–176.
240. Palamarchuk O. Treatment of Effluents from Ions of Heavy Metals as Display of Environmentally Responsible Activity of Modern Businessman. *Journal of Ecological Engineering Received*. 2019. Is. 4, April. Vol. 20. P. 167–176. URL: <https://doi.org/10.12911/22998993/102841>. (Scopus).
241. Peplau L. A., Perlman D. Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy. New York : Wiley, 1982.
242. Perkins C. IP mobility support. 1996.
243. Podorozhnyi V. H. Empirical investigation of the personal alienation in the elderly (Емпіричне дослідження особистісного відчуження людей похилого віку). *The scientific heritage*. 2019. № 32. P. 43–47.
244. Psychosomatic Health as a Factor of Human Social Adaptation in Postmodern Society. *Editura Lumen*. 2020. Vol. 4, № 2. P. 118–130.
245. Rokeach M. The Nature of Human Values. N. Y., 1973. 348 p.
246. Rowe J. D., Kahn R. L. Successful ageing. *The Gerontologist*. 1997. 37(4). P. 433–440.

247. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol.* 2001. Vol. 52. P. 141–166.
248. Šatienė S. Learning in later life: the perspective of Successful ageing. *Applied Research in Health and Social Sciences: Interface and Interaction.* 2015. Vol. 12. № 1.
249. Schutz A. *Phenomenology of the Social World.* London. Heinemann, 1972.
250. Schwartz S. H, Bilsky W. Values and personality. *European Journal of Personality.* 1994. № 8. P. 163–181.
251. Schwarz N. The construction of social judgment. *Hillsdale. N. J. : Erlbaum, socialization ; Chicago : Rand McNally,* 1969. P. 347–480.
252. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive psychology : an introduction. *Flow and the foundations of positive psychology.* Springer, Dordrecht, 2014. P. 279–298.
253. Wallerstein I, Immanuel Y, Giddens A., Turner J. H. *Social Theory Today.* 1982.
254. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting Time into Perspective: A Valid, Reliable Individual-differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1999. Vol. 77. № 6. P. 1271–1288.
255. Zimbardo P. G., Boyd J. N. *The Time Paradox: The New Psychology of Time that Will Change Your Life.* N. Y. : Free Press, 2008.

ДОДАТКИ

Додаток А

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних						
		F	Значимость	t	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верхняя
Вік	Предполагаются равные дисперсии	2,000	,161	,688	79	,493	,799	1,160	-1,511	3,108
	Не предполагаются равные дисперсии			,824	23,531	,418	,799	,969	-1,204	2,801

Отчет

Группа дослідження		Соціальне включення	Шкала суб'єктивного переживання самотності	Методика суб'єктивного відчуття самотності	Дифузна	Відчужена	Цілі життя	Результат життя	Шкала суб'єктивного благополуччя	Сума ІЖЗ	Інтерес до життя	Послідовність у досягненні цілей	Загальний фон настрою	Оболеність	Адаптивність	Емоційний комфорт	Комунікабельність	Тривожність
Відчуження соціальна і психологічне	Среднее	34,70	7,96	50,75	10,79	11,45	20,85	19,58	2,96	20,52	2,70	3,33	2,51	54,09	55,99	17,37	4,97	10,33
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
	Стандартное отклонение	6,724	1,492	3,483	1,701	1,340	4,439	3,304	1,718	2,305	1,168	1,160	,975	5,757	16,734	5,325	1,923	1,735
Відчуження соціальне /	Среднее	34,21	6,36	38,43	9,07	5,86	29,00	20,93	6,86	23,79	5,93	3,21	6,00	53,57	115,57	14,50	7,93	3,86

суб'єктивне благополуччя	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
	Стандартное отклонение	5,767	1,823	7,723	2,093	1,994	5,233	2,165	,864	3,906	1,439	1,122	,784	4,467	11,386	4,768	1,774	1,956
Соціальна включеність	Среднее N	55,49							6,59	29,20			6,05					
	Стандартное отклонение	61							61	61			61					
	Стандартное отклонение	5,697							1,521	5,458			1,146					
Всего	Среднее N	43,58	7,68	48,62	10,49	10,48	22,26	19,81	4,90	24,57	3,26	3,31	4,37	54,00	66,28	16,88	5,48	9,21
	Стандартное отклонение	142	81	81	81	81	81	81	142	142	81	81	142	81	81	81	81	81
	Стандартное отклонение	12,066	1,657	6,455	1,878	2,579	5,506	3,167	2,418	5,803	1,723	1,147	2,048	5,534	27,677	5,318	2,197	3,028

Додаток Б

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних						
		F	Значимость	t	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верхняя
Соціальне включення	Предполагаются равные дисперсии	,610	,437	,252	79	,802	,487	1,932	-3,359	4,334
	Не предполагаются равные дисперсии			,279	21,099	,783	,487	1,747	-3,144	4,118
Шкала суб'єктивного переживання самотності	Предполагаются равные дисперсии	,117	,733	3,506	79	,001	1,598	,456	,691	2,505
	Не предполагаются равные дисперсии			3,072	16,826	,007	1,598	,520	,500	2,697
Методика суб'єктивного відчуття самотності	Предполагаются равные дисперсии	26,814	,000	9,384	79	,000	12,318	1,313	9,705	14,930
	Не предполагаются равные дисперсии			5,845	14,123	,000	12,318	2,108	7,801	16,834
Дифузна	Предполагаются равные дисперсии	,158	,692	3,303	79	,001	1,720	,521	,683	2,756
	Не предполагаются равные дисперсии			2,882	16,777	,010	1,720	,597	,459	2,980
Відчуження	Предполагаются равные дисперсии	6,522	,013	12,958	79	,000	5,591	,431	4,732	6,449
	Не предполагаются равные дисперсии			10,026	15,542	,000	5,591	,558	4,406	6,776
Цілі життя	Предполагаются равные дисперсии	,160	,690	-6,056	79	,000	-8,149	1,346	-10,828	-5,471
	Не предполагаются равные дисперсии			-5,433	17,127	,000	-8,149	1,500	-11,312	-4,986

дисперсии										
Результат жизни	Предполагаются равные дисперсии	2,629	,109	-1,457	79	,149	-1,346	,924	-3,186	,493
	Не предполагаются равные дисперсии			-1,909	27,449	,067	-1,346	,705	-2,793	,100
Шкала субъективного благополучия	Предполагаются равные дисперсии	1,059	,306	-8,251	79	,000	-3,902	,473	-4,843	-2,961
	Не предполагаются равные дисперсии			-12,500	38,199	,000	-3,902	,312	-4,534	-3,270
Сума ІЖЗ	Предполагаются равные дисперсии	8,736	,004	-4,212	79	,000	-3,263	,775	-4,805	-1,721
	Не предполагаются равные дисперсии			-3,018	14,945	,009	-3,263	1,081	-5,569	-,958
Интерес до жизни	Предполагаются равные дисперсии	1,390	,242	-9,025	79	,000	-3,227	,358	-3,939	-2,515
	Не предполагаются равные дисперсии			-7,866	16,761	,000	-3,227	,410	-4,094	-2,361
Последовательность у достижения целей	Предполагаются равные дисперсии	,211	,647	,336	79	,737	,114	,339	-,561	,789
	Не предполагаются равные дисперсии			,344	19,267	,735	,114	,332	-,579	,807
Общий фон настроения	Предполагаются равные дисперсии	,552	,460	-12,559	79	,000	-3,493	,278	-4,046	-2,939
	Не предполагаются равные дисперсии			-14,484	22,290	,000	-3,493	,241	-3,992	-2,993
Индивидуальность	Предполагаются равные дисперсии	6,562	,012	,317	79	,752	,518	1,635	-2,737	3,773
	Не предполагаются равные дисперсии			,374	23,042	,712	,518	1,386	-2,348	3,384

Адаптивність	Предполагаясь равные дисперсии	11,551	,001	-12,691	79	,000	-59,586	4,695	-68,932	-	50,241
	Не предполагаются равные дисперсии			-16,254	26,325	,000	-59,586	3,666	-67,117	-	52,055
Емоційний комфорт	Предполагаясь равные дисперсии	1,254	,266	1,867	79	,066	2,873	1,539	-,190		5,937
	Не предполагаются равные дисперсии			2,008	20,389	,058	2,873	1,431	-,108		5,854
Комунікабельність	Предполагаясь равные дисперсии	,000	,997	-5,302	79	,000	-2,958	,558	-4,069		-1,848
	Не предполагаются равные дисперсии			-5,590	19,924	,000	-2,958	,529	-4,063		-1,854
Тривожність	Предполагаясь равные дисперсии	,001	,978	12,417	79	,000	6,471	,521	5,434		7,509
	Не предполагаются равные дисперсии			11,474	17,537	,000	6,471	,564	5,284		7,658

Додаток В

Комбинационная таблица Стать * Вікова група

Количество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Стать	ж	10	10	11	8	39
	ч	7	8	7	6	28
Всього		17	18	18	14	67

Комбинационная таблица Місце проживання * Вікова група

Количество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Місце проживання	Місто	12	9	8	5	34
	Село	5	9	10	9	33
Всього		17	18	18	14	67

Комбинационная таблица Рівень загального фону настрою * Вікова група

Количество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Рівень загального фону настрою	низький	12	12	9	10	43
	середній	4	5	9	3	21
	високий	1	1	0	1	3
Всього		17	18	18	14	67

Комбинационная таблица Рівень відчуженої самотності * Вікова група

Количество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Рівень відчуженої самотності	не високий	3	0	2	2	7
	високий	14	18	16	12	60
Всього		17	18	18	14	67

Комбинационная таблица Рівень СБ * Вікова група

Количество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Рівень СБ	низький	14	16	16	10	56
	високий	3	2	2	4	11
Всього		17	18	18	14	67

Комбинационная таблица Рівень ІЖЗ * Вікова група

Количество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Рівень ІЖЗ	низький	6	7	3	3	19
	середній	10	11	15	10	46
	високий	1	0	0	1	2
Всього		17	18	18	14	67

Комбинационная таблица Рівень адаптивності * Вікова група

Количество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Рівень адаптивності	низький	10	10	10	10	40
	середній	7	8	8	4	27
Всього		17	18	18	14	67

Комбинационная таблица Рівень тривожності * Вікова група

Колличество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Рівень тривожності	середній	9	9	8	10	36
	високий	8	9	10	4	31
Всього		17	18	18	14	67

Комбинационная таблица Рівень комунікабельності * Вікова група

Колличество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Рівень комунікабельності	низький	12	15	15	9	51
	середній	4	3	3	4	14
	високий	1	0	0	1	2
Всього		17	18	18	14	67

Комбинационная таблица Рівень емоційного комфорту * Вікова група

Колличество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Рівень емоційного комфорту	низький	5	11	6	2	24
	середній	12	7	12	12	43
Всього		17	18	18	14	67

Комбинационная таблица Рівень спс * Вікова група

Колличество

		Вікова група				Всього
		60-64 роки	65-68 років	69-72 роки	73-75 років	
Рівень спс	середній	3	3	4	2	12
	високий	14	15	14	12	55
Всього		17	18	18	14	67

Додаток Г

Статистика группы

		N	Среднее	Среднекв.отклонение	Среднекв. ошибка среднего
Місце проживання	Місто	34	32,56	6,734	1,155
	Село	33	36,91	6,049	1,053
Шкала суб'єктивного переживання самотності		34	8,00	1,393	,239

	Село	33	7,91	1,608	,280
Методика суб'єктивного відчуття самотності	Місто	34	51,18	3,919	,672
	Село	33	50,30	2,963	,516
Дифузна	Місто	34	10,97	1,732	,297
	Село	33	10,61	1,676	,292
Відчужена	Місто	34	11,76	1,232	,211
	Село	33	11,12	1,386	,241
Цілі життя	Місто	34	20,62	4,573	,784
	Село	33	21,09	4,354	,758
Результат життя	Місто	34	19,38	3,065	,526
	Село	33	19,79	3,569	,621
Шкала суб'єктивного благополуччя	Місто	34	2,65	1,649	,283
	Село	33	3,27	1,755	,305

Сума ІЖЗ	Місто	34	20,44	2,312	,396
	Село	33	20,61	2,331	,406
Інтерес до життя	Місто	34	2,56	,860	,147
	Село	33	2,85	1,417	,247
Послідовність у досягненні цілей	Місто	34	3,50	1,212	,208
	Село	33	3,15	1,093	,190
Загальний фон настрою	Місто	34	2,53	1,022	,175
	Село	33	2,48	,939	,164
Обособленность	Місто	34	54,44	5,827	,999
	Село	33	53,73	5,751	1,001
Адаптивність	Місто	34	55,56	18,036	3,093
	Село	33	56,42	15,546	2,706
Емоційний комфорт	Місто	34	17,53	5,545	,951

	Село	33	17,21	5,171	,900
Комунікабельність	Місто	34	4,85	1,925	,330
	Село	33	5,09	1,942	,338
Тривожність	Місто	34	10,59	1,760	,302
	Село	33	10,06	1,694	,295

Статистика группы

Стать		N	Среднее	Среднекв.отклонение	Среднекв. ошибка среднего
Соціальне включення	ж	39	35,38	6,896	1,104
	ч	28	33,75	6,479	1,224
Шкала суб'єктивного переживання самотності	ж	39	8,03	1,530	,245
	ч	28	7,86	1,458	,276
Методика суб'єктивного відчуття самотності	ж	39	50,51	3,347	,536
	ч	28	51,07	3,701	,699
Дифузна	ж	39	10,51	1,537	,246
	ч	28	11,18	1,867	,353
Відчужена	ж	39	11,36	1,367	,219

	ч	28	11,57	1,317	,249
Цілі життя	ж	39	20,79	4,336	,694
	ч	28	20,93	4,658	,880
Результат життя	ж	39	19,72	3,471	,556
	ч	28	19,39	3,107	,587
Шкала суб'єктивного благополуччя	ж	39	3,28	1,863	,298
	ч	28	2,50	1,401	,265
Сума ІЖЗ	ж	39	20,38	2,467	,395
	ч	28	20,71	2,088	,395
Інтерес до життя	ж	39	2,79	1,399	,224
	ч	28	2,57	,742	,140
Послідовність у досягненні цілей	ж	39	3,31	1,127	,181
	ч	28	3,36	1,224	,231

Загальний фон настрою	ж	39	2,51	1,048	,168
	ч	28	2,50	,882	,167
Обособленность	ж	39	54,26	5,345	,856
	ч	28	53,86	6,381	1,206
Адаптивність	ж	39	58,72	16,146	2,585
	ч	28	52,18	17,082	3,228
Емоційний комфорт	ж	39	17,15	5,427	,869
	ч	28	17,68	5,264	,995
Комунікабельність	ж	39	5,05	2,164	,346
	ч	28	4,86	1,557	,294
Тривожність	ж	39	10,33	1,737	,278
	ч	28	10,32	1,765	,334

Додаток Д

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних						
		F	Значимость	t	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верхняя
Соціально включення	Предполагаются равные дисперсии	,507	,479	- 2,779	65	,007	-4,350	1,565	-7,476	-1,224
	Не предполагаются равные дисперсии			- 2,784	64,619	,007	-4,350	1,563	-7,472	-1,229
Шкала суб'єктивного переживання самотності	Предполагаются равные дисперсии	2,032	,159	,248	65	,805	,091	,367	-,642	,824
	Не предполагаются равные дисперсии			,247	63,117	,806	,091	,368	-,644	,826
Методика суб'єктивного відчуття самотності	Предполагаются равные дисперсии	1,822	,182	1,027	65	,308	,873	,851	-,826	2,573
	Не предполагаются равные дисперсии			1,031	61,365	,307	,873	,847	-,821	2,567
Дифузна	Предполагаются равные дисперсии	,000	,985	,875	65	,385	,365	,417	-,467	1,196
	Не предполагаются равные дисперсии			,876	65,000	,384	,365	,416	-,467	1,196
Відчужена	Предполагаются равные дисперсии	2,025	,160	2,009	65	,049	,643	,320	,004	1,283
	Не предполагаются равные дисперсии			2,006	63,618	,049	,643	,321	,003	1,284

Цілі життя	Предполагаються равные дисперсии	,417	,521	-,434	65	,666	-,473	1,091	-2,653	1,707
	Не предполагаються равные дисперсии			-,434	64,977	,666	-,473	1,091	-2,651	1,705
Результат життя	Предполагаються равные дисперсии	,255	,615	-,499	65	,619	-,406	,812	-2,027	1,216
	Не предполагаються равные дисперсии			-,498	62,941	,620	-,406	,814	-2,032	1,221
Шкала суб'єктивн ого благополу ччя	Предполагаються равные дисперсии	,171	,681	- 1,504	65	,137	-,626	,416	-1,456	,205
	Не предполагаються равные дисперсии			- 1,503	64,452	,138	-,626	,416	-1,457	,206
Сума ІЖЗ	Предполагаються равные дисперсии	,019	,890	-,291	65	,772	-,165	,567	-1,298	,968
	Не предполагаються равные дисперсии			-,291	64,904	,772	-,165	,567	-1,298	,968
Інтерес до життя	Предполагаються равные дисперсии	1,367	,247	- 1,015	65	,314	-,290	,285	-,860	,280
	Не предполагаються равные дисперсии			- 1,008	52,454	,318	-,290	,287	-,866	,287
Послідовні сть у досягненні цілей	Предполагаються равные дисперсии	,006	,939	1,234	65	,221	,348	,282	-,215	,912
	Не предполагаються равные дисперсии			1,236	64,656	,221	,348	,282	-,214	,911
Загальний фон настрою	Предполагаються равные дисперсии	,002	,964	,186	65	,853	,045	,240	-,435	,524

	Не предполагаются равные дисперсии			,186	64,812	,853	,045	,240	-,434	,523
Обособленность	Предполагаются равные дисперсии	,021	,886	,505	65	,616	,714	1,415	-2,112	3,540
	Не предполагаются равные дисперсии			,505	64,981	,615	,714	1,415	-2,111	3,539
Адаптивність	Предполагаются равные дисперсии	2,708	,105	-,210	65	,834	-,865	4,119	-9,092	7,361
	Не предполагаются равные дисперсии			-,211	64,116	,834	-,865	4,110	-9,076	7,345
Емоційний комфорт	Предполагаются равные дисперсии	,168	,683	,242	65	,809	,317	1,311	-2,300	2,935
	Не предполагаются равные дисперсии			,242	64,899	,809	,317	1,309	-2,298	2,932
Комунікабельність	Предполагаются равные дисперсии	,002	,965	-,504	65	,616	-,238	,472	-1,182	,706
	Не предполагаются равные дисперсии			-,504	64,899	,616	-,238	,473	-1,182	,706
Тривожність	Предполагаются равные дисперсии	,944	,335	1,249	65	,216	,528	,422	-,316	1,371
	Не предполагаются равные дисперсии			1,250	64,996	,216	,528	,422	-,315	1,371

Критерий для независимых выборок

	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних				
	F	Значимость	T	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная

								ошибка разнос ти	Нижняя	Верхняя
Соціальне включення	Предполагаются равные дисперсии	,071	,791	,981	65	,330	1,635	1,666	-1,693	4,962
	Не предполагаются равные дисперсии			,991	60,398	,325	1,635	1,649	-1,663	4,932
Шкала суб'єктивн ого переживан ня самотності	Предполагаются равные дисперсии	,325	,571	,453	65	,652	,168	,372	-,574	,911
	Не предполагаются равные дисперсии			,457	59,941	,649	,168	,369	-,569	,906
Методика суб'єктивн ого відчуття самотності	Предполагаются равные дисперсии	,173	,679	-,645	65	,521	-,559	,867	-2,289	1,172
	Не предполагаются равные дисперсии			-,634	54,634	,529	-,559	,881	-2,325	1,208
Дифузна	Предполагаются равные дисперсии	2,350	,130	- 1,598	65	,115	-,666	,417	-1,498	,166
	Не предполагаются равные дисперсии			- 1,548	51,071	,128	-,666	,430	-1,529	,198
Відчужена	Предполагаются равные дисперсии	,187	,667	-,637	65	,526	-,212	,334	-,879	,454
	Не предполагаются равные дисперсии			-,641	59,573	,524	-,212	,331	-,876	,451
Цілі життя	Предполагаются равные дисперсии	1,021	,316	-,121	65	,904	-,134	1,108	-2,346	2,079
	Не предполагаются равные дисперсии			-,119	55,718	,906	-,134	1,121	-2,380	2,112
Результат життя	Предполагаются равные дисперсии	,157	,694	,395	65	,694	,325	,824	-1,320	1,970

	Не предполагаются равные дисперсии			,402	61,806	,689	,325	,809	-1,291	1,942
Шкала субъективного благополучия	Предполагаются равные дисперсии	1,095	,299	1,872	65	,066	,782	,418	-,052	1,616
	Не предполагаются равные дисперсии			1,961	64,830	,054	,782	,399	-,015	1,579
Сума ІЖЗ	Предполагаются равные дисперсии	,728	,397	-,574	65	,568	-,330	,574	-1,476	,817
	Не предполагаются равные дисперсии			-,590	63,160	,557	-,330	,558	-1,445	,786
Интерес до життя	Предполагаются равные дисперсии	2,668	,107	,770	65	,444	,223	,290	-,356	,803
	Не предполагаются равные дисперсии			,846	60,528	,401	,223	,264	-,305	,752
Послідовність у досягненні цілей	Предполагаются равные дисперсии	,006	,938	-,171	65	,865	-,049	,289	-,627	,529
	Не предполагаются равные дисперсии			-,169	55,338	,867	-,049	,293	-,637	,538
Загальний фон настрою	Предполагаются равные дисперсии	,508	,479	,053	65	,958	,013	,243	-,473	,499
	Не предполагаются равные дисперсии			,054	63,284	,957	,013	,237	-,460	,485
Обособленность	Предполагаются равные дисперсии	5,231	,025	,278	65	,782	,399	1,436	-2,469	3,267
	Не предполагаются равные дисперсии			,270	51,723	,788	,399	1,479	-2,568	3,367

Адаптивність	Предполагаются равные дисперсии	,290	,592	1,596	65	,115	6,539	4,097	-1,643	14,722
	Не предполагаются равные дисперсии			1,581	56,290	,119	6,539	4,136	-1,745	14,823
Емоційний комфорт	Предполагаются равные дисперсии	,157	,693	-,395	65	,694	-,525	1,328	-3,176	2,127
	Не предполагаются равные дисперсии			-,397	59,366	,693	-,525	1,321	-3,167	2,118
Комунікабельність	Предполагаются равные дисперсии	1,541	,219	,405	65	,687	,194	,479	-,763	1,151
	Не предполагаются равные дисперсии			,427	64,997	,671	,194	,455	-,714	1,102
Тривожність	Предполагаются равные дисперсии	,067	,797	,027	65	,978	,012	,433	-,853	,877
	Не предполагаются равные дисперсии			,027	57,763	,978	,012	,434	-,858	,881

Додаток Е

Корреляції																			
		Вік	Соціальне включення	Шкала суб'єктивного переживання самотності	Методика суб'єктивного відчуття самотності	Дифузна	Відчужена	Цілі життя	Результат життя	Шкала суб'єктивного благополуччя	Сума ІЖЗ	Інтерес до життя	Послідовність у досягненні цілей	Загальний фон настрою	Оболеність	Адаптивність	Емоційний комфорт	Комунікабельність	Тривожність
Вік	Корреляція Пирсона	1	,063	,099	-,072	,016	-,036	-,113	,199	-,011	,169	,028	,024	,068	-,055	,050	,198	,088	,031
	Знач. (двухстороння)		,614	,425	,562	,900	,774	,361	,107	,930	,170	,819	,849	,586	,658	,686	,109	,480	,805
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Соціальне включення	Корреляція Пирсона	,063	1	-,056	-,526**	-,202	-,506**	,057	,130	,127	,429**	,195	,114	-,085	-,440**	,472**	,001	,339**	-,116
	Знач. (двухстороння)	,614		,654	,000	,102	,000	,648	,294	,304	,000	,114	,359	,493	,000	,000	,993	,005	,349
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Шкала суб'єктивного переживання самотності	Корреляція Пирсона	,099	-,056	1	,144	,122	,071	-,173	,233	-,172	-,090	,027	-,202	-,067	,277*	-,135	-,080	,005	,035
	Знач. (двухстороння)	,425	,654		,246	,327	,569	,162	,058	,163	,469	,828	,102	,587	,023	,275	,521	,969	,778
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Методика суб'єкт	Корреляція Пирсона	-,072	-,526**	,144	1	,083	,800**	-,002	-,032	-,042	-,234	-,075	-,148	-,149	,470**	-,337**	-,128	-,128	,262*

ивного відчуття самотності	Знач. (двухстороння)	,562	,000	,246		,505	,000	,984	,799	,733	,056	,548	,232	,229	,000	,005	,302	,302	,032
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Дифузна	Корреляція Пирсона	,016	-,202	,122	,083	1	,108	,142	-,018	,282*	-,122	,006	-,065	,074	,471**	-,202	,378**	,068	,147
	Знач. (двухстороння)	,900	,102	,327	,505		,384	,251	,882	,021	,324	,960	,604	,552	,000	,102	,002	,587	,236
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Відчужена	Корреляція Пирсона	-,036	-,506**	,071	,800**	,108	1	-,057	-,128	-,241*	-,190	-,184	-,106	-,142	,385**	-,337**	-,204	-,165	,366**
	Знач. (двухстороння)	,774	,000	,569	,000	,384		,645	,301	,049	,124	,135	,394	,253	,001	,005	,097	,181	,002
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Цілі життя	Корреляція Пирсона	-,113	,057	-,173	-,002	,142	-,057	1	-,107	,140	-,044	,029	,166	,053	-,112	,085	,038	,147	,004
	Знач. (двухстороння)	,361	,648	,162	,984	,251	,645		,391	,258	,723	,814	,180	,671	,369	,494	,758	,236	,971
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Результат життя	Корреляція Пирсона	,199	,130	,233	-,032	-,018	-,128	-,107	1	,143	,304*	,458**	,143	,476**	,061	,057	,223	,351**	-,103
	Знач. (двухстороння)	,107	,294	,058	,799	,882	,301	,391		,247	,012	,000	,248	,000	,624	,646	,069	,004	,409
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Шкала суб'єктивного благополуччя	Корреляція Пирсона	-,011	,127	-,172	-,042	,282*	-,241*	,140	,143	1	,002	,378**	,410**	,276*	,118	,061	,434**	,518**	-,224
	Знач. (двухстороння)	,930	,304	,163	,733	,021	,049	,258	,247		,986	,002	,001	,024	,340	,626	,000	,000	,069

Адапти вність	Корреля ція Пирсона	,050	,472 **	-,135	-,337**	-,202	-,337 **	,085	,057	,061	,416**	,224	,273*	,047	-,395**	1	-,273*	,146	-,039
	Знач. (двухсто роння)	,686	,000	,275	,005	,102	,005	,494	,646	,626	,000	,069	,026	,706	,001		,025	,240	,754
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Емоцій ний комфо рт	Корреля ція Пирсона	,198	,001	-,080	-,128	,378 **	-,204	,038	,223	,434**	,059	,096	,066	,255*	,181	-,273*	1	,213	-,109
	Знач. (двухсто роння)	,109	,993	,521	,302	,002	,097	,758	,069	,000	,634	,439	,597	,037	,142	,025		,084	,382
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Комунік абельні сть	Корреля ція Пирсона	,088	,339 **	,005	-,128	,068	-,165	,147	,351**	,518**	,260*	,529**	,310*	,194	-,093	,146	,213	1	-,156
	Знач. (двухсто роння)	,480	,005	,969	,302	,587	,181	,236	,004	,000	,034	,000	,011	,115	,455	,240	,084		,208
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
Тривож ність	Корреля ція Пирсона	,031	-,116	,035	,262*	,147	,366 **	,004	-,103	-,224	-,119	-,026	-,228	-,163	,261*	-,039	-,109	-,156	1
	Знач. (двухсто роння)	,805	,349	,778	,032	,236	,002	,971	,409	,069	,336	,837	,064	,189	,033	,754	,382	,208	
	N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67

** . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

* . Корреляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

Додаток Ж

Критерій парних вибірок експериментальної групи									
		Парные разности					т	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)
		Среднее	Среднее отклонение	Средняя ошибка среднего	интервал для				
					Нижняя	Верхняя			
Пара 1	Шкала суб'єктивного переживання самотності (до) - Шкала суб'єктивного переживання самотності (після)	1,065	3,108	,558	-,076	2,205	1,907	30	,066
Пара 2	Методика суб'єктивного відчуття самотності (до) - Методика суб'єктивного відчуття самотності (після)	,839	3,377	,607	-,400	2,078	1,383	30	,177
Пара 3	Дифузна (до) - Дифузна (після)	,323	3,449	,619	-,942	1,588	,521	30	,606
Пара 4	Відчужена (до) - Відчужена (після)	2,452	4,015	,721	,979	3,924	3,400	30	,002
Пара 5	Цілі життя (до) - Цілі життя (після)	-2,290	4,620	,830	-3,985	-,596	-2,760	30	,010
Пара 6	Результат життя (до) - Результат життя (після)	-,774	5,661	1,017	-2,851	1,302	-,761	30	,452
Пара 7	Шкала суб'єктивного благополуччя (до) - Шкала суб'єктивного благополуччя (після)	-1,935	4,057	,729	-3,424	-,447	-2,656	30	,013
Пара 8	Сума ІЖЗ (до) - Сума ІЖЗ (після)	-1,613	3,862	,694	-3,029	-,196	-2,326	30	,027
Пара 9	Послідовність у досягненні цілей (до) - Послідовність у досягненні цілей (після)	-,806	2,868	,515	-1,859	,246	-1,565	30	,128
Пара 10	Загальний фон настрою (до) - Загальний фон настрою (після)	,355	3,158	,567	-,803	1,513	,626	30	,536
Пара 11	Обособленность (до) - Обособленность (після)	3,419	7,826	1,406	,549	6,290	2,433	30	,021
Пара 12	Адаптивність (до) - Адаптивність (після)	-7,484	17,039	3,060	-13,734	-1,234	-2,445	30	,021
Пара 13	Емоційний комфорт (до) - Емоційний комфорт (після)	-4,452	4,753	,854	-6,195	-2,708	-5,215	30	,000
Пара 14	Комунікабельність (до) - Комунікабельність (після)	0,000	3,406	,612	-1,249	1,249	0,000	30	1,000
Пара 15	Тривожність (до) - Тривожність (після)	3,065	3,803	,683	1,670	4,459	4,487	30	,000

Статистичні критерії експериментальної групи															
	Методика суб'єктивної відчуття самотності (після) - Методика суб'єктивної відчуття самотності (до)	Дифузна (після) - Дифузна (до)	Відчужена (після) - Відчужена (до)	Цілі життя (після) - Цілі життя (до)	Результат життя (після) - Результат життя (до)	Шкала суб'єктивної благополуччя (після) - Шкала суб'єктивної благополуччя (до)	Сума ЖЗ (після) - Сума ЖЗ (до)	Інтерес до життя (після) - Інтерес до життя (до)	Послідовність у досягненні цілей (після) - Послідовність у досягненні цілей (до)	Загальний фон настрою (після) - Загальний фон настрою (до)	Обособленість (після) - Обособленість (до)	Адаптивність (після) - Адаптивність (до)	Емоційний комфорт (після) - Емоційний комфорт (до)	Комунікабельність (після) - Комунікабельність (до)	Тривожність (після) - Тривожність (до)
Z	-1,829 ^b	-,665 ^b	-2,901 ^b	-2,430 ^c	-,947 ^a	-2,505 ^c	-2,310 ^c	-1,624 ^c	-1,583 ^c	-,598 ^b	-2,275 ^b	-2,382 ^c	-4,163 ^c	-,065 ^c	-3,554 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,067	,506	,004	,015	,343	,012	,021	,104	,114	,550	,023	,017	,000	,948	,000

а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона
 б. На основе положительных рангов.
 с. На основе отрицательных рангов.

Статистика парних вибірок експериментальної групи

		Среднее	N	Среднекв.отклонение	Среднекв. ошибка среднего
Пара 1	Шкала суб'єктивного переживання самотності (до)	7,94	31	1,526	,274
	Шкала суб'єктивного переживання самотності (після)	6,87	31	2,446	,439
Пара 2	Методика суб'єктивного відчуття самотності (до)	50,32	31	3,341	,600
	Методика суб'єктивного відчуття самотності (після)	49,48	31	2,593	,466
Пара 3	Дифузна (до)	11,26	31	1,570	,282
	Дифузна (після)	10,94	31	2,874	,516
Пара 4	Відчужена (до)	11,26	31	1,413	,254
	Відчужена (після)	8,81	31	3,420	,614
Пара 5	Цілі життя (до)	21,23	31	4,364	,784
	Цілі життя (після)	23,52	31	2,461	,442
Пара 6	Результат життя (до)	20,87	31	3,973	,714
	Результат життя (після)	21,65	31	4,038	,725
Пара 7	Шкала суб'єктивного благополуччя (до)	3,55	31	2,263	,407
	Шкала суб'єктивного благополуччя (після)	5,48	31	3,010	,541
Пара 8	Сума ІЖЗ (до)	20,87	31	2,872	,516
	Сума ІЖЗ (після)	22,48	31	2,308	,414
Пара 9	Послідовність у досягненні цілей (до)	3,52	31	1,387	,249
	Послідовність у досягненні цілей (після)	4,32	31	2,495	,448
Пара 10	Загальний фон настрою (до)	2,77	31	1,309	,235
	Загальний фон настрою (після)	2,42	31	2,826	,508
Пара 11	Обособленность (до)	53,84	31	6,083	1,093
	Обособленность (після)	50,42	31	3,519	,632
Пара 12	Адаптивність (до)	54,58	31	17,045	3,061
	Адаптивність (після)	62,06	31	2,421	,435
Пара 13	Емоційний комфорт (до)	20,71	31	4,734	,850
	Емоційний комфорт (після)	25,16	31	2,945	,529
Пара 14	Комунікабельність (до)	4,90	31	2,587	,465
	Комунікабельність (після)	4,90	31	2,196	,394
Пара 15	Тривожність (до)	10,32	31	1,720	,309
	Тривожність (після)	7,26	31	3,559	,639

Статистика парних вибірок контрольної групи

		Среднее	N	Среднеkv.отклонение	Среднеkv. ошибка среднего
Пара 1	Шкала суб'єктивного переживання самотності (до)	7,96	28	1,575	,298
	Шкала суб'єктивного переживання самотності (після)	7,64	28	1,890	,357
Пара 2	Методика суб'єктивного відчуття самотності (до)	50,71	28	3,101	,586
	Методика суб'єктивного відчуття самотності (після)	50,61	28	3,635	,687
Пара 3	Дифузна (до)	10,32	28	1,565	,296
	Дифузна (після)	10,46	28	1,934	,365
Пара 4	Відчужена (до)	11,32	28	1,278	,242
	Відчужена (після)	11,39	28	1,595	,301
Пара 5	Цілі життя (до)	20,71	28	4,610	,871
	Цілі життя (після)	21,25	28	4,797	,907
Пара 6	Результат життя (до)	18,68	28	2,074	,392
	Результат життя (після)	18,50	28	2,236	,423
Пара 7	Шкала суб'єктивного благополуччя (до)	2,39	28	,786	,149
	Шкала суб'єктивного благополуччя (після)	2,14	28	,803	,152
Пара 8	Сума ІЖЗ (до)	20,50	28	1,427	,270
	Сума ІЖЗ (після)	20,54	28	1,666	,315
Пара 9	Інтерес до життя (до)	2,39	28	,567	,107
	Інтерес до життя (після)	2,21	28	,787	,149
Пара 10	Послідовність у досягненні цілей (до)	3,14	28	,932	,176
	Послідовність у досягненні цілей (після)	3,00	28	1,466	,277
Пара 11	Загальний фон настрою (до)	2,29	28	,460	,087
	Загальний фон настрою (після)	2,46	28	,999	,189
Пара 12	Обособленность (до)	54,25	28	5,400	1,020
	Обособленность (після)	53,79	28	5,613	1,061
Пара 13	Адаптивність (до)	60,07	28	16,640	3,145
	Адаптивність (після)	59,14	28	15,855	2,996
Пара 14	Емоційний комфорт (до)	18,14	28	4,309	,814
	Емоційний комфорт (після)	18,82	28	5,221	,987
Пара 15	Комунікабельність (до)	3,18	28	1,020	,193
	Комунікабельність (після)	3,14	28	1,580	,299
Пара 16	Тривожність (до)	10,57	28	1,794	,339
	Тривожність (після)	10,00	28	2,261	,427

Додаток Л

Критерій парних вибірок контрольної групи									
		Парные разности					т	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)
		Среднее	Среднее отклонение	Средняя ошибка среднего	интервал для				
					Нижняя	Верхняя			
Пара 1	Шкала суб'єктивного переживання самотності (до) - Шкала суб'єктивного переживання самотності (після)	,321	2,358	,446	- ,593	1,236	,721	27	,477
Пара 2	Методика суб'єктивного відчуття самотності (до) - Методика суб'єктивного відчуття самотності (після)	,107	3,370	,637	-1,200	1,414	,168	27	,868
Пара 3	Дифузна (до) - Дифузна (після)	-,143	2,368	,448	-1,061	,775	-,319	27	,752
Пара 4	Відчужена (до) - Відчужена (після)	-,071	1,942	,367	-,825	,682	-,195	27	,847
Пара 5	Цілі життя (до) - Цілі життя (після)	-,536	6,957	1,315	-3,234	2,162	-,407	27	,687
Пара 6	Результат життя (до) - Результат життя (після)	,179	3,378	,638	-1,131	1,488	,280	27	,782
Пара 7	Шкала суб'єктивного благополуччя (до) - Шкала суб'єктивного благополуччя (після)	,250	1,206	,228	-,218	,718	1,097	27	,282
Пара 8	Сума ІЖЗ (до) - Сума ІЖЗ (після)	-,036	2,186	,413	-,883	,812	-,086	27	,932
Пара 9	Інтерес до життя (до) - Інтерес до життя (після)	,179	,983	,186	-,203	,560	,961	27	,345
Пара 10	Послідовність у досягненні цілей (до) - Послідовність у досягненні цілей (після)	,143	1,671	,316	-,505	,791	,452	27	,655
Пара 11	Загальний фон настрою (до) - Загальний фон настрою (після)	-,179	1,056	,200	-,588	,231	-,895	27	,379
Пара 12	Обособленность (до) - Обособленность (після)	,464	7,965	1,505	-2,624	3,553	,308	27	,760
Пара 13	Адаптивність (до) - Адаптивність (після)	,929	4,207	,795	-,703	2,560	1,168	27	,253
Пара 14	Емоційний комфорт (до) - Емоційний комфорт (після)	-,679	3,507	,663	-2,039	,681	-1,024	27	,315
Пара 15	Комунікабельність (до) - Комунікабельність (після)	,036	1,138	,215	-,406	,477	,166	27	,869
Пара 16	Тривожність (до) - Тривожність (після)	,571	1,643	,310	-,066	1,208	1,841	27	,077

Статистичні критерії ^а контрольної групи														
	Методика суб'єктивного відчуття самотності (після) - Методика суб'єктивного відчуття самотності	Дифузна (після) - (до)	Відчужена (після) - (до)	Цілі життя (після) - (до)	Результат життя (після) - (до)	Шкала суб'єктивного благополуччя (після) - (до)	Інтерес до життя (після) - (до)	Послдовність у досягненні цілей (після) - (до)	Загальний фон настрою (після) - (до)	Обособленість (після) - (до)	Адаптивність (після) - (до)	Емоційний комфорт (після) - (до)	Комунікабельність (після) - (до)	Тривожність (після) - (до)
Z	Шкала суб'єктивного переживання самотності (після) - Шкала суб'єктивного переживання самотності (до)	-1,705 ^b	-357 ^c	-369 ^c	-302 ^b	-1,125 ^b	-1,006 ^b	-442 ^b	-787 ^c	-189 ^b	-234 ^b	-635 ^c	-118 ^b	-1,687 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,534	,700	,712	,763	,261	,314	,658	,431	,850	,815	,526	,906	,092
а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона														
b. На основе положительных рангов.														
c. На основе отрицательных рангов.														



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна, тел. (0432) 618-820, факс (0432) 612-812, E-mail: info@vspu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125094

12.11.2020 № *06/544*

на № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей
похилого віку»
Подорожного Вадима Григоровича
у навчальний процес Вінницького державного педагогічного
університету

Протягом 2017-2020 навчального року результати дисертаційного дослідження Подорожного В.Г. «Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку» впроваджувались при викладанні навчальних дисциплін «Соціальна психологія», «Психологічне консультування», «Соціальна опіка і піклування», «Соціальний супровід розвитку громади», на кафедрі психології та соціальної роботи ВДПУ.

Предметом впровадження виступили основні результати теоретико-емпіричного дослідження феномену «особистісного відчуження людей похилого віку»; отримані дані щодо особливостей виникнення та рівня особистісного відчуження в людей похилого віку; концептуальна модель подолання особистісного відчуження у людей похилого віку.

Впровадження запропонованого матеріалу сприяло зменшенню кількості незайнятого часу у людей похилого віку, збільшенню соціальних контактів, підвищенню рівня їхньої соціальної активності.

Результати дослідження, узагальненні в кандидатській дисертації, можуть бути використані для удосконалення методики викладання дисциплін психологічного спрямування та в системі підготовки майбутніх фахівців з соціальної роботи та психологів у закладах вищої освіти.

Проректор з наукової роботи

Коломіць А. М.

Євген Громов (0432) 61-80-72



Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 «Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей
 похилого віку» Подорожного Вадима Григоровича
 в практику роботи
**Територіального центру надання соціальних послуг
 (соціального обслуговування) м. Вінниці**

Результати дисертаційного дослідження на тему «Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку» мають практичну значимість і були впроваджені в практику роботи Територіального центру надання соціальних послуг (соціального обслуговування) м. Вінниці впродовж 2018-2020 років шляхом проведення психологічного тренінгу, спрямованого на покращення психоемоційного стану людей похилого віку.

Автор розробив структурну модель виникнення особистісного відчуження у людей похилого віку та запропонував психологічну технологію його подолання через зменшення кількості незайнятого часу у людей похилого віку, збільшення соціальних контактів, підвищення рівня їхньої соціальної активності.

Цілеспрямована робота з використанням тренінгових технологій дозволила знизити рівень тривожності підопічних Територіального центру надання соціальних послуг, підвищити рівень їхнього емоційного комфорту та покращити загальний психоемоційний стан. Отриманий досвід сприяв виробленню у людей похилого віку вмінь самостійно справлятися з негативними особистісними переживаннями, зменшенню негативних поведінкових реакцій та збільшенню репертуару паттернів поведінки, пов'язаних із подоланням особистісного відчуження.

**Директор
 Територіального центру надання
 соціальних послуг
 (соціального обслуговування) міста Вінниці**



Г.С.Бачинська



УКРАЇНА
ШАРГОРОДСЬКА РАЙОННА РАДА
ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ
ТЕРИТОРІАЛЬНИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ
(НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ) ШАРГОРОДСЬКОГО РАЙОНУ

вул. Героїв Майдану, 224, м. Шаргород, Шаргородський район, Вінницька область, 23500
 тел. (4344) 2-26-69, e-mail: tercentr_shar@ukr.net код ЄДРПОУ 25509905

10.12.2020 року № 02-15/ 217

Д О В І Д К А

щодо впровадження результатів дисертаційного дослідження
 «Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження
 людей похилого віку»

ПОДОРОЖНОГО ВАДИМА ГРИГОРОВИЧА

в практику роботи

Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних
 послуг) Шаргородського району

Практично орієнтовані результати дисертаційного дослідження на тему: «Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку» були впроваджені у роботу Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Шаргородського району. Запропонована тренінгова програма спрямована на подолання особистісного відчуження у людей похилого віку. Програмні заходи та інструментарій були розроблені й апробовані автором у процесі написання дисертаційної роботи.

Тренінгові заняття сприяли розумінню соціально-психологічних особливостей людей похилого віку; розвитку навичок взаємодії з ними та виробленню основ соціально-психологічної допомоги й підтримки даної вікової категорії. Отримані в процесі тренінгової роботи знання і вміння спрямовані на подолання негативних психоемоційних станів, самотності, підвищення адаптивності та формування позитивного ставлення до власної життєвої ситуації.



Людмила КАСПРУК

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого
віку»**

**Подорожного Вадима Григоровича
в практику роботи КЗ «Центр надання соціальних послуг Якушинецької
сільської ради»**

Результати дисертаційного дослідження Подорожного В.Г., мають практичну значимість та були впроваджені у практику роботи КЗ «Центр надання соціальних послуг Якушинецької сільської ради» впродовж 2019-2020 років шляхом організації та проведення психологічного тренінгу, спрямованого на подолання особистісного відчуження людей похилого віку.

В дисертаційному дослідженні на тему «Соціально-психологічні особливості особистісного відчуження людей похилого віку» автор розробив структурну модель особистісного відчуження. На основі компонентів структурної моделі були розроблені методичні рекомендації щодо покращення взаємодії з людьми похилого віку, які були впроваджені у практику роботи КЗ «Центр надання соціальних послуг Якушинецької сільської ради». Змістова складова виділеного компонентного складу та рекомендації по роботі сприяють покращенню якості роботи з людьми похилого віку. Впроваджені програмні заходи спрямовані на подолання негативних психоемоційних, вироблення навичок суб'єктного освоєння власного незайнятого, підвищення соціальної активності людей похилого віку.

Методичні рекомендації та інструментарій можуть використовуватися в з метою ефективної соціально-психологічної підтримки та допомоги людям похилого віку.

В.о. директора
КЗ «Центр надання соціальних послуг
Якушинецької сільської ради»



Михайлюк В.С.