

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСІБ ПОХИЛОГО
ВІКУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач (ка) 231 М гр
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної (наукової)
програми магістр

Ганна СЕРДЮКОВА

Керівник канд. психол. наук,
доцент

Вікторія КАЗІБЕКОВА

Рецензент канд. психол. наук,
провідний фахівець Соціально-
психологічної служби ХДУ
Світлана РЕВЕНКО

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Психологічні особливості особистості в похилому віці.....	7
1.2. Життєва перспектива особистості як психологічна проблема..	14
Висновки до першого розділу.....	19
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	22
2.1. Обґрунтування методик вивчення життєвої перспективи особистості.....	22
2.2. Емпіричне дослідження особливостей життєвої перспективи у похилому віці.....	24
Висновки до другого розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	52
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасній психологічній науці поняття «життєва перспектива» є предметом активного вивчення. Численні дослідження продемонстрували значущу роль життєвих перспектив в управлінні особистістю часом власного життя та встановили, що життєві цілі, що враховують можливості та здібності людини, визначають її активність в теперішньому часі. Життєва перспектива зображає багатогранність можливих варіантів подальшого життєвого шляху особистості та є початком для визначення життєвих стратегій.

Важливим є питання щодо особливостей життєвої перспективи осіб похилого віку, оскільки останнім часом однією з провідних тенденцій сучасності є стрімке старіння населення, що обумовлене скороченням народжуваності в розвинених країнах та збільшенням середньої тривалості життя. У цей віковий період відбуваються непрості зміни у функціонуванні всіх систем організму, особливості світосприймання, життя особистості, її очікування від власного життєвого шляху можуть бути досить різними. Здебільшого виникають негативні переживання, однак особи похилого віку також можуть зберігати оптимістичні погляди на життя, переживати позитивні емоції, оскільки старість – один з найбільш суперечливих та парадоксальних періодів життя, через те, що перед особистістю виникають «останні питання буття».

Старість є обумовленою тим, якою саме діяльністю вона наповнена. Не зважаючи на те, що для осіб похилого віку важче знайти взаєморозуміння з молодшим поколінням, зменшується кількість ровесників, відбувається трансформація життєвої перспективи у світі, однак бачення життя у цьому віці обмовлено їх актуальними можливостями, насиченістю досвіду минулого. Саме переконання у можливості продовження власного майбутнього пробуджується

відчуття задоволеності від сьогодення. Передумовами для побудови у осіб похилого віку життєвої перспективи виступають знання про власні особисті можливості (здоров'я, генетичні передумови, економічні можливості, соціальна активність) та бажання жити.

Отже, не зважаючи на досить широке розмаїття наукових досліджень життєвих перспектив особистості у психологічній науці, нажаль, це поняття залишається майже не вивченим в геронтопсихології. У зв'язку з цим, ми вважаємо, що тематика нашого кваліфікаційного дослідження є досить актуальною та необхідною.

Вивченням особливостей перебігу похилого віку, характерних особистісних змін займаються наступні науковці: М. Бахтін, О. Горецька, О. Зінченко, О. Краснова, Н. Сачук, А. Дискін, А. Погодіна, В. Фролькіс, О. Черепехіна, Н. Шахматов, І. Ушакова та інші.

Проблемі дослідження життєвих перспектив особистості присвячено багато теоретичних та емпіричних досліджень таких науковців як: К. Альбуханова-Славська, М. Гінзбург, І. Дубровіна, О. Кронік, М. Кухта, К. Левін, Ж. Нюттен, Т. Титаренко, М. Толстих, Г. Шляхтін, Р. Хавула, Є. Головаха, Є. Чуєва, І. Гаркуша та інші.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота написана в межах ініціативної теми кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей життєвої перспективи у осіб похилого віку.

Враховуючи мету дослідження, нами було визначено наступні **завдання** кваліфікаційного проєкту:

1. На основі літературних джерел розглянути психологічні особливості осіб похилого віку.

2. Теоретично дослідити сутність поняття «життєва перспектива» особистості.

3. Емпірично дослідити особливості життєвої перспективи у людей похилого віку, встановити відмінності життєвої перспективи у чоловіків та жінок похилого віку.

Об'єкт дослідження – життєва перспектива особистості.

Предмет дослідження – життєва перспектива у осіб похилого віку.

Теоретико-методологічною основою наукового дослідження є: теоретичні положення, пов'язані з основними аспектами геронтології та демографії (Дж. Бонд, П. МакДональд, П. Леслет, Дж. Біррен та ін.); постулати та принципи адаптації осіб похилого віку до сучасного життя та подолання перешкод (М. Александрова, О. Краснова, О. Лідер); основні положення про особливості вікового та психоемоційного розвитку осіб похилого віку (В. Бочелюк, О. Горецька, Л. Долинська, І. Ушакова); основні положення про особливості сенсу життя осіб похилого віку (С. Максименко); концепція смисложиттєвих орієнтацій особистості (Д. Леонтєва). Також використано ідеї та положення щодо вивчення поняття життєвих перспектив, її компонентів (К. Абульханова–Славська, А. Адлер, Т. Березіна, Ш. Бюлер, М. Кухта, С. Максименко, Л. Сохань, Т. Титаренко, В. Франкл та ін.), постулати про особливості часової перспективи особистості (Ф. Зімбардо, Є. Головаха, О. Кронік, М. Селігман та ін.).

У кваліфікаційному дослідженні використані наступні **методи дослідження**: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, уточнення та обґрунтування існуючих теоретичних підходів); емпіричні (методика вивчення часової перспективи Ф. Зімбардо в адаптації А. Сирцової, О. Соколової, О. Мітіної; методика «Сприйняття часу» Є. Головахи та О. Кронік; методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО)

Д. Леонтьєва); методи математично-статистичної обробки емпіричних даних: t-критерій Стьюдента.

Наукова новизна отриманих результатів: теоретично визначено суть та значення поняття «життєва перспектива», уточнено психологічні особливості особистості в похилому віці. Емпірично досліджено особливості життєвої перспективи у осіб похилого віку, особливості існуючих смисложиттєвих орієнтацій, особливості часових децентрацій, встановлено відмінності життєвої перспективи у чоловіків та жінок похилого віку.

Практичне значення роботи. Матеріали досліджень можуть стати у нагоді для складання психологічних рекомендації та розробки корекційної програми з метою формування життєвої перспективи у осіб похилого віку для підвищення рівня їх психологічного благополуччя, підтримки психосоціального здоров'я і збереження їх позитивного світосприйняття та підвищення їх рівня соціально-психологічної адаптивності, оскільки переконання про подальше своє існування, планування власного майбутнього сприятиме відчуттю задоволеності від теперішнього життя та можливості проживати активне та насичене життя в сьогоденні.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології (протокол №3 від 4 листопада 2021 року) та представлені у статтях: «Життєва перспектива особистості в похилому віці» [35] та «Особливості смисложиттєвих орієнтацій у осіб похилого віку» [36].

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст викладений на 45 сторінках, загальний обсяг роботи складає 52 сторінки. Список використаних джерел налічує 49 найменувань. Робота містить 1 таблицю та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічні особливості особистості в похилому віці

Аналіз наукової літератури стосовно дослідження проблематики старіння свідчить про те, що вона є досить актуальною та активно досліджується закордонними й вітчизняними науковцями і містить в собі різні аспекти. Особливості проблеми вікової кризи та адаптації людей похилого віку до нових соціально-психологічних умов життєдіяльності відображені в працях вітчизняних вчених: О. Богомольця, І. Мечникова, В. Фролькіса. І. Мечниковим було запропоновано концепцію спрямовану на формування світогляду, що ґрунтується на уявленні про квітучу та дієву старість, що посідає гідне місце в соціальному житті (за Ушаковою І. М.) [41]. О. Богомолцем було науково обґрунтовано можливість та реальність життя людини протягом ста та більше років (за Кухтою М. П.) [23]. Досить вагомий внесок в дослідження соціального аспекту старіння було зроблено З. Френкелем, який зазначав, що подовження тривалості життя є не тільки збільшенням кількості років у спокої та на пенсії, а цілком має виступати дієва, активна старість (за Ушаковою І. М.) [41].

В свою чергу В. Фролькіс запропонував адаптаційно-регуляторну теорію вікового розвитку, відповідно до якої одночасно поряд з процесами старіння також виникають процеси вітаукта, що є механізмами активної протидії (антистаріння). Науковець також розробив концепцію про стрес-віксиндром, що базується на фактах схожості біохімічних, фізіологічних та структурних проявів стресу і старіння (за Горецькою О. В.) [10].

Дослідження проблем розвитку дорослої та літньої людини відображено в наукових працях К. Абульханової-Славської, Б. Ананьєва, Л. Анциферової, О. Зінченко, О. Краснової, М. Кухти, у яких акцентувалася увага на можливості розвитку особистості у пізньому періоді життя та збереженні особистості людей у похилому віці (Абульханова-Славська К. О.; Анциферова Л. І.; Краснова О. В., Марцинковська Т. Д.) [1; 5; 21].

Виокремити межі старіння досить складно, оскільки межі періодів зрілості та старіння є розмитими та змінюються постійно. Дехто з науковців взагалі зазначають, що не існує чітких меж настання старості. О. Зінченко вказує, що у сучасній науці здебільшого використовується наступна вікова періодизація: літній вік (55–74 роки для жінок та 60–74 роки для чоловіків); старечий вік – 75–90 років не залежно від статі; довгожителі: 90 років і більше не залежно від статі (Зінченко О. С.) [18].

Процес старіння супроводжується певними віковими змінами в організмі людини та є генетично запрограмованим. У цей період відбувається поступове ослаблення діяльності організму. Особистості в літньому віці все складніше витримувати фізичне та нерве навантаження, стає значно меншим загальний запас енергії (Крайг Г.) [20].

Типовими проявами змін в особистості старої людини є зниження самооцінки, невдоволення собою, невпевненість у собі, похмурість, дратівливість, песимізм, побоювання самотності, смерті, безпорадності, зниження інтересу до нового і як наслідок бурчання, буркотливості, невпевненість у завтрашньому дні, егоїстичність, замикання інтересів на собі, егоцентричність, підвищена увага до власного тіла. Все це призводить до того, що особи в цьому віці стають більш консервативними, малоініціативними, занадто обережними, дріб'язковими, скупими, педантичними (Житинська М. О.) [16].

Фундаментальні дослідження науковців демонструють різні прояви позитивного ставлення старої людини до життя, до себе, до людей. Н. Шахматов, досліджуючи симптоми психічного занепаду та психічних розладів, зазначав: «Уявлення про психічне старіння не може виявитися повним і цілісним без урахування сприятливих випадків, які краще, ніж будь-які інші варіанти, характеризують старіння, притаманне тільки людині. Ці варіанти, будь вони позначені як вдалі, успішні, сприятливі і, нарешті, щасливі, відображають їх вигідне положення в порівнянні з іншими формами психічного старіння» (Шахматов Н. Ф.) [46, с. 129].

У цьому віці відбуваються також зміни і в інтелектуальній сфері. У осіб похилого віку виникають труднощі у придбанні нових знань і уявлень, в адаптації та пристосуванні до непередбачених обставин, відбувається зниження когнітивних функцій, зміна слухової чутливості, часткова або повна втрата зору, зниження чутливості нервової системи, що спричиняють повільні реакції на зовнішні подразники (Крайг Г.) [20].

М. Єрмолаєва та І. Малкіна-Пих зазначають, що в емоційній сфері також характерно настання змін. Відбувається неконтрольоване посилення афективних реакцій з тенденцією до безпричинної слізливості, смутку. Приводом для реакції може бути будь-що: наприклад, розбита чашка або кінофільм про минулі часи тощо. З'являється тенденція до ексцентричності, поглиблення в себе, зниження здатності впоратися зі складними ситуаціями. Чоловіки літнього віку постають більш пасивними та починають проявляти риси характеру, що є більш характерні для жіночої статі, а жінки цього віку стають більш владними, агресивними та практичними (Єрмолаєва М. В.; Малкіна-Пих І. Г.) [15; 29].

Типовою для осіб цього віку, на думку О. Хухлаєвої та Н. Шахматова, є вікова ситуаційна депресія, що переживається ними як

почуття власної непотрібності та втрати інтересу до того, що відбувається довкола, яка проявляється у пригніченому настрою без вагомих на те причин. Як наслідок виникає тривожність, образливість, можливі тривалі негативні емоційні реакції. Також ситуаційна депресія може проявлятися у формі іпохондричної фіксація на хворобливих відчуттях, думки про постійні моральні або фізичні утиски з боку оточення, схильність до вигадувань з метою підтвердити власну значущість (Хухлаєва О. В.; Шахматов Н. Ф.) [44; 46].

В. Болтенко виокремлює декілька етапів психологічного старіння, що не обумовлені фізіологічним віком. Науковець зазначає, що на першому етапі зберігається зв'язок з професійним видом діяльності, який був головним для особистості до виходу на пенсію. Зазвичай це властиво для осіб інтелектуальної праці, коли зв'язок може бути безпосереднім та мати епізодичний характер у виконанні колишньої роботи, а може бути опосередкованим, через написання чи читання спеціальної літератури. У випадку, коли цей зв'язок одразу обривається після закінчення трудової діяльності, то особистість опиняється на другому етапі старіння, оминаючи перший. На другому етапі відбувається звуження кола інтересів, у спілкуванні починають превалювати розмови на побутові теми, обговорення сімейних подій, телевізійних передач. Стає важко розрізнити, якою саме професійною діяльністю займалася людина, яку посаду займала. На третьому етапі психологічного старіння актуалізується турбота про особисте здоров'я, переважають теми у спілкуванні про лікування, ліки, лікарів, їх професійні та особистісні якості. На четвертому етапі головним постає збереження життя, коло спілкування стає ще вужче. І на останньому, на п'ятому етапі, відбувається задоволення лише вітального характеру потреб, спілкування та емоції майже відсутні (за Горецькою О. В.) [10].

Б. Ананьєв акцентував увагу на тому, що парадокс життя людини полягає в тому, що «вмирання» може відбуватися значно раніше, ніж

саме фізичне старіння. Це спостерігається у осіб, які самі починають ізолюватися від суспільства, що призводить до зменшення обсягу особистісних особливостей та деформації структури особистості (за Кухта М. П.) [22].

Ш. Бюлер зазначає, що в період похилого віку, значна частина людей перестають переслідувати цілі, які вони в юності поставили перед собою. Енергію, що залишилася, витрачають на дозвілля, спокійно проживаючи останні роки. Дивлячись на своє життя можуть відчувати як задоволення, так і розчарування. Невротична особистість здебільшого відчуває розчарування, оскільки вона не вміє радіти успіхам, ніколи не задоволена власним досягненнями, їй завжди здається, що щось не додали, чи не доотримала. В старості ці сумніви значно посилюються (за Долинською Л. В.) [13].

Ш. Бюлер, а також Е. Еріксон, зазначаючи про восьму кризу розвитку особистості, зауважували, що період похилого віку знаменує про завершення попереднього життєвого шляху, і вирішення цієї кризи обумовлено тим, як цей шлях був пройдений. Особистість підсумовує, робить висновки, і в тому випадку, коли сприймає власний пройдений шлях як цілісність, тоді вона спокійно дивиться у своє майбутнє, є врівноваженою, усвідомлює, що смерть є природнім кінцем життя. У випадку, коли особистість переживає сумніви щодо власного життєвого шляху, вважає, що прожила його даремно, має багато розчарувань та помилок, які не в змозі уже виправити, тоді вона переживає відчуття безсилля та страх смерті (за Долинською Л. В.; Еріксон Е. Х.) [13; 14].

М. Пек, розвиваючи ідеї Е. Еріксона щодо восьмої життєвої кризи, звертає увагу на підкризи цього вікового періоду. Перший підкриз є переоцінкою власного «Я» незалежно від професійної кар'єри. Особистість в першу чергу повинна визначити для себе, яке місце після виходу на пенсію вона займає в житті, коли нівельовано звання, мундири, посади. Другий підкриз – усвідомлення факту старіння тіла та

погіршення здоров'я, усвідомлення того, що молодість, краса, міцне здоров'я лишилися у минулому. Для чоловіків складніше подолання першого підкризу, для жінок – другого (за Хухлаєвою О. В.) [44].

Крім цього слід зазначити, що для жінок похилого віку більш характерна тенденція до розширення, активного пошуку міжособистісних контактів, а чоловіки, навпаки, більш схильні зміщуватися у сімейну сферу. Також жінки цього віку легше переносять самотність та втрату, легше встановлюють нові знайомства та дружні відносини, легше змиряються з окремим проживанням їх дорослих дітей, схильні активно шукати підтримку в релігії, що зумовлює рідше переживання депресивних станів, ніж у чоловіків цього віку (Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А.) [6].

Що стосується потреб у осіб похилого віку, І. Малкіна-Пих зазначає, що вони залишаються такими ж, як і в період дорослості, змінюючи тільки своє значення для особистості. Науковиця зауважує, що на першому плані розміщуються потреби в униканні страждань (що обумовлено страхом появи різних соматичних захворювань та можливих при цьому фізичних страждань), у врятуванні (обумовлено страхом беспорядності) і стабільності (прив'язаність до близьких та власної території, страх перед новими обставинами). Кількість страхів у цьому віці може значно збільшуватися через те, що вони накопичуються протягом життя та виникає загроза закінчення існування. Отже, головним є страх смерті, що може набувати різноманітних конфігурацій – чи то страх майбутнього, чи хвороби, чи самотності, чи взагалі ірраціональні страхи (Малкіна-Пих І. Г.) [29].

Однією із фундаментальних соціально-психологічних проблем осіб похилого віку виступають проблеми, що пов'язані із соціальною адаптацією. Цей віковий період характеризується погіршенням адаптації, що детерміновано різнорідними психічними, соматичними та

психологічними змінами особистості, змінами в соціальному оточенні та сімейному житті.

Як зазначає В. Бочелюк погіршення соціальної адаптації осіб похилого віку обумовлено тим, що виникає розрив між особистістю та суспільством, погіршується якість її зв'язків з оточенням, зменшується енергія особистості, відбуваються природні зміни особистісного і психофізіологічного характеру та значний вплив соціального середовища. У цьому процесі здійснюється зміна мотивації, втрата попередніх соціальних ролей, особистість зосереджується на внутрішньому світі, характерно погіршення стану здоров'я, звуження кола інтересів, втрата чи віддалення близьких людей, як результат особа замикається в собі, це суб'єктивно переживається як непотрібність (Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А.) [6]. Ж. Новікова, в свою чергу, зазначає, що чим активніше особистість в похилому віці є залученою до суспільного життя, тим вище у неї рівень задоволеності життям (Новікова Ж. М.) [31]. Тобто, це вказує на те, що з віком особистість набуває індивідуальної специфічності, накопичує життєвий досвід, враховуючи й досвід взаємодії з навколишніми людьми, що є підґрунтям для вирішення вікових проблем та подолання характерних для цього періоду життя труднощів.

Отже, теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей людей похилого віку дозволив з'ясувати, що процес старіння має загальний та індивідуальний характер. В організмі і психіці осіб похилого віку відбуваються чисельні процеси старіння, які мають різну швидкість та здебільшого не залежать один від одного. Не звертаючи увагу на досить високий соматичний та соціально-економічний ризик цього вікового періоду, безперервність соціалізації та особистісного розвитку осіб похилого віку, наявність великого життєвого досвіду, його використання та творче переосмислення, забезпечують можливість

продовження активної соціальної та творчої діяльності особистості у цей віковий період.

1.2. Життєва перспектива особистості як психологічна проблема

Поняття життєвої перспективи пов'язане з поняттями життєвого шляху, життєвих цілей та планів, життєвого стилю, життєвих стратегій, а також з поняттями часової перспективи, психологічного часу особистості (Головаха С. І.; Альбуханова-Славська К. О., Березіна Т. М.) [8; 1]. Зазвичай поняття життєва перспектива має кілька основних напрямів інтерпретації: як уявлення про віддалені речі; як розуміння перспектив немов певних можливостей для досягнення бажаного; як розуміння перспектив немов певних імовірностей.

К. Левін трактував життєву перспективу як складову загальної часової перспективи, що базується на уявленні особистості про своє психологічне минуле та майбутнє, що існує в певний момент часу. Життєва перспектива, на думку науковця, є певною самопроекцією особи в майбутнє та віддзеркалює систему мотивів особистості, але при цьому немов виходить за межі існуючої мотиваційної ієрархії. Тобто, вчений пояснює поняття «життєва перспектива» з позиції уявлення про віддалені речі, де індивід внутрішнім поглядом вдивляється у майбутнє (Левін К. Ц.) [26].

В. Вілюнас, наприклад, розглядає життєву перспективу з позиції планування майбутнього. Науковець вважає, що планування життя є переглядом зон життєвої перспективи, що мають різну віддаленість, та вирішенням завдання, щоб максимально просунути в задоволенні власних потреб при мінімальних затратах зусиль (за Гуляс І. А.) [12]. Таким чином, життєва перспектива містить в собі сукупність умов життя та імовірних обставин, що стають основою для життєвого просування.

К. Альбуханова-Славська виокремлює такі поняття як: «особистісна перспектива», «психологічна перспектива» та «життєва перспектива». Особистісну перспективу розглядає як здатність особи передбачати майбутнє, готовність до нього, установка на майбутнє. Психологічну перспективу розуміє як когнітивну здатність індивіда, що забезпечує можливість формувати образ майбутнього та уявляти себе в ньому. Життєва перспектива трактується науковицею як можливості людини, що об'єктивно складаються сьогодні та мають проявитися в майбутньому. Життєві перспективи охоплюють умови життя та сукупність обставин, які надають людині можливості для оптимального життєвого просування. К. Альбуханова-Славська зауважує, що життєві перспективи є тісно пов'язаними з рівнем розвитку когнітивних здібностей особистості, рівнем самосвідомості, здатності до усвідомлення перспектив конкретного індивіда (Альбуханова-Славська К. О.) [2]. В. Українець звертає увагу на те, що життєві перспективи слід розглядати як очікування, які можуть містити в собі як негативний, так і позитивний аспекти (за Титаренко Т. М.) [40].

Слід зазначити, що поняття життєвих перспектив досить часто вживається поряд з поняттям часові перспективи, оскільки поняття перспектива завбачає віддаленість в часі, або просторі, а життєва перспектива має відношення саме до часового виміру. З огляду на це бачення особою власного життя пов'язане з можливістю уявити його на більш тривалий час (Грінцова О. М.) [11].

Однак між життєвими та часовими перспективами є певні відмінності. Є. Головаха зазначає, що поняття «життєва перспектива» є більш ширшим та більш доречнішим у використанні при описі основних структурно-змістових компонентів, часових компонентів, що пов'язані з уявленням особистості про своє майбутнє. Часова перспектива визначає спрямованість життя людини та надає ознаки тривалості життєвої перспективи (Головаха Є. І.) [8].

Ж. Нюттен зазначав: «часова перспектива є ієрархією цілей особистості та складається переважно зі сприйняття в деякий конкретний момент подій, котрі об'єктивно презентовані лише як послідовність з визначеними інтервалами між ними» (Нюттен Ж.) [32, с. 148].

Формування життєвої перспективи обумовлено віковими особливостями сприйняття минулого, теперішнього і майбутнього, відбувається протягом усього життя людини (Чуєва О. М.) [45].

Отже, життєва перспектива є образом очікуваного, усвідомлюваного як можливого майбутнього життя у випадку досягнення певних цілей. Ціннісні орієнтації, життєві цілі та плани є основою життєвої перспективи, а її головною функцією – регулятивна, головною метою є картина майбутнього, на яку орієнтується особистість.

К. Абульханова-Славська зазначає, що складовими життєвої перспективи є як соціальне, так і психологічне минуле, теперішнє та майбутнє, нерозривна єдність яких являє часову цілісність. З огляду на це життєва перспектива є невіддільна від часових рамок життя (Абульханова-Славська К. О.) [2].

Є. Головаха в свою чергу виділяє наступні параметри життєвої перспективи: тривалість, узгодженість, оптимістичність, реалістичність, диференційованість. Тобто, на думку науковця життєва перспектива як узгоджена картина майбутнього окреслюється зв'язаністю або ж незв'язаністю (відсутністю причинно-наслідкових зв'язків) подій життєвого шляху. Диференційованість як параметр життєвої перспективи передбачає виділення послідовних етапів в картині майбутнього (перспективи на близьку, середню та віддалену). Оптимістичність характеризується співвідношенням негативних та позитивних прогнозів стосовно майбутніх подій та ступенем впевненості, що події розвиваються в намічені терміни. Реалістичність

як параметр життєвої перспективи полягає в здатності розділяти особистістю в уявленнях про своє майбутнє фантазію та реальність, концентрувати зусилля на тому, що може бути реалізованим (Головаха Є. І.) [8].

Р. Хавула зауважує, що структурними компонентами життєвої перспективи є життєві цілі, плани, програми та набутий людиною життєвий досвід. Життєві цілі є основними мотиваційними орієнтирами. Життєві плани є засобами реалізації життєвих цілей, їх конкретизація в змістовному та хронологічному аспекті. Це система рішень, що відображає установки й потреби людини. Життєва програма є розширеним варіантом життєвого плану, в ній фіксуються основні життєві цілі без чіткої фіксації термінів виконання, в порівнянні з життєвими планами (Хавула Р.) [42].

Т. Шляхтин акцентує увагу на тому, що життєва перспектива характеризується багатовимірністю та ієрархічністю. Багатовимірність визначається наявністю в цілях когнітивних, емоційних та регулятивних компонентів. Ієрархічність вміщує в собі інтегральні життєві цілі, цілі-завдання, проміжні цілі-засоби (за Ненчук О. М.) [30]. М. Гінзбург, в свою чергу, зауважує, що характеристиками життєвої перспективи також є плановість (наявність планів і позитивного ставлення до них), структурованість (відповідність образу майбутнього плануванню та організація життя) та організованість (забезпеченість цілей засобами їх досягнення) (за Ральниковою І. О.) [34]. Ж. Нюттен також зазначає про важливість виокремлювати структуру, глибину та міру реальності життєвої перспективи (Нюттен Ж.) [32].

М. Кухта, досліджуючи особливості життєвої перспективи осіб похилого віку, підкреслює, що основними її параметрами є: вибірковість (відповідно до ціннісно-сміслових орієнтацій відбираються найважливіші ситуації та події для індивіда); суб'єктність; протяжність (тривалість життєвої перспективи в часі); бажаність (мають бути

представлені бажані для досягнення цілі та плани їх досягнення); прийнятність (має бути прийнятною для особистості з точки зору ймовірності її здійснення); баланс визначеності/невизначеності (має бути співвідношення між невідомими та ймовірними до здійснення подіями для зображення картини майбутнього); висока вірогідність успішності життєвої програми в цій перспективі (особистість має вірити в досягнення ціле та успішність реалізації планів у вибудованій перспективі) (Кухта М. П.) [24].

Індивідуальна значущість зазначених параметрів життєвої перспективи, на думку науковця, може видозмінюватися в залежності від різноманітних внутрішніх (вік, кризи, особисті переживання) та зовнішніх (соціальне оточення, особливості соціалізації, соціальна ситуація) обставин. Однак, слід акцентувати увагу на тому, що не зважаючи на те, що життєва перспектива вибудовується індивідуально кожною людиною окремо, але вона проходить ряд етапів формування і має як неповторні специфічні особливості, так і певні спільні цінності та прагнення, що властиві професійній чи віковій групі, представником якої є суб'єкт життєвої перспективи (Кухта М. П.) [25].

Отже, життєві перспективи є засновком збереження послідовності та цілісності життя суб'єкта. Є цілісною картиною майбутнього, що має взаємозв'язок з очікуваними та програмованими подіями, що обумовлюють сенс життя та соціальну цінність, уявлення особистості про можливий розвиток подій, враховуючи її плани на майбутнє, цілі, реалізація яких сприяє більшій ефективності життя, та систему цінностей.

Також слід зазначити, що однією з найголовніших аспектів побудови життя осіб літнього віку виступає лінія побудови життєвих перспектив особистості. Як зазначає М. Кухта специфіка життєвої перспективи осіб цього вікового періоду полягає в тому, що при її побудові враховується наявність великого багажу важливих подій та вже

існуючих стратегій подолання труднощів, складних ситуацій. Тобто, особи літнього віку є більш орієнтованими на ретроспективні події (Кухта М. П.) [22]. В свою чергу, для осіб молодшого віку, як зазначає О. Шегда та М. Андрущак, більш характерною є орієнтація на майбутню життєву перспективу (Шегда О., Андрущак М.) [47].

Також щодо специфіки життєвої перспективи у осіб похилого віку Є. Чуєва у своїх наукових доробках зазначає, що гарантією їх життєвої активності є побудова майбутньої перспективи, що вже є значно коротшою. Їм характерні просто пасивні спогади про минуле життя, а досить активне включення емоцій в події минулого та теперішнього. Науковиця зазначає, що особам похилого віку необхідно знаходити нові сенси життя, збагачувати власний життєвий шлях відмінними від минулого життя подіями у зв'язку з продовження минулої життєвої перспективи та зменшення майбутньої (Чуєва О. М.) [45]. Переконавання у продовженні свого майбутнього породжує відчуття задоволеності від теперішнього

Висновки до першого розділу

З'ясовано, що межі старіння досить складно виокремити, вони є розмитими та постійно змінюються. Встановлено, що сам процес старіння має загальний та індивідуальний характер. Типовими проявами є зниження самооцінки, невдоволення собою, похмурість, дратівливість, песимізм, зниження інтересу до нового, страх самотності, смерті, безпорадності, егоїстичність, егоцентричність, підвищена увага до власного тіла, консервативність, педантичність. Відбуваються зміни в інтелектуальній сфері, зниження когнітивних функцій, труднощі в пристосуванні до непередбачуваних обставин. В емоційній сфері відбувається посилення афективних реакцій з тенденцією до безпричинної слізливості, виникає вікова ситуаційна депресія, почуття

пригніченості, непотрібності, тривожності, образливості, можливі іпохондричні фіксації.

Розглянуто підкризи похилого віку, запропоновані М. Пеком. Перший – переоцінка власного «Я» незалежно від професійної кар'єри. Другий – усвідомлення факту старіння тіла та погіршення здоров'я.

З'ясовано, що потреби у осіб похилого віку залишаються такими як і в період дорослості, змінюється лише значущість для людини. На першому плані потреби в униканні страждань, у врятуванні (обумовлено страхом безпорадності) і стабільності. Збільшується в цьому віці кількість страхів, головним є страх смерті, може набувати різних конфігурацій. Також характерно погіршення соціальної адаптації.

Встановлено, що поняття «життєва перспектива» має різні напрями трактування, а саме: розглядають як уявлення про віддалені речі; як перспективи певних можливостей для здобутку бажаного; як перспективи певних можливостей взагалі. Вона є образом очікуваного розуміння як можливого майбутнього життя. Життєві плани, цілі, ціннісні орієнтації особистості виступають підґрунтям для життєвих перспектив людини. Її формування відбувається протягом всього життя та є детерміновано віковими особливостями сприйняття часових децентрацій.

Різні науковці зазначають про різні компоненти структури життєвих перспектив особистості. Так, Р. Хавула виокремлює такі компоненти: життєві цілі, плани, програми та життєвий досвід. Є. Головаха зазначає про наступні параметри життєвої перспективи: оптимістичність, тривалість, диференційованість, узгодженість, реалістичність. М. Кухта вважає, що основними її параметрами є: вибірковість, суб'єктність, протяжність, бажаність, прийнятність, баланс визначеності/невизначеності, висока вірогідність успішності життєвої програми в цій перспективі.

З'ясовано, що у осіб похилого віку життєва перспектива є більш коротшою. Наявність життєвої перспективи є обумовленою життєвою активністю осіб похилого, необхідним є відшукування нових сенсів життя та діяльності, наповнення життя подіями, що є дещо нехарактерними для осіб похилого віку від минулих подій у їхньому житті.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Обґрунтування методик вивчення життєвої перспективи особистості

За основу нашого емпіричного дослідження взято запропонований структурний склад життєвої перспективи, що містить в собі такі компоненти: життєві цілі, ціннісні орієнтації, сенс життя, життєва програма. Також складовими життєвої перспективи є часові децентрації. Єдність психологічного минулого, теперішнього і майбутнього становить часову цілісність особистості.

Емпіричну вибірку дослідження склали 45 осіб похилого віку, що проживають на території м. Херсон та області в сім'ях. Вік досліджуваних становить від 57 до 72 років, з них 30 жінок та 15 чоловіків.

Відповідно до мети дослідження (вивчити особливості життєвої перспективи у осіб похилого віку) у другому розділі кваліфікаційного проєкту поставлено виконання наступних завдань:

1. Емпірично дослідити особливості смисложиттєвих орієнтацій як одного з компонентів життєвої перспективи осіб похилого віку за допомогою методики «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. Леонтьєва (Леонтьєв Д. О.) [28].

2. Проаналізувати особливості часових децентрацій осіб похилого віку за допомогою методики вивчення часової перспективи Ф. Зімбардо в адаптації А. Сирцової, О. Соколової, О. Мітіної та методики «Сприйняття часу» Є. Головахи та О. Кронік (Сирцова Г., Соколова О., Мітіна О.; Хомуленко Т. Б., Бабатіна С. І.) [39; 43].

3. Здійснити порівняльний аналіз особливостей сприйняття життєвої перспективи у чоловіків та жінок похилого віку за допомогою t-критерію Стьюдента (Сидоренко О. В.) [37].

Важливим у системі дослідження життєвих перспектив осіб похилого віку є вивчення їх смисложиттєвих орієнтацій. Оскільки смисл життя є кардинальною світоглядною проблемою буття людини, за допомогою якої з'ясовується сутність людини, її місце у світі. **Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. Леонтєєва (Леонтєєв Д. О.) [28]** дозволяє нам дослідити «джерело» сенсу життя осіб похилого віку, що може бути віднайденим ними в минулому (результаті), в сьогоденні (процесі), в майбутньому (меті), чи одразу у всіх складових життя. Усвідомлення власного сенсу життя свідчить про свідомий вибір власного життєвого шляху особистості.

Методика СЖО містить в собі п'ять субшкал та загальний показник осмисленості життя. Три субшкали (насиченість життям, задоволеність самореалізацією та цілі в житті) відображають конкретні смисложиттєві орієнтації, а дві інші – є аспектами локусу контролю (локус контролю – Я та локус контролю – Життя).

Відповідно до концепції Д. Леонтєєва життя є осмисленим у випадку, коли воно сповнене цілями, задоволенням при їх досягненні та наявності відчуття впевненості, що самостійно можемо ставити цілі та досягати результатів. Значущим аспектом є чітке співвідношення задоволеності отриманих результатів – минулим, емоційної насиченості – з теперішнім, цілей – з майбутнім.

Методика вивчення часової перспективи Ф. Зімбардо в адаптації А. Сирцової, О. Соколової, О. Мітіної спрямована на дослідження системи ставлення особистості до часу (Сирцова Г., Соколова О., Мітіна О.) [39]. Таким чином ми можемо дослідити оцінку ставлення особи похилого віку до навколишньої дійсності взагалі, а також до власного досвіду, до самої себе та майбутніх перспективи.

Методика містить в собі п'ять шкал, кожна з яких спрямована на вивчення домінування осіб похилого віку різних часових орієнтацій: минуле негативне, минуле позитивне, теперішнє гедоністичне, теперішнє фаталістичне, майбутнє. Високий бал за зазначеними шкалами свідчить про високий рівень спрямованості на певний часовий період, прояв певного емоційного ставлення до нього, високу суб'єктивну цінність зазначеного періоду. А низькі бали, відповідно, вказують на протилежні тенденції.

Методика «Сприйняття часу» Є. Головахи та О. Кронік (Хомуленко Т. Б., Бабатіна С. І.) [43] спрямована на вивчення часової спрямованості досліджуваних осіб похилого віку на переживання минулого, теперішнього, майбутнього. Досліджуванним необхідно оцінити власне переживання часу в сьогоденній період їх життя. На основі отриманих оцінок визначається міра вираженості спрямованості досліджуваних осіб на минуле, майбутнє та теперішнє.

Методи математико-статистичної обробки даних. Т-критерій Стьюдента зазвичай використовують для перевірки рівності середніх значень у двох вибірках. Для використання t-критерію Стьюдента важливо щоб початкові дані мали нормальний розподіл та дотримання умови рівності дисперсії (Андрієнко В. О) [1]. За допомогою цього критерію ми прагнемо дослідити відмінності життєвої перспективи у чоловіків та жінок похилого віку.

2.2. Емпіричне дослідження особливостей життєвої перспективи у похилому віці

З метою вивчення смисложиттєвих орієнтацій як компоненту життєвих перспектив осіб похилого віку ми застосовували *методику «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. Леонтєва*. Встановлено, що за показником «Цілі в житті» у 73 % досліджуваних осіб похилого віку

виражений середній рівень. Тобто, для більшості осіб у літньому віці характерно ситуаційний прояв наявності чи відсутності цілей майбутнього в житті. Отримані результати за методикою зображені на рис. 2.1.

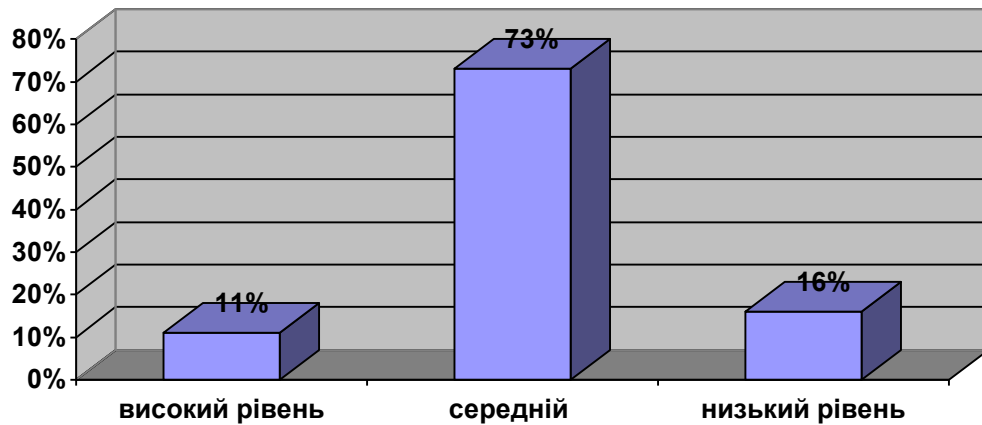


Рисунок 2.1 – Розподіл результатів досліджуваних осіб похилого віку за показником «Цілі в житті» за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтєва

Виявлено, що лише для 11 % досліджуваних літніх людей характерні високі результати за цим показником, що вказує на те, що лише для незначної частини досліджуваних властиво проявляти високу цілеспрямованість, мати певні цілі на майбутнє, що в свою чергу надає їхньому життєвому шляху спрямованості, більшій усвідомленості та часову перспективу, що є невід’ємною частиною життєвої перспективи.

Крім цього варто зазначити, що 16 % досліджуваних осіб похилого віку мають низький рівень за показником «Цілі в житті», що свідчить про їх схильність жити тільки одним днем вчорашнім або сьогоднішнім, у них відсутні цілі на власне майбутнє.

За показником «Процес життя» нами було встановлено, що тільки 9 % досліджуваних осіб у віці 57-72 роки мають високий рівень (див. рис. 2.2.). Тобто, ми можемо стверджувати, що лише для незначної частини осіб у цьому віці життя є, на їх думку, емоційно насичене,

сповнене інтересу, процес життя є для них цікавим та наповненим сенсом.

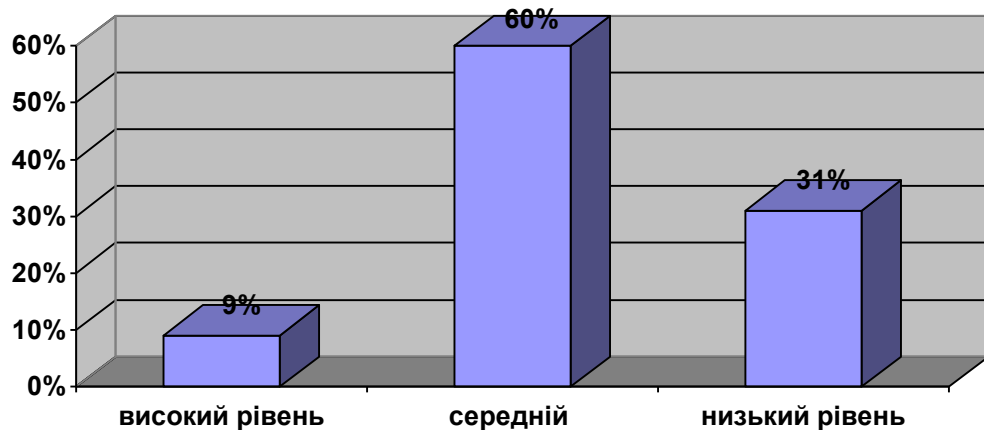


Рисунок 2.2 – Розподіл результатів досліджуваних осіб похилого віку за показником «Процес життя» за методикою СЖО Д. Леонтєва

60 % досліджених осіб похилого віку мають виражений середній рівень за цим показником, що свідчить про те, що більшість літніх людей схильні сприймати власне життя з досить різним напрямом емоційного забарвлення. Вони можуть ситуаційно сприймати його як емоційно насичений, цікавий процес, а ситуаційно – можуть переживати незадоволеність щодо власного життя.

Також варто зазначити, що 31 % досліджуваних осіб похилого віку мають низький рівень за цим показником. Отримані результати свідчать про те, що для значної частини осіб похилого віку властиво відчувати незадоволеність від власного життя в сьогоденні, вони більше надають повноцінний сенс спогаду про минуле.

Аналіз результатів за показником «Результативність життя» свідчить, що більшість досліджуваних осіб у віці 57-72 роки (69 % досліджуваних) мають середній рівень. Отримані результати зображені на рис. 2.3. Тобто, для них властиво ситуаційно бути задоволеними від власної самореалізації, оцінювати на достатньому рівні власну

продуктивність, ситуаційно схильні відчувати не задоволеність, розчарування від результатів власного життя.

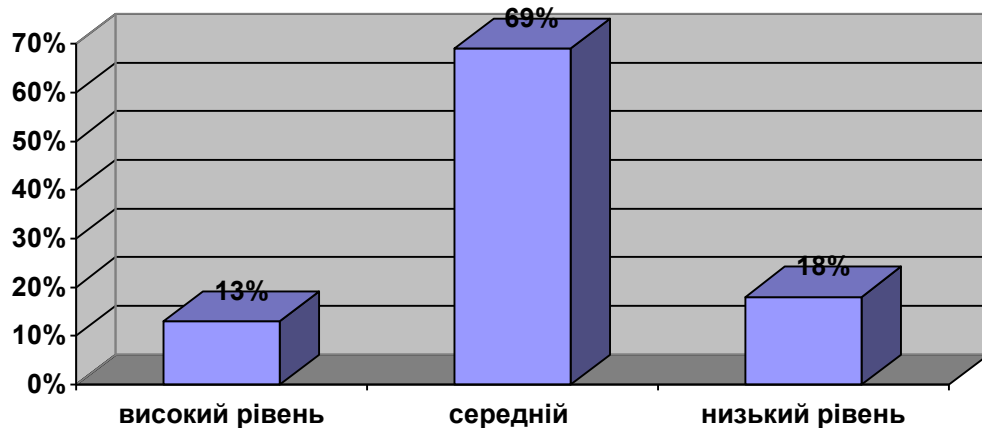


Рисунок 2.3 – Розподіл результатів досліджуваних осіб за показником «Результативність життя» за методикою СЖО

13 % досліджуваних осіб похилого віку за цим показником мають високий рівень. Отже, лише незначна частина літніх людей схильні на високому рівні оцінювати пройдений відрізок свого життєвого шляху, мати відчуття високої власної продуктивності, відчуття успішної самореалізації та осмислення прожитої частини життя.

Однак 18 % досліджених осіб у похилому віці є незадоволені прожитою частиною власного життя, схильні вважати, що їм не вдалося на своєму життєвому шляху самореалізуватися (мають низькі показники). Проте варто звернути увагу на те, що при певних умовах низькі досягнення можуть навпаки стати рушійною силою простимулювати до зростання та саморозвитку в подальшому. Для цього необхідно усвідомити причину низької самореалізації та застосувати більш ефективні життєві настанови.

Кількісний аналіз результатів дослідження за показником «Локус контролю – Я» дозволив встановити, що 7% досліджуваних осіб похилого віку мають високий рівень (див. рис. 2.4.). Отже, ми можемо стверджувати, що лише незначна частина осіб похилого віку мають уявлення про себе як про сильну особистість, що вони мають достатню

свободу вибору, щоб будувати життя у відповідності з власними життєвими цілями, завданнями, уявленнями про сенс власного життєвого шляху.

71 % досліджуваних осіб у віці 57-72 роки мають середній рівень за цим показником. Тобто, більшість літніх людей схильні ситуаційно сприймати себе як сильну особистість, що може планувати всій життєвих шлях, ставити життєві цілі та досягати їх, а ситуаційно можуть відчувати недовіру до власних сил.

Крім цього варто зазначити, що 22 % досліджуваних осіб мають низький рівень за шкалою «Локус контролю – Я». Отримані результати свідчать, що вони є більш схильними проявляти недовіру щодо власних сил, недооцінювати свої здібності та вміння і вважати, що контролювати події власного життя вони нездатні.

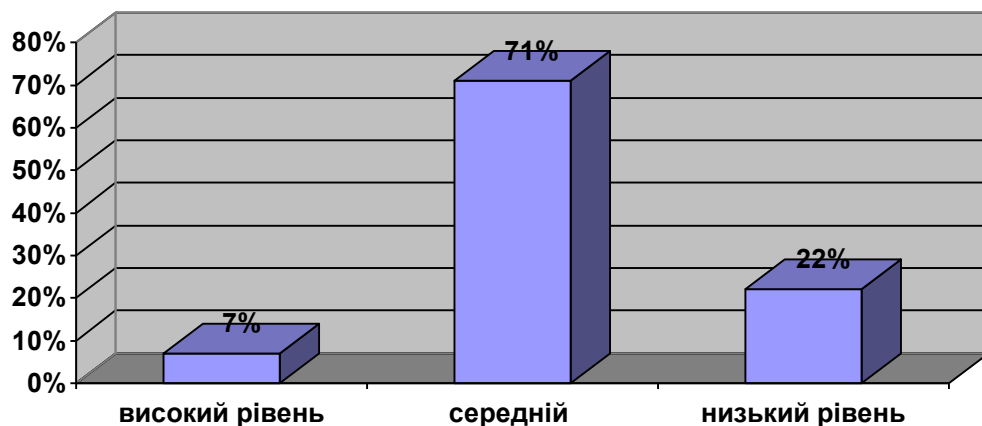


Рисунок 2.4 – Розподіл результатів досліджуваних осіб за показником «Локус контролю - Я» за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтєва

За показником «Локус контролю – Життя» встановлено (див. рис. 2.5.), що більшість досліджуваних осіб похилого віку також мають середній рівень (діагностовано у 60 % досліджуваних осіб). Отримані результати вказують на те, що більшість осіб у літньому віці ситуаційно проявляють переконаність в тому, що вони самостійно можуть приймати життєві рішення, реалізовувати їх, контролювати власне життя, а

ситуаційного їх охоплюють вагання, починають вважати, що від них нічого не залежить в цьому житті, що вони не в силах самотійно його контролювати.

Лише 4 % досліджуваних осіб похилого віку мають високий рівень за цим показником. Тобто, зовсім незначна частини досліджуваних літніх людей мають переконання, що вони можуть самотійно контролювати своє життя, приймати вільно життєві рішення та втілювати їх.

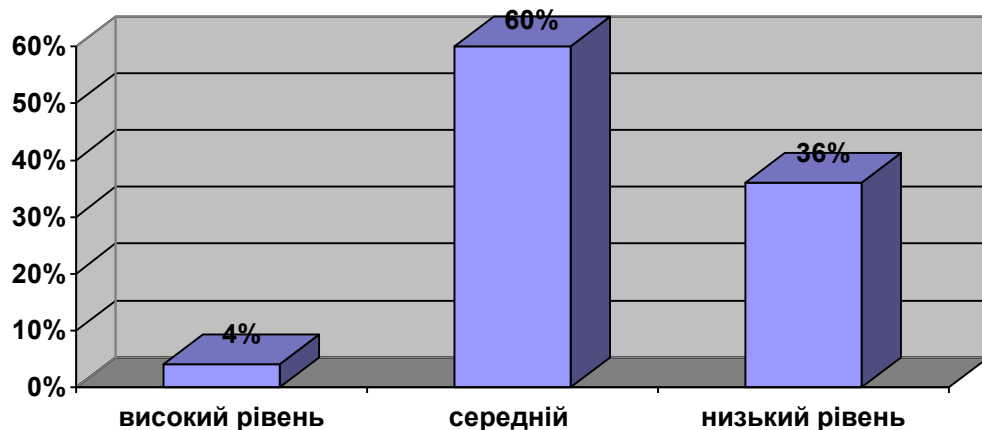


Рисунок 2.5 – Розподіл результатів досліджуваних осіб похилого віку за показником «Локус контролю - Життя»

Також варто зазначити, що 36 % досліджуваних осіб мають низький рівень за показником «Локус контролю – Життя». Отже, ми можемо стверджувати, що більше ніж третина досліджуваних схильні проявляти фаталізм, мати переконаність, що свобода ілюзорна, що людське життя непідвладне свідомому контролю, і не має сенсу будь-що загадувати на майбутнє, планувати.

Крім цього нами було встановлено, що більшість осіб похилого віку мають середній рівень за загальним показником усвідомлення власного життя (діагностовано у 57% досліджуваних осіб). Такі результати можуть вказувати на те, що літнім людям властиво усвідомлювати особливості власного життя, його сенс, проте вони схильні періодично змінювати джерело сенсу власного життєвого шляху.

Однак 36 % досліджуваних осіб похилого віку мають низький рівень осмисленості життя, що може свідчити про те, що нажаль більше ніж третина досліджуваних літніх людей не розуміють сенсу власного життя, відчувають розчарування щодо пройденого власного життєвого шляху, не бачать надії на майбутнє.

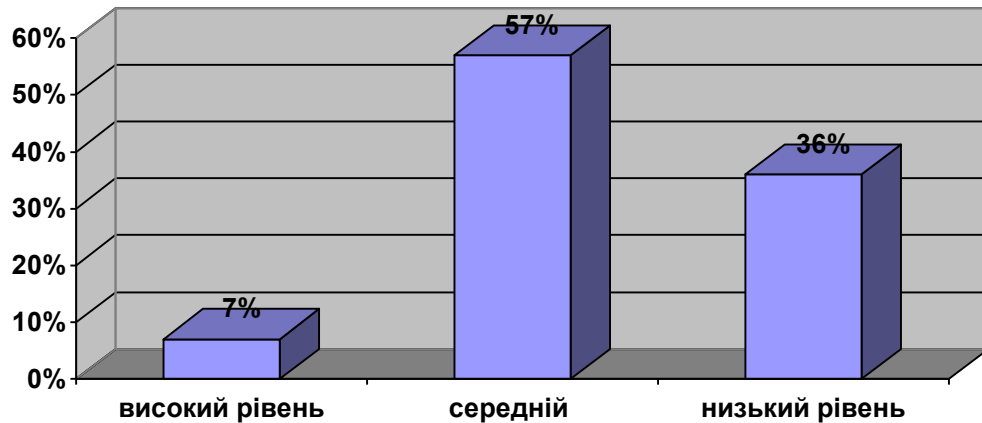


Рисунок 2.6 – Розподіл результатів досліджуваних осіб похилого віку за загальним показником осмисленості життя за методикою СЖО Д. Леонтьєва

Крім цього варто зазначити, що лише незначна частина досліджуваних осіб похилого віку (діагностовано у 7% досліджуваних) мають високий рівень за загальним показником усвідомлення життя. Тобто, лише мала частина літніх людей розуміють сенс власного життєвого шляху, усвідомлюють особливості свого життя, мають мету у житті та є задоволеними від процесу його протікання, вважають, що їх життя є наповненим, цікавим, насиченим.

Отже, аналізуючи отримані результати за методикою встановлено, що більшість досліджуваних осіб похилого віку мають середні результати за всіма показниками. Отримані результати відображені в таблиці 2.1. Однак, ми можемо зазначити, що особам похилого віку властиво недостатня визначеність життєвих цілей, не надавати власному життєвому шляху спрямованості та осмисленості.

**Результати досліджуваних осіб похилого віку за методикою
«Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтєєва**

Шкали	Рівні показників					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%
Цілі в житті	5	11%	33	73%	7	16%
Процес життя	4	9%	27	60%	14	31%
Результативність життя	6	13%	31	69%	8	18%
Локус контролю - Я	3	7%	32	71%	10	22%
Локус контролю - життя	2	4%	27	60%	16	36%
Загальний показник УЖ	3	7%	26	57%	16	36%

Задоволеність прожитим життям, власною самореалізацією діагностовано лише у 9 % досліджуваних, віра у власне майбутнє, цілеспрямованість є властивою лише для незначної частини досліджуваних осіб (мають 11% досліджуваних осіб). Більше третини вважають, що події власного життя самостійно контролювати не можливо, переконані, що їй життєвий шлях вже прожитий та планувати власне майбутнє вже не доречно (характерно для 36% досліджуваних). Ще 22% досліджуваних осіб похилого віку вважають себе слабкими, невпевненими, є зневіреними та намагаються ігнорувати будь-які можливості контролю власного життєвого шляху. Лише 7 % досліджуваних схильні керувати своїм життям, приймати життєві рішення, брати за них відповідальність, долати перешкоди на життєвому шляху. Лише 7 % досліджуваних осіб похилого віку є впевненими у своїх силах, мають сенс життя, прагнуть до активності, проте 36 % досліджуваних осіб не вірять у можливі позитивні зміни, є зневіреними у собі, зорієнтованими більше на минуле.

За допомогою методики «Вивчення часової перспективи» Ф. Зімбардо в адаптації А. Сирцової, О. Соколової, О. Мітіної з метою діагностики переважання у досліджуваних осіб похилого віку певної

часової орієнтації встановлено, що за фактором «Негативне минуле» в середньому для осіб похилого віку характерно наявність нижче середнього рівня для 47% досліджуваних осіб (середній бал складає 2,4 бали) та вище середнього рівня за цим фактором мають 53 % досліджуваних осіб (середній бал складає 3,5 бали). Отримані результати за методикою зображені на рис. 2.7. За фактором «Позитивне минуле» нижче середнього рівень виявлено у 4 % досліджуваних (середній бал – 2,6 балів), ще у 4% - середній рівень (3 бали), рівень вище середнього діагностовано у 92 % досліджуваних осіб похилого віку (середній бал складає 3,8 балів). За фактором «Фаталістичне теперішнє» середній рівень діагностовано у 9% досліджуваних (3 бали), нижче середнього – у 69% досліджуваних (середній бал складає 2,5 балів), вище середнього – у 22 % досліджуваних осіб похилого віку (середній бал – 3,9 балів).

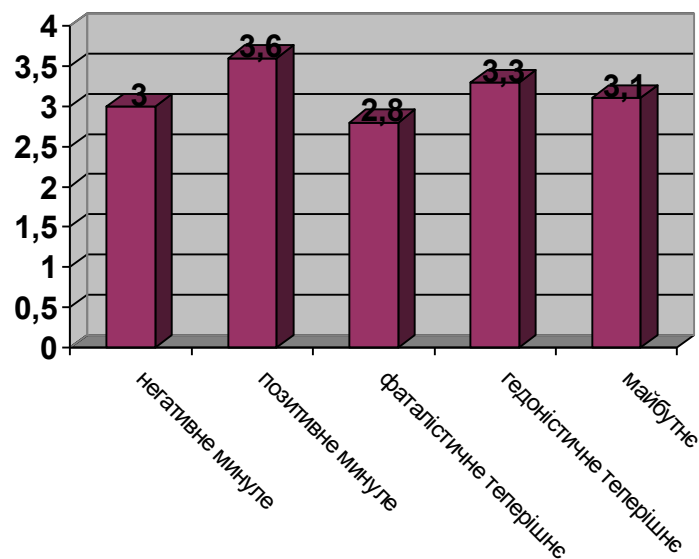


Рисунок 2.7 – Результати розподілу отриманих результатів за методикою вивчення часової перспективи особистості Ф. Зімбардо в адаптації А. Сирцової, О. Соколової, О. Мітіної

За фактором «Гедоністичне теперішнє» середній рівень діагностовано у 4 % досліджуваних осіб похилого віку (середній бал – 3 бали), рівень нижче середнього за цим фактором встановлено у 27 %

досліджуваних (середній бал – 2,8 балів), рівень вище середнього діагностовано у 69 % досліджуваних (середній бал складає 3,5 балів). За фактором «Майбутнє» нами не було діагностовано жодного досліджуваного з нижче середнього рівнем; встановлено, що середній рівень властивий для 71 % досліджуваних осіб (середній бал 3 бали) та 29 % досліджуваних осіб мають рівень вище середнього (середній бал складає 3,9 балів).

Отже, аналізуючи отримані результати встановлено, що для осіб похилого віку більш характерно середні значення за фактором «негативне минуле» та «майбутнє», низькі - за фактором «фаталістичне теперішнє». Більш високі бали отримані за факторами «позитивне минуле», «гедоністичне теперішнє». Діагностований профіль часової перспективи дещо відрізняється від гармонійного більш збалансованого, що є характерним для осіб, які задоволені власним життям та мають сприятливі психічні та соціальні умови життя. Як зазначає Ф. Зімбардо для збалансованої часової перспективи властивий низький рівень негативних емоцій щодо власного минулого та теперішнього, важливо прийняття власного минулого та акцентування уваги на його позитивним сторонах, прагнення особистості керувати своїм теперішнім життям, отримувати задоволення в життя в теперішньому моменті, а також орієнтація на власне майбутнє (Зімбардо Ф., Бойд Дж.) [17].

Аналізуючи отримані результати особливостей часової перспективи осіб похилого віку слід зазначити про те, що вони в більшій мірі є орієнтованими на минуле, хоча значна частина зазначає про негативні моменти власного минулого життя, значна частина схильна сприймати своє теперішнє як джерело насолоди, задоволення від життя.

Однак нами було встановлено цікавий факт, зазвичай особи похилого віку є більш орієнтовані на минуле, для них дуже важливе значення має їх минуле прожите життя, певна ретроспектива, однак в нашому дослідженні отримані результати окрім орієнтації на минуле вказують на

певну орієнтацію на теперішнє. Можливо це є проявом вітаукта, як зазначає в своїх дослідженнях В. Фролькіс, який являє собою процес, що допомагає стабілізації діяльності людини похилого віку, що компенсує збільшення негативних характеристик, забезпечуючи таким чином певне збереження системи «Я» від сильних руйнівних змін (Фролькіс В. В.) [10]. Також отримані результати можуть бути обумовлені віковими особливостями, оскільки від досліджуваних осіб від 57 до 72 років. Тобто, значна частина досліджуваних осіб ще є активно працюючими, орієнтованими на досягнення певних цілей, намагаються отримувати задоволення від сьогодення, мають плани на майбутнє близькі в часовому інтервалі, тому відчувають себе дещо молодше й є дещо орієнтованими на теперішнє.

З метою вивчення часової спрямованості осіб похилого віку застосовувалася *методика «Часові децентрації» Є. Головахи та О. Кроника*. Аналізуючи отримані результати встановлено, що значна частина досліджуваних осіб похилого віку (40 % досліджуваних) мають часову спрямованість на теперішнє та значна частина орієнтована на минуле (44 % досліджуваних осіб). Також встановлено, що лише незначна частина осіб похилого віку є орієнтованими на майбутнє – лише 15% досліджуваних осіб з часовою орієнтацією на майбутнє (див. рис. 2.8.).

Слід зазначити, що часові орієнтації особистості формують певний тип ставлення до життя. З отриманих результатів ми бачимо, що для осіб похилого віку властиво переважання часової орієнтації на минуле та теперішнє (діагностовано майже у однаковій долі осіб зазначені часові орієнтації). Для осіб похилого віку, що мають часову спрямованість на теперішнє, властиво сприймати власне життя як потік явищ. Осмислення часового контексту їх життєвого шляху та поєднання самоорганізації з організацією життя здійснюється на основі

теперішнього при повному бачення всього власного минулого та майбутнього.

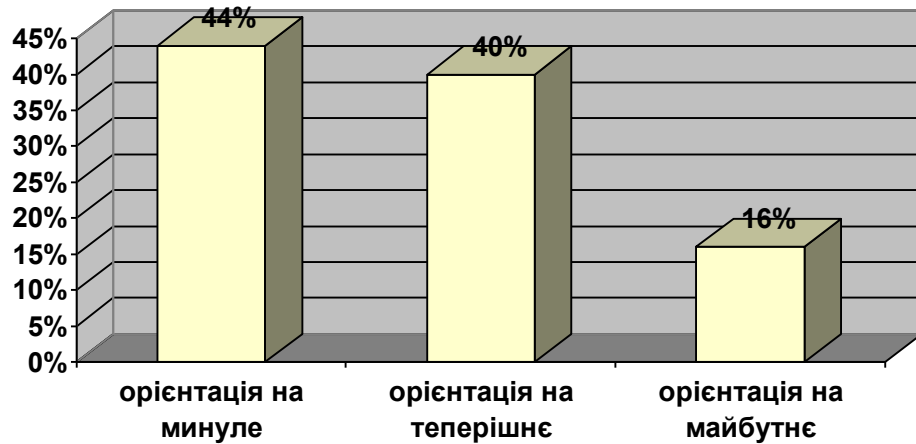


Рисунок 2.8 – Розподіл результатів досліджуваних осіб похилого віку за часовою орієнтацією

Для осіб похилого віку, що орієнтовані на минуле, характерно інтегрувати самоорганізацію з організацією життя, спираючись на минулий пережитий життєвий досвід. Їм здається, що їхнє минуле життя було більш важливим, активним, насиченим позитивними емоційними переживаннями, більш цікавим та значущим. Схильні знаходити більш цінними саме події минулого, ніж ті події, що відбуваються з ними зараз в просторі тут і тепер та без орієнтації на майбутнє. Можна припустити, що для осіб похилого віку з орієнтацією на минуле властиво його ідеалізувати.

Також слід зазначити, що відсоткова доля осіб похилого віку з орієнтацією на минуле (44%) трохи більше, ніж з орієнтацією на теперішнє (40%), тому ми можемо припустити, що для осіб похилого віку більш характерно на теперішній відрізок життєвого шляху, не звертаючи увагу на зниження фізичних сил, характерний мотиваційний потенціал та є відчуття можливості певної самореалізації, чітке розуміння свого теперішнього.

Лише незначна частина досліджуваних осіб похилого віку мають часову орієнтацію на майбутнє. Децентрації в майбутнє співвідносяться з випереджаючим відображенням. Також орієнтація на майбутнє сприяє адаптації за допомогою передбачення подій. Передчуття та інші характеристики інтуїтивного типу допомагають створити образ майбутнього. Отже, лише незначна частина осіб похилого віку може інтегрувати самоорганізацію з організацією власного життя на основі майбутнього перспективного бачення. Для них власне майбутнє сприймається як цікаве, значуще, корисне.

Наступним завданням нашого кваліфікаційного дослідження є дослідити відмінності за показниками прояву компонентів життєвої перспективи у чоловіків та жінок в похилому віці. З цією метою нами було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вимірів (Сидоренко О. В.) [37].

Спочатку нами було розглянуто особливості смисложиттєвих орієнтацій особистості в похилому віці в залежності від їх статі. Встановлено, що чоловікам у похилому віці менше властиво відчувати задоволеність від своєї результативності в житті, ніж для жінок в цьому віці ($t = 2,49$; $\alpha \geq 0,95$). Тобто, для жінок похилого віку характерно вищий рівень задоволеності прожитою частиною власного життя, вищий рівень відчуття продуктивності, результативності, самореалізації та осмисленості пройденого відрізка власного життєвого шляху, ніж для чоловіків похилого віку. На нашу думку, такі результати можуть бути обумовлені тим, що у склад емпіричної вибірки ввійшли більшість сімейних людей, а для жінок наявність сім'ї, дітей, онуків є показником задоволеності власного життя, його результативності, продуктивності, від своєї самореалізації як мами та бабусі, а для чоловіків цього не достатньо, вони все ж є більш орієнтованими на кар'єрні досягнення, соціальний статус, матеріальну забезпеченість, схильні професійно

самореалізуватися протягом всього власного життя, тому ця проблема залишається актуальною в їхньому житті.

Встановлено статистично достовірні відмінності за показником «цілі в житті» між жінками та чоловіками у віці 57-72 роки ($t = 2,27$; $\alpha \geq 0,95$). Статистично встановлено, що для чоловіків більш характерно в цьому віці мати сформовані цілі на майбутнє, що надає їхньому життю осмисленості, спрямованість, часову перспективу, мають певний власний смисл життя, на реалізацію якого і є спрямованою їх життєдіяльність, ніж для жінок у цьому віці. Також може бути обумовлено, тим що чоловіки пізніше виходять на пенсію, є трохи довше професійно активними.

Також нами було статистично встановлено достовірні відмінності між чоловіками та жінками в похилому віці за загальним показником осмисленості життя ($t = 2,019$; $\alpha \geq 0,95$). Тобто, для чоловіків в похилому віці характерний вищий рівень осмисленості власного життя, усвідомлюваності його особливостей, мати мету в житті, ніж для жінок.

За всіма останніми показниками («процес життя», «локус контролю – Я», «локус контролю – життя») статистично достовірних відмінностей між чоловіками та жінками у віці 57-72 роки нами не було встановлено. Тобто, між чоловікам та жінками не має значущих відмінностей у рівні відчуття, що вони самостійно можуть контролювати власне життя, вільно приймати рішення, в уявленні, що самостійно можуть будувати власне життя, враховуючи власні життєві плани. Також на виявлено стативих відмінностей у рівні задоволеності від власного життя як процесу. Чоловіки та жінки в похилому віці у рівній мірі є задоволеними від власного життя. На нашу думку отримані результати можуть бути обумовлені тим, що в сучасному світі жінки будують кар'єру, одночасно виховують дітей та багато іншого. І сучасні жінки досить чітко розуміють чого вони хочуть від власного життя, яким чином будувати власне життя, які приймати та реалізовувати рішення, можливо саме з

цим пов'язано відсутність статевих розбіжностей за показником «локус контролю – Я».

Далі ми розглядали статеві розбіжності у особливостях часової перспективи осіб похилого віку за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вимірів. Статистично встановлено, що чоловіки є більш схильними до часової орієнтації на негативне минуле, ніж жінки у похилому віці ($t = 2,39; \alpha \geq 0,95$). Тобто, для чоловіків у віці 57-72 роки більш властиво загальне песимістичне ставлення до власного минулого життя, ніж для жінок. Можливо в їхньому житті частіше відбувалися неприємні, можливо навіть травматичні події.

Встановлено статично достовірні відмінності за часовою орієнтацією на гедоністичне теперішнє у жінок та чоловіків похилого віку ($t = 2,208; \alpha \geq 0,95$). Тобто, для жінок у цьому віці більш властиво організовувати власне життя навколо діяльності і відносин, які приносять їм насолоду, ніж чоловікам. Вони більш зосереджені на задоволенні власних бажань і короткострокових виграшах та намагаються уникати усього, що вимагає докладання зусиль. Отримані результати, на нашу думку, можуть бути пов'язані з тим, що прагнення у жінок «пожити для себе» у цьому віці обумовлено тим, що діти вже дорослі, з'являється більше вільного часу, що можна присвятити собі, для свої захоплень.

За часовими орієнтаціями на позитивне минуле, фаталістичне теперішнє та майбутнє у чоловіків та жінок в похилому віці нами не було встановлено достовірних розбіжностей. Отже, більшість осіб в похилому віці не залежно від статі є орієнтованим на позитивне минуле, тепле, сентиментальне відношення до подій минулого життя, до певного його ідеалізування, минуле виступає джерелом досвіду та надії. Також не залежно від статі більшість осіб похилого віку мають низький рівень орієнтації на фаталістичне сьогодення, більшості осіб в цьому віці не залежно від статі не властиво переживати сильну безпорадність,

безнадійність, фатальність подій. Мають середню орієнтацію на майбутнє не залежно від статевої приналежності. Тобто, більшість осіб похилого віку не залежно від статі мають ситуаційну орієнтацію на власне майбутнє, можуть розглядати власне минуле як тайник помилок, які можливо виправити, та успіхів, які слід збільшити, або повторити, більш схильні ставити цілі та намагатися досягнути їх в майбутньому.

Також слід зазначити, що вивчаючи особливості часової спрямованості на минуле, теперішнє, майбутнє у чоловіків та жінок в похилому віці нами не було встановлено статистично достовірних розбіжностей.

Можливо через те, що кількість чоловіків в емпіричній вибірці (15 осіб) є суттєво меншою, ніж кількість жінок в ній (30 осіб), тому нам вдалося знайти лише декілька відмінностей за часової перспективою у осіб похилого віку.

Висновки до другого розділу

В ході емпіричного дослідження особливостей сприйняття життєвої перспективи у осіб похилого віку встановлено:

1. Досліджуючи особливості смисложиттєвих орієнтацій як структурного компоненту життєвої перспективи у осіб похилого віку, нами було встановлено, що більшість досліджуваних у цьому віці мають середні результати за всіма показниками. Тобто, для більшості осіб у віці 57-72 роки властиво ситуаційний прояв наявності чи відсутності цілей майбутнього в житті, можуть відчувати задоволення від власної самореалізації, а ситуаційно відчувати розчарування від власного життя, його продуктивності та результатів. Схильні ситуаційно сприймати власний життєвий шлях як емоційно насичений, цікавий процес, а ситуаційно – можуть відчувати незадоволеність щодо свого життя. Також особи в літньому віці більш схильні ситуаційно сприймати себе

як сильну особистість, яка здатна планувати власне життя, ставити та досягати життєвих цілей, а ситуаційно схильні відчувати недовіру до власних сил. Встановлено, що більшість осіб у літньому віці ситуаційно проявляють переконаність, що вони самі можуть приймати життєві рішення, контролювати власне життя, реалізовувати прийняті ними рішення, а ситуаційного – охоплює відчуття, що від них нічого не залежить в цьому житті, не в змозі самотійно будь-що контролювати. Крім цього встановлено, що більшість осіб у віці 57-72 роки властиво усвідомлювати особливості власного життя, його сенс, однак схильні джерело сенсу власного життєвого шляху періодично змінювати.

Однак, було встановлено, що третина досліджуваних осіб похилого віку схильні відчувати незадоволеність від свого теперішнього життя, вони більше надають повноцінний сенс спогаду про минуле. Схильні проявляти фаталізм, вважати, що свобода ілюзорна, що людське життя неможливо взагалі свідомо контролювати, тому планувати, щось загадувати на майбутнє взагалі не має сенсу. Також діагностовано, що більше ніж третина досліджуваних осіб в літньому віці не розуміють сенсу свого життя, відчують розчарування щодо пройденого життєвого шляху.

2. Досліджено особливості часових перспектив осіб похилого віку. Встановлено, що для них більш характерно домінування спрямованості на позитивне минуле та на гедоністичне теперішнє, середній рівень прояву негативного минулого та майбутнього й низький рівень фаталістичного теперішнього. Тобто, більшість досліджуваних осіб похилого віку оцінюють своє минуле як позитивне, хоч негативні події в минулому займають відповідне місце в структурі їхнього життя. Аналізуючи часові перспективи теперішнього, встановлено, що більшість осіб похилого віку є більш орієнтованими на гедоністичне теперішнє, отримують насолоду від теперішнього життя. Середній рівень орієнтації осіб похилого віку на майбутнє може бути, на нашу

думку, обумовленим тим, що значна частина досліджуваних, не зважаючи на їх вік, є працюючими.

Вивчаючи часову спрямованість осіб похилого віку, встановлено, що вони орієнтовані більш-менш однаково на минуле (44%) та теперішнє (40%), однак спрямованість на минуле є більш вираженою. Спрямованість на майбутнє діагностовано у не значної частини досліджуваних осіб цього віку. Тобто, особи похилого віку надають великого значення власному минулому, вважають його яскравим, емоційним, насиченим, схильні ідеалізувати його, однак при цьому вони намагаються не забувати про власне теперішнє, враховувати осмислення часового контексту, організовуючи власне життя спиратися на досвід минулого, враховувати теперішнє. І лише незначна частина осіб у віці 57-72 роки схильна організовувати власне життя враховуючи майбутнє перспективне бачення, сприймати власне майбутнє як корисний та цікавий процес.

3. Здійснивши порівняльний аналіз особливостей сприйняття життєвої перспективи у чоловіків та жінок похилого віку за допомогою t-критерію Стюдента нами було статистично встановлено, що для чоловіків в похилому віці більш властиво мати цілі в житті та вищий рівень загального показника осмисленості життя, ніж для жінок в цьому віці. Отже, для чоловіків більш властиво сформовані цілі на майбутнє, що надає життю спрямованості, осмисленості, наявності певного власного смислу життя, на реалізацію якого спрямована життєдіяльність. А для жінок у віці 57-72 роки більш властиво наявність задоволеності від власної результативності в їхньому житті, ніж чоловікам. Отже, для жінок похилого віку властиво мати вищий рівень задоволеності від прожитою частиною життя, від самореалізації, сильніше відчуття продуктивності, результативності пройденого відрізка життєвого шляху, ніж для чоловіків.

За показниками «процес життя», «локус контролю – життя», «локус контролю – Я» статистично достовірних відмінностей між чоловіками та жінками в похилому віці не встановлено. Отже, не має значущих відмінностей у рівні відчуття, що вони самостійно можуть вільно приймати рішення, контролювати власне життя, в уявленні, що самі можуть будувати своє життя з урахуванням власних життєвих планів, у задоволеності від життя як від процесу між чоловікам та жінками.

Встановлено, що чоловіки є більш схильними до часової орієнтації на негативне минуле, ніж жінки у похилому віці. А жінки є більш схильними до часової орієнтації на гедоністичне теперішнє, ніж чоловіки. Тобто, чоловікам в похилому віці більш властиво загальне песимістичне ставлення до минулого. А жінки є більш орієнтованими на отримання задоволення в теперішньому, більш схильні намагатися організувати власне життя навколо відносин та діяльності, що приносить їм насолоду.

За часовими орієнтаціями на позитивне минуле, майбутнє та фаталістичне теперішнє не встановлено достовірних розбіжностей за статевою приналежністю. Отже, особи в похилому віці не залежно від статі є орієнтованими на тепле, сентиментальне відношення до власного минулого, воно виступає джерелом досвіду та надії для них. Також не залежно від статі мають низький рівень орієнтації на фаталістичне сьогодення, майже не схильні переживати сильну безнадійність, беспорядність, фатальність подій. Та мають ситуаційну орієнтацію на досягнення поставлених цілей в майбутньому, можливо виправити помилки минулого, повторити або збільшити власні успіхи.

Також за часовою спрямованістю на минуле, теперішнє, майбутнє не було встановлено статистично достовірних розбіжностей у чоловіків та жінок в похилому віці.

ВИСНОВКИ

Проведене в кваліфікаційній роботі теоретичне та емпіричне дослідження особливостей життєвої перспективи у осіб похилого віку дозволяє визначити нам наступні висновки, що відповідають поставленим завданням:

1. Теоретично досліджено психологічні особливості особистості в похилому віці. З'ясовано, що типовими проявами психологічних особливостей у похилому віці є зниження самооцінки, невдоволення собою, дратівливість, егоїстичність, егоцентричність, консервативність, педантичність, песимізм, похмурість, зниження інтересу до нового, страх самотності, страх смерті, страх безпорадності, підвищена увага до власного тіла. В емоційній сфері в похилому віці відбувається посилення афективних реакцій з тенденцією до безпричинної слізливості, може виникати почуття пригніченості, непотрібності, вікова ситуаційна депресія, почуття тривожності, підвищена образливість, можливі іпохондричні фіксації. Збільшується кількість страхів, основним виступає страх смерті, що може мати різні конфігурації. Відбуваються певні зміни в інтелектуальній сфері, характерно зниження когнітивних функцій, виникнення труднощі в пристосуванні до непередбачуваних обставин. Потреби залишаються такими як і в період дорослості, може змінюватися тільки рівень значущість для людини. Актуалізується потреба в униканні страждань, у стабільності та врятуванні, що є обумовлено страхом безпорадності.

2. Здійснено теоретичний аналіз сутності поняття життєвої перспективи особистості. Узагальнення наукових досліджень з цієї проблематики дало змогу окреслити поле її аналізу й розуміння як уявлення про віддалені речі; як перспективи певних можливостей для здобутку бажаного; як образ очікуваного розуміння можливого майбутнього життя. Формування життєвої перспективи відбувається

протягом всього життя та є обумовленим віковими особливостями сприйняття часових перспектив. Ціннісні орієнтації, життєві плани є підґрунтям для життєвих перспектив.

Виокремлено найбільш сталі компоненти структури життєвих перспектив особистості: життєві цілі, плани, програми та життєвий досвід, що зумовлені передусім розбіжностями предметів дослідження та контекстом розгляду проблеми. Розглянуто параметри життєвої перспективи. Є. Головаха зазначає, що ними є: оптимістичність, диференційованість, тривалість, узгодженість, реалістичність. М. Кухта акцентує увагу, що основними параметрами є: суб'єктність, вибірковість, бажаність, баланс визначеності/невизначеності, протяжність, прийнятність, висока вірогідність успішності життєвої програми в цій перспективі.

З'ясовано, що життєва перспектива у осіб похилого віку є більш коротшою. Її наявність обумовлена життєвою активністю особистості, значущим є пошук нових сенсів діяльності та життя, наповнення власного життя подіями, що відрізняються від подій минулого.

3. Емпірично досліджено особливості життєвої перспективи у осіб похилого віку; встановлено відмінності життєвої перспективи залежно від статевої приналежності у осіб похилого віку.

Вивчаючи смисложиттєві орієнтації у осіб похилого віку як структурний компонент життєвої перспективи, встановлено, що особи у цьому віці мають середні результати за всіма показниками. Тобто, для більшості осіб похилого віку характерно ситуаційний прояв наявності чи відсутності в їхньому житті цілей майбутнього, ситуаційне відчуття задоволення від власної результативності в їхньому житті, сприйняття власного життєвого шляху як цікавого та емоційно насиченого процесу. Також схильні ситуаційно сприймати себе як сильну особистість, здатних самостійно планувати власне життя, досягати життєвих цілей, ситуаційно проявлять переконаність в тому, що самостійно можуть

контролювати власне життя, приймати життєві рішення. Властиво усвідомлювати особливості свого життя, його сенс, проте періодично змінювати джерело сенсу власного життєвого шляху.

Крім цього встановлено, що третина досліджуваних осіб похилого віку схильні відчувати незадоволеність від теперішнього життя, схильні надавати спогаду про минуле повноцінний сенс, проявляти фаталізм, думати, що свобода ілюзорна, а людське життя взагалі неможливо контролювати. Також більше ніж третина досліджуваних осіб у похилому віці не розуміють сенсу свого життя, відчують розчарування в ньому.

Вивчення особливостей часової перспективи у осіб похилого віку свідчить про наступне: характерно домінування (вище середнього рівня) часової спрямованості в першу чергу на позитивне минуле, на другому місці – часова спрямованість на гедоністичне теперішнє. Часова спрямованість на негативне минуле та на майбутнє проявляється на середньому рівні, а часова спрямованість на фаталістичне теперішнє має низький рівень прояву. Таким чином, для осіб похилого віку характерно оцінювати власне минуле як позитивне, незважаючи на негативні події в минулому, що займають відповідне місце у структурі їх життя. Щодо часових перспектив теперішнього для осіб похилого віку більш властивою є орієнтація на гедоністичне теперішнє, отримання насолоди від сьогодення.

Досліджуючи часові децентрації осіб похилого віку, встановлено, переважання одночасно часових орієнтацій здебільшого на минуле та дещо меншій мірі на теперішнє. Тобто, особи у цьому віці схильні надавати великого значення власному минулому, вважати його емоційним, яскравим, насиченим, ідеалізувати минуле, однак також намагаються не забувати про теперішнє, організовуючи власне життя на основі досвіду минулого та теперішнього життя. Спрямованість на майбутнє діагностовано у не значної частини осіб похилого віку.

Статистично встановлено, що для чоловіків в похилому віці більш властиво мати вищий рівень загального показника осмисленості життя, мати певний власний смисл життя, мати життєві цілі на майбутнє та є більш схильними до часової спрямованості на негативне минуле, проявляти загальне песимістичне ставлення до власного минулого, ніж для жінок. А для жінок більш властиво наявність задоволеності від результативності у власному житті, відчувати його продуктивність та часова спрямованість на гедоністичне теперішнє, отримання задоволення в теперішньому, ніж чоловікам у похилому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альбуханова-Славская К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб. : Алетейя, 2001. 304 с.
2. Альбуханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 301 с.
3. Андрієнко В. О. Математична статистика для психологів. Одеса : Астропринт, 2001. 232 с.
4. Ануфрієва Р. Стиль життя осіб похилого віку. *Соціологія : теорія, методи, маркетинг*. 2006. № 1. С. 191-193.
5. Анциферова Л. Психология старости : особенности развития личности в период поздней взрослости. *Психологический журнал*. 2001. № 3. Т. 22. С. 86-99.
6. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Геронтопсихологія : навч. посіб. К. : КНТ, 2014. 436 с.
7. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Життєва перспектива особистості : психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 5. Том 1. 2017. С. 33-39.
8. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности. *Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова*. СПб : Питер, 2001. С. 256-269.
9. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. М. : Смысл, 2008. 130 с.
10. Горецька О. Геронтопсихологія : навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія. Х. : Видавництво Іванченка І. С., 2017. 210 с.
11. Гріньова О. М. Проектування життєвого шляху особистості: філософськопсихологічний аспект. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Том

Х. Вип. 26. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2014. С. 259–270.

12. Гуляс І. А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2011. Вип. 12. С. 315-324.

13. Долинська Л. В. Геронтопсихологія. Практикум. Хрестоматія : навч. посібник. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2-ге вид., випр. та доп. К. : Каравела, 2014. 244 с.

14. Эриксон Э. Восемь возрастов человека / Э. Эриксон // *Детство и общество*. 2-е изд. / пер. А. А. Алексеева. СПб. : Речь, 2002. С. 235–259.

15. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. 318 с.

16. Житинська М. О. Психологічний портрет людини похилого віку в умовах соціально-економічної кризи. *Нове у педагогіці та психології сучасного світу* : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 28-29 листоп. 2014 р. Львів : Львівська педагогічна спільнота, 2014. С. 60-62.

17. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб. : Речь, 2010. 352 с.

18. Зінченко О. С. Психологічні особливості людей літнього віку : теоретичний аналіз проблеми. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2015. № 2. С. 28-34.

19. Корчікова І. В. Особистісна автономія як чинник визначення життєвої перспективи в юнацькому віці : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. 246 с.

20. Крайг Г. Психология развития. СПб. : Питер, 2000. 992 с.

21. Краснова О. В., Марцинковская Т. Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте. / *Психология старости и старения* : хрестоматія / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М. : Академия, 2003. С. 183–197

22. Кухта М. Життєві перспективи людей похилого віку : теоретичний аналіз. *Соціальні виміри суспільства*. Київ, 2014. № 6 (17). С. 253-266.

23. Кухта М. П. Вікові межі та маркери старості як характеристики соціально-вікової групи похилих. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2017. Вип. 3/4 (35/36). С. 61-67.

24. Кухта М. П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики* : збірник наукових праць. Запоріжжя : Класичний приватний університет. 2016. Вип. 69-70. С. 57-66.

25. Кухта М. П. Особливості побудови життєвої перспективи людьми похилого віку. *Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук* : III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, м. Дніпропетровськ, 20 грудня 2013 р. Дніпропетровськ, 2013. Ч. I. С. 22-23.

26. Левин К. Теория поля в социальных науках. М. : Мысль, 2000. 365 с.

27. Леонтьев Д. А. Психология смысла : природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е испр. изд. М : Смысл, 2003. 487с.

28. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М. : Смысл, 2000. 18 с.

29. Малкина-Пых И. Г. Кризисы пожилого возраста. М. : Эксмо, 2005. 368 с.

30. Ненчук О. Життєва перспектива особистості : аналіз соціологічних парадигм. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С. 96-103.

31. Новікова Ж. М. Психологічні особливості задоволеністю життям та життєстійких установок осіб похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 2. С. 78-83.

32. Нюттен Ж. Мотивация, действия и перспектива будущего. М. : Смысл, 2004. 607 с.
33. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : [монографія]. К. : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
34. Ральникова И. А. Жизненные перспективы личности: психологический контекст: монография. Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2002. 152 с.
35. Сердюкова Г. Б. Життєва перспектива особистості в похилому віці. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.) / ред. колегія : С. І. Бабатіна, В. В. Мойсеєнко, І. І. Чиньона та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 374-376.
36. Сердюкова Г. Б. Особливості смисложиттєвих орієнтацій у осіб похилого віку. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відпов. За випуск) та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 273-276.
37. Сидоренко Е. Методы математической обработки в психологии. СПб. : ООО «Речь», 2000. 350 с.
38. Смутьсон М. Л., Назар М. М., Мехтіханова Н. М. Мудрість як психологічний феномен. Технології розвитку інтелекту. 2013. № 4. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2013_4_5
39. Сырцова А., Соколова Е., Митина О. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*. 2008. № 3. Т. 29. С.101-109.
40. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціальнопсихологічний чинник моделювання майбутнього. *Наук.*

студії із соц. та політ. Психології : зб. статей. Київ. 2007. Вип. 16 (19). С. 304-311.

41. Ушакова І. М. Геронтопсихологія : підручник. Х. : НУЦЗУ, 2014. 236 с.

42. Хавула Р. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук. Психологія*. 2015. Вип. 11. С. 343-348.

43. Хомуленко Т. Б., Бабатіна С. І. Психологія темпоральності особистості: віковий аспект. [монографія]. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2014. 236 с.

44. Хухлаєва О. В. Психологія розвитку: молодість, зрілість, старість : учеб. пособие. М. : Академия, 2002. 208 с.

45. Чуєва Е. Н. Особенности восприятия жизненного пути в разные периоды зрелости. *Вестник КРАУНЦ. Эмпирические исследования проблем взаимодействия в системе «человек – среда»*. 2011. № 2 (18). С. 98-107.

46. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М. : Медицина, 1996. 304 с.

47. Шегда О., Андрушак М. Дослідження життєвих перспектив у студентів першокурсників. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. Сухомлинського* : зб. наук. праць. Серія «Психологічні науки» / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Миколаїв, 2012. Вип. 8. Т. 2. С. 356-365.

48. Штих І. І. Особливості «Я-концепції» особистості у похилому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 1. С. 153-158.

49. Boyd J. N., Zimbardo P. G. Time perspective, health, and risk taking. *Understanding behavior in the context of time : the theory, research, and applications* / In: A. Strathman and J. Joireman (Eds.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2005. P. 85–107.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Седюкова Татjana Богданівна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

26.10.2020
(дата)

[Підпис]
(підпис)

Татjana Седюкова
(ім'я, прізвище)