

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

Міністерство освіти й науки України

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»»**

Навчально – науковий інститут психології та соціальних
Наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

З дисципліни психологія особистості

На тему: «Особливості самовідношення особистості у похилому віці»

Виконала студентка групи С-9-24-Б1ПС(4.0д)-1 освітньо-професійної
програми «Психологія»
Фарапон Катерина Олександрівна

Керівник: Синякова Віра Богданівна

Київ, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОВІДНОШЕННЯ В ПІЗНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Поняття самовідношення в системі психологічного знання	6
1.2. Психологічні особливості особистості похилого віку: вікова криза та новоутворення	9
1.3. Чинники, що впливають на трансформацію самовідношення у похилому віці: соціальні, біологічні, когнітивні	12
1.4. Огляд та аналіз методик діагностики компонентів самовідношення особистості.....	16
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОВІДНОШЕННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	22
2.1. Процедура та методики дослідження самоставлення: опис вибірки та діагностичного інструментарію	22
2.2. Статистичний аналіз результатів опитування: специфіка самоприйняття та самоконтролю у літніх людей	25
2.3. Порівняльний аналіз компонентів самовідношення залежно від соціальної активності респондентів	30
2.4. Психологічні рекомендації щодо підтримки позитивного самовідношення в пізньому віці	34

Висновки	до	другого
розділу		37
ВИСНОВКИ		39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		42

ВСТУП

Цивілізація сьогодні характеризується стійкою тенденцією до старіння населення. Це водночас висуває перед психологічною наукою нові виклики. Похилий вік традиційно розглядався як період згасання та втрат. Проте в парадигмі сучасної гуманістичної психології він дедалі частіше розглядається як етап особливого особистісного зростання, інтеграції життєвого досвіду та пошуку нових смислів. Центральне місце в цей непростий період займає самовідношення.

Самовідношення особистості у похилому віці – це складний, динамічний механізм внутрішньої регуляції. І саме він визначає здатність людини адаптуватися до кардинальних змін: відходу від професійної діяльності, трансформації соціального статусу, погіршення стану фізичного здоров'я та усвідомлення скінченності власного буття. Питання того, як літня людина сприймає себе, чи відчуває вона власну цінність незалежно від соціальних досягнень, напряду пов'язане з рівнем її психологічного благополуччя та тривалістю активного довголіття.

Актуальність даного дослідження зумовлена також соціально-політичним контекстом в Україні. Військові дії, вимушена міграція молоді та економічна нестабільність ставлять осіб похилого віку у вкрай вразливе становище. У таких умовах позитивне самовідношення стає чи не єдиним внутрішнім ресурсом, що дозволяє уникнути депресивних станів і відчуття непотрібності. Попри значну кількість праць з геронтопсихології, особливості саме емоційно-ціннісного

компонента «Я-концепції» у віці 60+ років потребують додаткового емпіричного переосмислення з урахуванням сучасних реалій.

Проблема самовідношення досліджувалася багатьма вітчизняними й зарубіжними науковцями. Фундаментальні основи вивчення «Я-концепції» закладені у працях К. Роджерса, Р. Бернса, Е. Еріксона. У контексті вікової психології значний внесок зробили Г. Костюк, С. Максименко, Н. Максимова. Особливості самовідношення як складного ієрархічного утворення аналізувалися В. Століним та С. Пантілєєвим. Проте динаміка цих процесів саме в період пізньої дорослості в умовах системної суспільної кризи залишається дискусійним питанням. Саме це й визначило вибір теми курсової роботи.

Об'єкт дослідження – сфера самосвідомості особистості в період пізнього онтогенезу.

Предмет дослідження – змістові та структурні особливості самовідношення осіб похилого віку, а також чинники, що детермінують його спрямованість.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні компонентів самовідношення у людей похилого віку, виявленні специфіки їхнього самосприйняття та розробці рекомендацій щодо підтримки позитивного «Я-образу» в цей період.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття «самовідношення» у сучасній психологічній літературі.
2. Визначити психологічні новоутворення та специфіку особистісного розвитку в похилому віці.
3. Охарактеризувати основні чинники: соціальні, когнітивні, біологічні, що впливають на зміну самооцінки та самоставлення літніх людей.
4. Підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для вивчення емоційно-ціннісного ставлення до себе.

5. Провести емпіричне дослідження та проаналізувати отримані результати, виявивши кореляцію між соціальною активністю та рівнем самоприйняття.

6. Сформулювати практичні рекомендації для психологів щодо оптимізації самовідношення у осіб похилого віку.

Для розв'язання поставлених завдань використано наступний комплекс методів:

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми геронтопсихології;
- емпіричні: тестування, а саме опитувальник самовідношення В. Століна, шкала самооцінки Розенберга, анкетування для збору демографічних даних;
- методи математико-статистичної обробки: кількісний та якісний аналіз даних, порівняння середніх показників.

Наукова новизна роботи полягає у розширенні уявлень про внутрішні ресурси саморегуляції літніх людей. А також в уточненні зв'язку між типом соціальної адаптації й структурою самовідношення в сучасних українських реаліях.

Матеріали дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психологів соціальних служб, геронтологічних центрів. А також під час підготовки лекційних курсів з вікової й клінічної психології. Розроблені рекомендації сприятимуть покращенню якості життя осіб похилого віку через зміцнення їхньої самоповаги та самоприйняття.

Структура роботи наступна. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів: теоретичного та практичного, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (35 найменувань) та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОВІДНОШЕННЯ В ПІЗНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ

1.1. Поняття самовідношення в системі психологічного знання

У сучасній психологічній науці категорія самовідношення посідає одне з центральних місць. Вона виступає складним, багаторівневим та інтегральним утворенням, що відображає специфіку внутрішнього світу особистості. Феномен самовідношення не можна зводити до простої сукупності знань людини про саму себе. Це передусім система емоційно-оцінних ставлень, які визначають цілісність «Я-концепції» та вектор життєдіяльності індивіда на різних етапах онтогенезу. Особливої гостроти питання теоретичного визначення самовідношення набуває в контексті геронтопсихології. Адже саме тут воно стає ключовим фактором психологічної стійкості особистості.

Українська психологічна думка, спираючись на фундаментальні принципи суб'єктно-вчинкового підходу, розглядає самовідношення як активний процес самопроєктування та самоствердження. Зокрема, у працях С. Д. Максименка самовідношення аналізується через призму генезису здійснення особистості. Автор підкреслює, що ставлення до себе є не статичним результатом, а постійним актом внутрішнього творення, де людина виступає

суб'єктом власного життя. Для особистості похилого віку це означає здатність утримувати позитивний модус «Я» навіть за умов прогресуючої соматичної та соціальної депривації [18].

Аналізуючи змістовне наповнення даного поняття, варто звернути увагу на розмежування дефініцій:

- самосвідомість,
- самооцінка,
- самовідношення.

Якщо самосвідомість є загальною структурою пізнання себе, а самооцінка – когнітивним актом порівняння «Я-реального» з «Я-ідеальним», то самовідношення є значно глибшим емоційним феноменом. Воно відображає сталу установку особистості стосовно самої себе, яка включає три основні модальності:

- пізнавальну – самопізнання,
- емоційну – самоставлення,
- поведінкову – саморегуляція.

Згідно з поглядами О. К. Корніяки, самовідношення утворює своєрідний емоційний каркас особистості. Вона виділяє такі компоненти, як самовпевненість, самоприйняття, самокерівництво та самоцінність. Самоцінність у даному контексті розглядається як відчуття власної внутрішньої гідності, яка не залежить від зовнішніх досягнень, соціальних успіхів чи матеріального статусу. Для людей похилого віку саме цей компонент є критичним, оскільки після припинення професійної діяльності зовнішні підкріплення значущості особистості суттєво зменшуються [15].

Важливий внесок у розуміння природи самовідношення зробила Т. М. Титаренко, розглядаючи його через категорію психологічного здоров'я та життєстійкості. Вона стверджує, що позитивне самовідношення діє як потужний адаптивний механізм. А це, водночас, дозволяє людині інтегрувати навіть негативний життєвий досвід у цілісну картину світу. У пізньому

дорослому віці самовідношення трансформується під впливом екзистенційних роздумів, стаючи більш зрілим та виваженим. Воно вже не базується на юнацькому максималізмі чи прагненні до зовнішньої експансії, а орієнтується на внутрішню гармонію та етичну саморефлексію [28].

Сучасні дослідники, наприклад, Л. З. Сердюк, акцентують увагу на тому, що самовідношення є внутрішньою детермінантою самодетермінації особистості. Це означає, що від характеру ставлення до себе залежить здатність людини похилого віку знаходити нові смисли життя у змінених обставинах. Психологічне благополуччя літніх людей прямо залежить від того, чи переважає в структурі їхнього самовідношення аутосимпатія – безумовне схвалення себе, над самозвинуваченням – схильністю шукати причини всіх невдач у власних вадах.

Розглядаючи структуру самовідношення, неможливо оминати питання внутрішньої конфліктності. Вона виникає тоді, коли існують суттєві розбіжності між окремими параметрами самоствавлення. Наприклад, високий рівень самоінтересу при низькому рівні самоприйняття створює болісну напругу, яка в похилому віці часто виливається у дратівливість, почуття самотності та безпорадності. Навпаки, збалансоване самовідношення, де самоповага підкріплена реальним визнанням власних обмежень, сприяє успішному проходженню нормативної кризи старіння.

Також слід зазначити, що самовідношення виконує важливу захисну функцію. У психологічній літературі П. Р. Слободянюка та інших дослідників вказується на роль самовідношення як бар'єру проти ейджизму. Тобто проти дискримінації за віковою ознакою. Соціум часто транслює негативні стереотипи щодо старості як періоду інтелектуального та фізичного занепаду. Особистість зі стійким, позитивним самовідношенням здатна ігнорувати ці зовнішні нав'язані установки, зберігаючи високу якість життя та соціальну активність [22].

Особливе місце в аналізі самовідношення займає категорія самокерівництва. Це відчуття того, що особистість залишається господарем

власного життя, здатною приймати рішення та впливати на події. У похилому віці, коли посилюється залежність від сторонньої допомоги або медичних обставин, збереження почуття самокерівництва є запорукою профілактики особистісної деградації.

Таким чином, підсумовуючи теоретичний аналіз, можна визначити самовідношення як інтегральне, системне утворення самосвідомості, яке є продуктом довготривалого розвитку особистості. Воно акумулює в собі результати самопізнання та емоційний досвід взаємодії зі світом. У системі психологічного знання самовідношення розглядається як фундаментальний ресурс саморегуляції, що забезпечує людині похилого віку можливість не просто доживати вік, а залишатися повноцінним суб'єктом власного буття. Глибина та модальність самовідношення визначають, чи стане старість часом здобуття мудрості та спокою, чи періодом глибокої внутрішньої кризи та відчуження.

1.2. Психологічні особливості особистості похилого віку: вікова криза та новоутворення

Період похилого віку, який у сучасній геронтопсихології часто визначається як третій вік або пізня дорослість, є одним із найскладніших та найбільш суперечливих етапів людського буття. Це час, коли особистість постає перед необхідністю розв'язання специфічних вікових завдань. Останні ж вимагають мобілізації всіх внутрішніх ресурсів. Психологічний профіль людини в цей період не можна розглядати лише як процес біологічного в'янення. Навпаки, українські дослідники, зокрема С. Д. Максименко та Н. В. Паніна, наголошують на тому, що пізній онтогенез має свій особливий потенціал розвитку, свої унікальні новоутворення та специфічну динаміку внутрішніх процесів [18, с. 142-145; 21, с. 114-116].

Центральним елементом психологічного стану в похилому віці є вікова криза. Її науковці часто називають кризою виходу на пенсію або кризою втрати

соціальної повноцінності. У працях Т. М. Титаренко зазначається, що зміст цієї кризи полягає у різкій зміні життєвого ритму, втраті звичного професійного статусу та необхідності перегляду всієї системи ціннісних орієнтацій [28, с. 56-58]. Людина, яка роками ідентифікувала себе через роботу, раптом опиняється в ситуації соціального вакууму. Це призводить до розмивання ідентичності та загострення рефлексії над пройденим шляхом. Самовідношення в цей момент стає надзвичайно вразливим. Тому що зовнішні підпорки самооцінки руйнуються.

Проте криза похилого віку має не лише деструктивний, а й конструктивний аспект. Головним психологічним новоутворенням цього періоду, згідно з класичними та сучасними підходами, є мудрість. В українській психології мудрість трактується як інтегративна здатність особистості до цілісного охоплення життєвого досвіду, поєднання когнітивних знань з емоційною врівноваженістю та етичною зрілістю. Мудрість дозволяє літній людині дистанціюватися від дріб'язкових конфліктів і зосередитися на екзистенційно значущих аспектах буття. Це новоутворення виступає фундаментом для формування позитивного самовідношення, заснованого на прийнятті власного життя як єдино можливого та цінного.

Ще одним важливим новоутворенням є цілісність або інтеграція Я. Це стан внутрішньої єдності, коли людина здатна прийняти всі етапи свого минулого – і перемоги, і помилки – без відчаю та самозвинувачення. Як зазначає у своїх дослідженнях Л. З. Сердюк, досягнення цілісності є запорукою успішного старіння [25, с. 84-87]. Якщо ж інтеграція не відбувається, особистість занурюється у стан відчаю, що супроводжується страхом смерті, роздратуванням на молодь та глибоким незадоволенням собою. У такому разі самовідношення набуває негативної модальності. Воно перетворюється на механізм саморуйнування.

Психологічні особливості цього віку також тісно пов'язані зі зміною сприйняття часу. Для людини похилого віку майбутнє стає обмеженим. А це, в свою чергу, змушує її більше фокусуватися на теперішньому та минулому. Це

породжує такий феномен, як життєвий огляд або спонтанна мемуаротерапія. Постійне повернення до минулих подій є спробою ще раз перевірити правильність своїх вчинків і зміцнити самоповагу. В українському соціокультурному контексті це часто проявляється у бажанні передати досвід онукам. Такий процес виконує функцію соціальної трансляції цінностей та допомагає подолати відчуття непотрібності.

Когнітивна сфера в похилому віці також зазнає специфічних змін. Хоча швидкість психомоторних реакцій може знижуватися, кристалізований інтелект, а саме знання, навички, словниковий запас, часто залишається стабільним або навіть зростає. Це дозволяє особистості компенсувати фізичні обмеження за рахунок стратегічного планування та досвіду. Важливою рисою є також підвищення емоційної вибіркової. Інакше кажучи, літні люди схильні уникати негативних емоцій та конфліктних ситуацій. Натомість вони прагнуть до внутрішнього спокою – це позитивний ефект старіння.

Проте не можна ігнорувати і негативні тенденції. Серед них схильність до іпохондрії, егоцентризму та консерватизму. Ці риси часто є захисними реакціями на відчуття безпорадності перед мінливим світом. Самовідношення в таких випадках може трансформуватися у форму самозахисного замикання. Це, коли людина відмовляється від нових контактів, щоб не відчувати своєї невідповідності сучасним технологічним або соціальним стандартам. Особливо гостро це відчувається в цифрову епоху, де ейджизм – дискримінація за віком, може серйозно підривати віру людини у власну спроможність.

Емоційна сфера літньої людини характеризується підвищеною чутливістю до проявів уваги з боку близьких. Самоставлення значною мірою починає залежати від якості міжособистісних стосунків у родині. Ефект порожнього гнізда, втрата партнера або друзів-однолітків стають серйозними викликами для самосвідомості. У дослідженнях О. К. Корніяки підкреслюється, що самотність у похилому віці є не просто соціальною проблемою, а глибоким психологічним станом, що деформує самовідношення особистості, змушуючи її почуватися «зайвою» [15, с. 118-121].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що психологічні особливості особистості похилого віку визначаються балансом між процесами втрат і процесами набуття. Вікова криза ставить людину перед вибором: або стагнація та регрес, або перехід до вищого рівня духовного розвитку. Ключові новоутворення – мудрість, цілісність Я, здатність до споглядальності та вибірковості в емоціях, стають тими інструментами, які дозволяють зберегти позитивне самовідношення. Розуміння цих особливостей є критично важливим для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів особистості в період пізнього онтогенезу. Позитивне самовідношення у цьому віці – це не ілюзія благополуччя, а результат тривалої та складної внутрішньої праці над інтеграцією власного життя.

1.3. Чинники, що впливають на трансформацію самовідношення у похилому віці: соціальні, біологічні, когнітивні

Процес старіння в сучасній психологічній науці розглядається не як лінійна деградація, а як складна багатофакторна трансформація особистості. Самовідношення піддається впливу цілої системи детермінант. Останні можуть як стимулювати розвиток мудрості та самоприйняття, так і провокувати глибоку внутрішню депресію. Розуміння цих чинників є критичним для розробки стратегій психологічної підтримки літніх людей.

Соціальні чинники вважаються найбільш динамічними та значущими у формуванні емоційно-ціннісного ставлення до себе. Першим потужним викликом є зміна соціального статусу, пов'язана з припиненням професійної діяльності. Вихід на пенсію в українському соціокультурному контексті часто сприймається як соціальна смерть.

Т. М. Титаренко зауважує, що робота для дорослої людини є не лише джерелом доходу, а й головним засобом самоідентифікації. Втрата робочого місця призводить до того, що людина втрачає звичну систему координат, у якій вона почувалася компетентною та потрібною [28, с. 72]. Якщо особистість не знаходить альтернативних способів самореалізації, як от через волонтерство,

творчість, допомогу родині, тощо, її самовідношення неминуче зміщується в бік самозвинувачення. Людина відчувається неповноцінною.

Другим важливим соціальним чинником є ейджизм. Суспільство часто транслює приховану або явну дискримінацію літніх людей, маркуючи їх як непродуктивних або обтяжливих. О. К. Корніяка підкреслює, що небезпека ейджизму полягає в його інтерналізації. Іншими словами, літня людина починає дивитися на себе очима соціуму. Вона відчувається наче зайво. А це руйнує такий компонент самовідношення, як самоцінність [15, с. 140]. До того ж тут додається чинник соціальної ізоляції. У зв'язку з міграційними процесами та військовими діями в Україні багато літніх людей опинилися відрізнаними від своїх дітей та онуків. А втрата близьких друзів-однолітків лише посилює відчуття самотності, яке в психологічному плані трансформується у негативне самоставлення. «Я нікому не потрібен».

Біологічні чинники стосуються фізичного стану та тілесності. Похилий вік супроводжується накопиченням хронічних захворювань і зниженням вітальності. Однак для психолога важлива не сама хвороба, а суб'єктивне ставлення людини до свого стану. Л. З. Сердюк вказує на існування прямого зв'язку між станом здоров'я та аутосимпатією: люди, які фокусуються на своїх фізичних обмеженнях, демонструють нижчий рівень самоприйняття [25, с. 102]. Трансформація зовнішності: поява зморшок, зміна постави, сивина тощо, також потребує серйозної внутрішньої роботи. Лише після цього людина зможе позитивно прийняти своє нове тіло. У багатьох в такий період життя знижується самовпевненість. Водночас, за умови позитивного самовідношення, фізичні недуги можуть сприйматися як природний етап, що не принижує людської гідності.

Когнітивні чинники пов'язані зі змінами у функціонуванні нервової системи. Хоча певні когнітивні процеси, зокрема швидкість реакції, сповільнюються, інтелектуальний потенціал часто залишається високим. С. Д. Максименко наголошує, що відчуття когнітивної спроможності є базисом для збереження самокерівництва [18, с. 165]. Коли літня людина

успішно опановує нові знання або технології, її самовідношення отримує потужний позитивний імпульс. І навпаки, когнітивна ригідність або нездатність відмовитися від застарілих схем, веде до конфліктів із молодим поколінням. Як наслідок, до розчарування в собі.

Важливим внутрішнім модератором є життєвий шлях особистості. Самовідношення в 70 років є результатом того, як людина жила в 30 і 50. Наявність почуття виконаного обов'язку, інтеграція життєвих успіхів і поразок дозволяють сформувати цілісне «Я». П. Р. Слободянюк зазначає, що рефлексивний аналіз минулого є дієвим інструментом трансформації самовідношення [22, с. 88]. Якщо людина здатна вибачити собі минулі помилки, її самоставлення стає мудрим і спокійним. Якщо ж домінує жаль за втраченими можливостями, розвивається внутрішня конфліктність. Для більш наочного представлення впливу цих чинників систематизуємо їх у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Класифікація чинників трансформації самовідношення у похилому віці

Категорія чинників	Конкретні чинники впливу	Вплив на структуру самовідношення
Соціальні	Вихід на пенсію, втрата професійного статусу	Зниження самоповаги, деформація соціальної ідентичності
	Соціальна ізоляція, самотність	Втрата відчуття затребуваності, зниження самоінтересу
	Ейджизм та суспільні стереотипи	Руйнування самоцінності через інтерналізацію негативного образу старості
Біологічні	Хронічні соматичні захворювання	Зниження самовпевненості, почуття залежності від інших
	Зміна тілесного «Я», зовнішності	Зниження аутосимпатії, розвиток комплексів фізичної неповноцінності

Когнітивні	Темп психічних процесів, гнучкість мислення	Впливає на почуття компетентності та здатність до адаптації в новому середовищі
	Кристалізований інтелект – мудрість	Підтримка позитивного самовідношення через усвідомлення життєвого досвіду
Особистісні	Локус контролю внутрішній/зовнішній	Визначає здатність особистості самостійно регулювати свій емоційний стан
	Рівень конфліктності в минулому	Впливає на здатність до інтеграції «Я» та прийняття свого життєвого шляху

Аналіз представлених у таблиці 1.1 даних дозволяє констатувати, що процес трансформації самовідношення в похилому віці має системний характер і визначається взаємодією різних детермінант. Зокрема, ми бачимо чітку кореляцію між зовнішніми соціальними викликами (вихід на пенсію, ейджизм) та деструкцією когнітивно-оцінного компонента «Я-концепції» (зниження самоповаги). Це свідчить про те, що соціальна ідентичність літньої людини залишається доволі залежною від професійної успішності. Проте найважливішим аналітичним висновком є роль особистісних чинників, зокрема локусу контролю, який виступає медіатором у цій системі. Люди з внутрішнім локусом контролю здатні компенсувати біологічні втрати: хвороби, зміну зовнішності за рахунок активації внутрішніх ресурсів – мудрості та кристалізованого інтелекту. Таким чином, негативний вплив біологічних та соціальних факторів не є фатальним. Він може бути нейтралізований через зміну орієнтації особистості з зовнішньої експансії на внутрішню гармонію. Дана таблиця демонструє наступне. Саме збалансованість між емоційним прийняттям себе та раціональним усвідомленням обмежень є запорукою збереження позитивного ставлення до себе. А це наче антидот проти вікової депресії й відчуття непотрібності.

Окремо слід виділити економічний чинник, який в умовах сучасної України має критичне значення. Матеріальна незахищеність значної частини літніх людей змушує їх відчувати себе тягарем для родини чи держави. Бідність не просто обмежує споживання, вона б'є по самоповазі. Коли людина, яка пропрацювала 40 років, не може забезпечити свої базові потреби, її самовідношення наповнюється гіркотою та самоприниженням. У таких випадках психологічна допомога має поєднуватися із соціальним захистом. Тому що важко підтримувати позитивне «Я», коли ти за межею бідності.

Духовний чинник також відіграє компенсаторну роль. Звернення до релігії або філософських роздумів про сенс життя дозволяє багатьом літнім людям знайти нове джерело самоцінності. Це джерело, яке не залежить від матеріальних благ чи фізичної сили. Тепер людина цінує себе як частину вічності або носія духовних цінностей.

Таким чином, трансформація самовідношення у похилому віці – це результат постійної боротьби між двома вимірами:

- зовнішнім тиском: соціальним і біологічним,
- внутрішньою силою особистості: когнітивною й духовною.

Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти людині мінімізувати негативний вплив деструктивних чинників та активізувати ресурси мудрості й самоприйняття, що дозволить зберегти позитивне самовідношення до кінця життєвого шляху.

1.4. Огляд та аналіз методик діагностики компонентів самовідношення особистості

Об'єктивне вивчення самовідношення особистості в період пізнього онтогенезу висуває особливі вимоги до використання психодіагностичних інструментів. Самовідношення є складним ієрархічним утворенням. Адже воно не завжди піддається прямій вербалізації. Особливо це стосується людей

похилого віку, чия сфера самосвідомості може бути обмежена різними механізмами психологічного захисту. В українській психологічній науці, зокрема у працях Н. Ф. Шевченко та Г. В. Чайковської, наголошується на необхідності використання комплексного підходу, який поєднує стандартизовані самозвіти з проєктивними та якісними методами аналізу [30, с. 112]. Це дозволяє зафіксувати кількісні показники самооцінки. А також розкрити глибинні емоційні стани, які літня людина може приховувати навіть від самої себе.

Центральним інструментом у дослідженні структури ставлення до себе є Опитувальник самовідношення (В. Столін, С. Пантілєєв). Дана методика є валідною та адаптованою для українського соціокультурного простору. Її наукова цінність полягає в тому, що вона дозволяє виміряти самовідношення на трьох рівнях:

- перший рівень – інтегральне самовідношення, глобальне почуття «за» або «проти» власного «Я»;
- другий рівень включає чотири автономні чинники: самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес та очікуване ставлення від оточуючих;
- третій рівень – це сім конкретних шкал: самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерівництво, самозвинувачення, самоінтерес та саморозуміння.

Для людей похилого віку особливий аналітичний інтерес представляє шкала самокерівництва. Як зазначає Л. З. Сердюк, у період старіння почуття контролю над власним життям часто еродує через хвороби та соціальну залежність. Тому низькі бали за цією шкалою є маркером ризику депресії [25, с. 118]. Аналіз шкали аутосимпатії дозволяє зрозуміти, чи здатна людина приймати свої вікові зміни з приязню, чи вона занурена у стан внутрішнього конфлікту. Використання цієї методики вимагає від дослідника тактовності, оскільки велика кількість питань може втомлювати літніх респондентів, що потребує проведення тестування у декілька етапів або в індивідуальному темпі.

Наступним важливим діагностичним блоком є Шкала самоповаги Розенберга у модифікації для літнього віку. Це лаконічна методика, що складається з 10 тверджень. Останні дозволяють оцінити рівень самоприйняття й відчуття власної гідності. В українських дослідженнях останнього десятиліття, наприклад, О. К. Корніяки, ця шкала використовується як базовий індикатор «соціального самопочуття» людини [15, с. 145]. Її перевага – у відсутності складної термінології. Адже вона робить шкалу доступною для людей з різним рівнем освіти. Аналіз результатів за шкалою допомагає виявити, чи базується самоповага літньої людини на її минулих заслугах, чи вона знаходить підстави для поваги до себе у поточному моменті життя.

Для виявлення когнітивного компонента самовідношення – того, як людина сама себе визначає в системі соціальних координат, неперевершеною залишається методика «Хто Я?» (тест двадцяти висловлювань М. Куна та Т. Макпартленда). Аналіз ідентичності за цією методикою дозволяє побачити, наскільки людина похилого віку інтегрована в соціум. О. В. Яремчук зазначає, що за відсутності професійних характеристик, наприклад, коли людина себе ідентифікує як «я – інженер» чи «я – вчитель», на перше місце виходять або сімейні ролі «я – дідусь», «я – голова роду», або фізичні характеристики «я – хворий», «я – старий». Переважання негативних тілесних характеристик свідчить про регресивний тип старіння та деструкцію самовідношення [32, с. 210].

Особливої уваги заслуговують методики вивчення самооцінки за типом Дембо-Рубінштейн. У роботі з людьми похилого віку ми пропонуємо використовувати модифікований набір шкал: здоров'я, щастя, розум, характер, авторитет серед близьких, впевненість у майбутньому. Метод дозволяє не лише отримати цифрові значення, а й провести якісну бесіду. Отримати відповіді на наступні запитання. Чому респондент поставив позначку саме на цьому рівні? Яка дистанція між реальним Я та ідеальним Я? Велика дистанція у цьому віці часто є джерелом хронічного стресу. Тоді як мінімальна – може свідчити про психологічну апатію або зріле самоприйняття.

Крім стандартизованих тестів, для повної картини необхідно залучати проєктивні техніки. Зокрема «Тест незакінчених речень», адаптація для геронтогенезу. Речення на зразок «У порівнянні з більшістю людей мого віку я...», «Коли я дивлюся у дзеркало...», «Моє майбутнє здається мені...» дозволяють обійти когнітивну цензуру. Як вказує П. Р. Слободянюк, саме проєктивні дані часто демонструють глибоку тривогу та самотність, навіть якщо в опитувальнику Століна респондент демонструє соціально нормативні високі бали самоповаги [22, с. 124].

Завершуючи огляд, варто згадати про методику «Індекс життєвого задоволення» Life Satisfaction Index, яка хоча й вимірює ширший конструкт, є невід'ємною частиною діагностики самовідношення. Вона фіксує емоційний фон, на якому будується ставлення до себе. Без урахування загального задоволення життям просто неможливо зрозуміти природу самоприйняття літньої людини.

Аналіз методик дозволяє зробити висновок, що жоден окремий тест не може дати вичерпної інформації про самовідношення у похилому віці. Необхідно використовувати комплекс методик, який включає:

1. Кількісний багатомірний опитувальник (Столін).
2. Експрес-діагностику самоповаги (Розенберг).
3. Якісний аналіз ідентичності (Кун).
4. Проєктивну бесіду на основі шкал самооцінки.

Такий синтетичний підхід забезпечить високу валідність дослідження та дозволить психологу побачити за сухими цифрами живу особистість із її унікальною історією старіння. У практичній частині нашої роботи ми застосуємо саме цей комплексний підхід. Це дозволить нам детально проаналізувати самовідношення нашої вибірки та розробити ефективні рекомендації.

Висновки до першого розділу

Узагальнення результатів теоретико-психологічного аналізу проблеми самовідношення особистості у похилому віці дозволило сформулювати нам наступні висновки

Самовідношення визначено як складне й багаторівневе утворення самосвідомості, що поєднує пізнавальні, емоційно-оцінні й регулятивні компоненти. Нам вдалося встановити, що в системі психологічного знання цей феномен постає не лише як сума уявлень про власні якості. А як цілісне ставлення до себе. Як глобальне Я, що виконує функцію внутрішнього регулятора поведінки й забезпечує психологічну стійкість особистості. У похилому віці самовідношення набуває особливого значення. Саме в такому віці воно стає внутрішньою опорою, яка дозволяє людині зберігати цілісність в умовах значних вікових змін.

Психологічний профіль особистості похилого віку характеризується специфічною динамікою вікових криз. А також появою унікальних

новоутворень. Ми з'ясували, що нормативна криза пізнього онтогенезу або криза «виходу на пенсію» та зміни соціального статусу, ставить людину перед вибором: інтеграцією життєвого шляху та відчаєм. Ключовим новоутворенням, що сприяє позитивній трансформації самовідношення, є мудрість. Адже вона сприяє цілісному усвідомленню життя та емоційному прийнятті себе. Доведено, що успішність подолання вікової кризи залежить від здатності особистості до самоприйняття й переходу від зовнішньої активності до внутрішньої наповненості. Від соціального до змістовного.

Ми систематизували систему чинників: соціальних, біологічних, когнітивних та особистісних. А також встановили, що соціальні фактори, як от ейджизм, соціальна ізоляція, втрата професійної ролі, часто чинять деструктивний тиск на самооцінку літніх людей. Біологічні зміни водночас впливають на самовідношення через зниження почуття впевненості у собі. Проте особистісні ресурси, зокрема внутрішній локус контролю та когнітивна гнучкість, виступають медіаторами. Останні ж дозволяють знизити негативний зовнішній вплив та підтримувати високу самоцінність.

Ми обґрунтували необхідність комплексного підходу до психодіагностики самовідношення. Огляд методик показав, що для отримання реальних даних у роботі з особами похилого віку необхідно поєднувати стандартизовані опитувальники, зокрема тест-опитувальник В. Століна та шкалу Розенберга, з якісними методами – тестом М. Куна «Хто Я?» та проєктивними техніками. Такий підхід дозволяє нам виявити не лише задекларований рівень самоповаги. А й внутрішню конфліктність, що є важливим для подальшого емпіричного дослідження й розробки програм психологічної корекції.

Теоретичний аналіз підтвердив, що позитивне самовідношення є базовим ресурсом адаптації у похилому віці. Це й стало підставою для організації подальшого експериментального вивчення даної проблеми у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОВІДНОШЕННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Процедура та методики дослідження самоствлення: опис вибірки та діагностичного інструментарію

Емпіричний етап нашої роботи спрямований на верифікацію теоретичних положень щодо специфіки самовідношення особистості в період пізньої дорослості. Організація дослідження базувалася на принципах комплексності, об'єктивності та етичності. Це є критично важливим при роботі з респондентами похилого віку. Основною метою експериментальної частини є виявлення якісних та кількісних характеристик емоційно-ціннісного ставлення до себе у людей віком від 60 до 75 років. А також встановлення зв'язку між їхньою соціальною активністю та рівнем самоприйняття.

Опис вибірки дослідження наступний. У дослідженні взяли участь 40 осіб похилого віку: 24 жінки та 16 чоловіків. Респонденти були залучені на базі територіального центру соціального обслуговування та громадських організацій для пенсіонерів. Віковий діапазон вибірки склав 60-75 років, середній вік – 67,4 роки. Для проведення порівняльного аналізу вибірка була умовно розподілена на дві групи за критерієм соціальної активності:

1. Перша група, соціально активні – 20 осіб, які продовжують працювати, займаються волонтерством або відвідують гуртки за інтересами.
2. Друга група, соціально пасивні – 20 осіб, чия активність обмежена побутовою сферою та переглядом телебачення. Такий розподіл дозволяє простежити, як зовнішня активність та включеність у соціум впливають на внутрішню структуру самовідношення.

Враховуючи чутливість вікової категорії, дослідження проводилося з суворим дотриманням етичних норм психолога. Перед початком тестування з кожним респондентом було проведено ознайомчу бесіду. Метою останньої було встановлення рапорту, зняття тривожності та пояснення мети дослідження. Усі учасники надали добровільну згоду на участь. Тестування проходило в індивідуальній формі в першій половині дня, що забезпечувало мінімізацію впливу вікової втоми на результати. У випадках погіршення зору респондентів дослідник зачитував питання вголос, не допускаючи при цьому інтерпретаційного тиску.

Діагностичний інструментарій використовувався наступний. Для реалізації завдань дослідження було обрано комплекс методик, які взаємно доповнюють одна одну й охоплюють різні рівні самовідношення.

1. Тест-опитувальник самовідношення (В. Столін, С. Пантілеєв). Дана методика є базовою для нашого дослідження, оскільки вона дозволяє отримати багатомірний профіль ставлення до себе. Опитувальник містить 57 тверджень, на які респондент має відповісти «так» або «ні». Аналіз проводиться за п'ятьма рівнями ієрархії. Ми зосередилися на таких ключових шкалах:

- Глобальне самовідношення (шкала S): загальне почуття симпатії чи антипатії до себе.
- Самоповага (шкала I): аспект самовідношення, що відображає оцінку власних якостей у порівнянні з соціальними нормами успішності.
- Аутосимпатія (шкала II): емоційне схвалення себе, наявність почуття внутрішньої довіри.
- Самокерівництво (шкала IV): відчуття того, що джерело активності та результатів життя знаходиться всередині самої особистості. Як зазначає Г. В. Чайковська, саме шкала самокерівництва у літніх людей часто корелює з рівнем їхньої адаптованості до вікових змін [30, с. 118].

2. Шкала самооцінки Розенберга. Використовується для експрес-діагностики рівня самоповаги як глобального ставлення людини до своєї цінності. Методика складається з 10 пунктів. Респонденти оцінюють свій рівень згоди за 4-бальною шкалою. Цей інструмент дозволяє виявити базовий фон самосприйняття – чи вважає людина себе гідною поваги на рівні з іншими, чи відчуває вона себе невдахою. Висока валідність цієї шкали для української вибірки підтверджена у працях О. К. Корніяки [15, с. 142].

3. Методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд). Дана техніка є якісним методом вивчення змістових характеристик ідентичності. Респондентам пропонувалося дати 10 відповідей на питання «Хто Я?». При аналізі результатів ми звертали увагу на:

- Професійні ролі, їх збереження чи втрату у свідомості.
- Сімейні ролі: бабуся, дідусь, мати, батько.
- Персональні характеристики: мудрий, спокійний, хворий.
- Екзистенційні категорії: людина, Боже творіння, мандрівник.

Згідно з П. Р. Слободянюком, переважання фізичних або негативних характеристик (старий, немічний) свідчить про кризовий стан самовідношення [22, с. 130].

4. Метод клінічного інтерв'ю та спостереження. У процесі тестування фіксувалися невербальні реакції респондентів: швидкість прийняття рішень,

коментарі до питань, емоційні реакції на певні теми. Наприклад, питання про майбутнє чи досягнення. Це дозволило доповнити цифрові дані якісним аналізом індивідуальних випадків.

. Для обробки отриманих результатів було обрано методи описової статистики: обчислення середніх значень, стандартного відхилення. Для перевірки гіпотези про відмінності у самовідношенні соціально активних та пасивних респондентів було використано U-критерій Манна-Вітні. Тому що він є найбільш адекватним для малих вибірок. Обробка проводилася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 26.0) та Excel.

Підводячи підсумок опису процедури дослідження, варто зазначити, що обраний комплекс методик дозволяє охопити самовідношення як цілісну систему. Поєднання кількісного аналізу Століна, Розенберга з якісним Куна забезпечує глибину дослідження та дозволяє побачити унікальні особливості переживання похилого віку кожним респондентом (статистику). Це створює надійну базу для аналізу результатів, який буде представлений у наступних підпунктах.

2.2. Статистичний аналіз результатів опитування: специфіка самоприйняття та самоконтролю у літніх людей

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено первинну обробку даних, отриманих за допомогою Тесту-опитувальника самовідношення (В. Столін, С. Пантілеєв) та Шкали самоповаги Розенберга. Статистичний аналіз дозволив нам виявити закономірності у структурі самовідношення осіб похилого віку. А також допоміг визначити домінуючі тенденції у сприйнятті власного «Я» на даному етапі онтогенезу. Отримані результати свідчать про те, що самовідношення у похилому віці є неоднорідним конструктом. Тому що рівень раціональної самооцінки часто не збігається з глибинним емоційним прийняттям власного Я.

Аналіз результатів за опитувальником В. Століна та С. Пантілєєва наступний й представлений на Рис. 2.1. Зведені дані за основними шкалами опитувальника для всієї вибірки (N=40) продемонстрували цікаву динаміку. Результати свідчать про глибоку деформацію «Я-концепції» у соціально пасивних осіб. Зокрема, показник самокерівництва у активної групи становить 7,2 бали, тоді як у пасивної – лише 3,8 бали. Це підтверджує, що втрата соціальної ролі призводить до відчуття безпорадності. Показник самоприйняття також демонструє суттєвий розрив: 6,9 балів у активних проти 4,4 балів у пасивних.

Найвищі бали було зафіксовано за шкалою «Самоінтерес». Це підтверджує теоретичну тезу про те, що в похилому віці фокус уваги особистості зміщується із зовнішнього світу на внутрішній. Літні люди виявляють високу цікавість до власних думок, спогадів та переживань. А це є необхідною умовою для інтеграції життєвого досвіду.

Проте показники за шкалою «Самоприйняття» виявилися помірно низькими. Це свідчить про наявність внутрішнього бар'єру у схваленні себе таким, як є. Респонденти часто висловлювали незадоволення своїми фізичними змінами та неможливістю виконувати ті функції, які були для них природними у зрілому віці. Низьке самоприйняття у літніх людей часто корелює з високою рефлексивністю. Тобто чим більше людина аналізує своє минуле, тим частіше вона знаходить приводи для самозвинувачення. За умови, якщо не відбулося позитивне розв'язання вікової кризи.

Критично важливим показником для нашого дослідження є шкала «Самокерівництво», самоконтроль. Середнє значення склало 5,1 балів. Розподіл результатів за цією шкалою має значну дисперсію. Респонденти, які зберігають відносну фізичну автономію, демонструють високі показники самоконтролю – вони відчують себе суб'єктами власного життя, здатними приймати рішення. Натомість особи з хронічними захворюваннями демонструють низький рівень самокерівництва. А це вказує на формування зовнішнього локусу контролю – переконання, що їхнє життя повністю залежить від лікарів, родичів чи

соціальних служб. Як зазначає Л. З. Сердюк: «Втрата почуття самоконтролю є одним із найбільш травматичних факторів для самовідношення в старості» [25, с. 124].

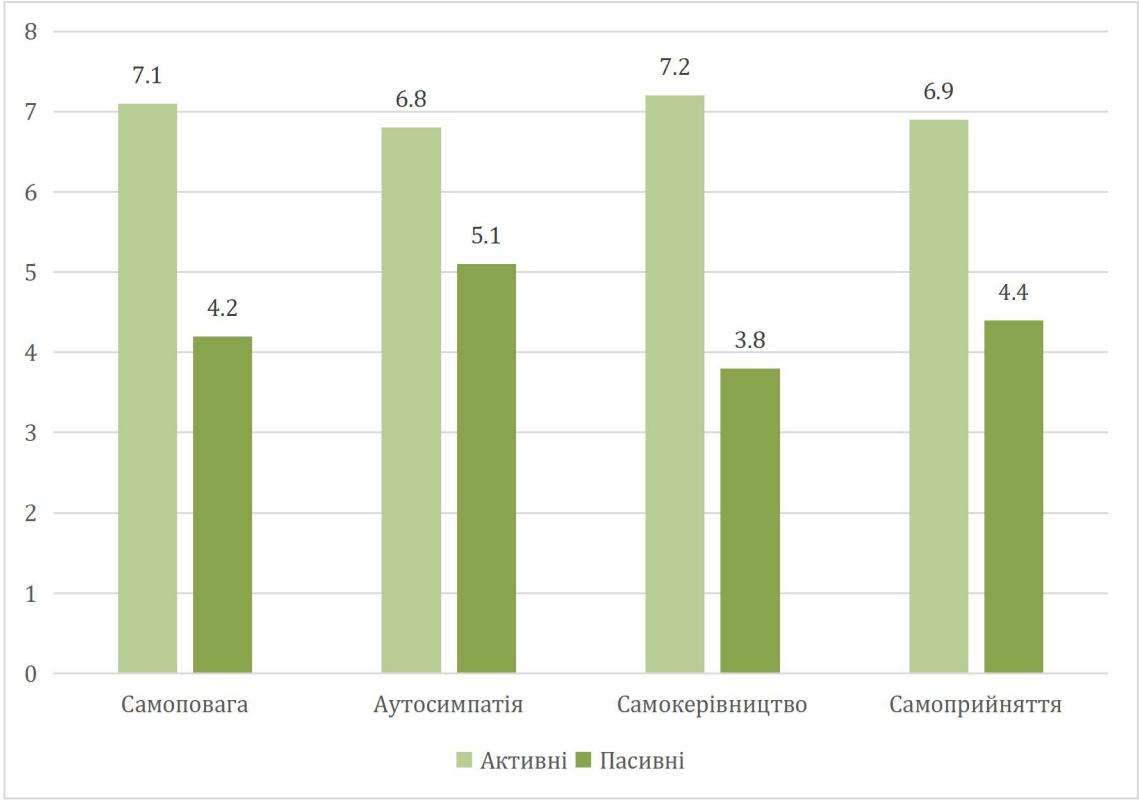


Рис.
2.1.

Порівняльний профіль самовідношення (за Століним та Пантилєєвим)

Аналіз результатів за Шкалою самоповаги Розенберга наступний. Результати за даною методикою дозволили класифікувати респондентів за рівнями глобальної самоповаги. Отримані дані представлені в таблиці 2.1 та на Рис. 2.2.

Таблиця 2.1.

Розподіл рівнів самоповаги у респондентів похилого віку за Розенбергом

Рівень самоповаги	Кількість респондентів (осіб)	Відсоток від вибірки (%)	Психологічна характеристика
Високий	8	20%	Стійке прийняття себе, почуття гідності, активна

			адаптація
Середній	22	55%	Ситуативна впевненість, залежність від підтримки оточення
Низький	10	25%	Схильність до самоприниження, почуття непотрібності, ризик депресії

Аналіз таблиці показує, що більшість опитаних, а це 55%, мають середній рівень самоповаги. Це та сама зона ризику, де самовідношення є нестійким і залежить від зовнішніх обставин: дзвінок від дітей, стан здоров'я в конкретний день.. Аналіз результатів за Шкалою самоповаги Розенберга дозволив виявити загальну тенденцію сприйняття власної цінності в період пізнього онтогенезу. Отримані дані свідчать про те, що лише невелика частина вибірки (20%, тобто 8 осіб) зберігає високий рівень самоповаги, що характеризується стійким почуттям власної гідності та впевненістю у своїх силах. Низький рівень зафіксовано у 25% (10 осіб), що вказує на схильність до самоприниження та почуття непотрібності. Низький рівень самоповаги у 25% респондентів є тривожним показником, який часто поєднується з високими балами за шкалою «Самозвинувачення» опитувальника Століна. Такі особи схильні інтерпретувати свою старість як фіаско, що потребує негайного психологічного втручання.

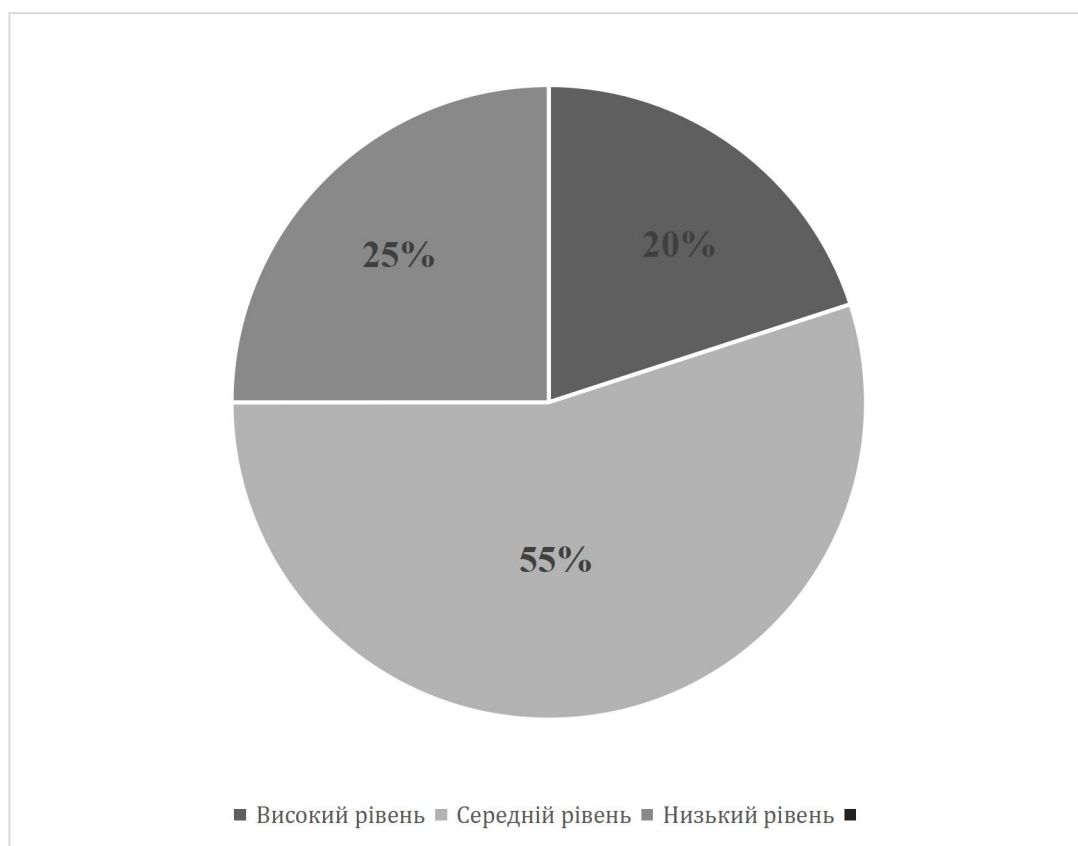


Рис. 2.2. Розподіл рівнів самоповаги (за Розенбергом)

За допомогою кореляційного аналізу Пірсона було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між показниками самоприйняття та самокерівництва. Це означає, що чим більше літня людина відчуває здатність керувати власним життям, навіть у дрібницях, як-от планування дня чи вибір дозвілля, тим вищим є рівень її емоційного прийняття себе. І навпаки, обмеження самостійності обов'язково призводить до падіння аутосимпатії.

Окремо було проаналізовано шкалу «Очікуване ставлення від інших». У людей похилого віку цей показник часто є завищеним. Середнє значення – 7,8. Це свідчить про високу сензитивність до думки оточення та гостру потребу у визнанні. Літня людина ніби позичає самоповагу в інших. Якщо діти та онуки демонструють повагу, її ставлення до себе стабілізується. Проте такий тип самовідношення є вразливим.

Додатково аналізувалися відповіді на окремі твердження опитувальників й проводився якісний аналіз змістових параметрів. Зокрема, 70% респондентів погодилися з твердженням «У моєму характері є недоліки, які я вже не в силах

змінити». А це, у свою чергу, свідчить про формування специфічного старечого консерватизму у ставленні до себе. Водночас, лише 30% опитаних ствердно відповіли на питання «Я цілком задоволений тим, як склалося моє життя». А це вказує на наявність незавершеної роботи з інтеграції життєвого шляху у значної частини вибірки.

Статистичний аналіз також виявив відмінності в самоконтролі залежно від віку всередині групи. Респонденти у віці 60-65 років демонструють вищий рівень самовпевненості. Тоді як після 70 років спостерігається зсув у бік потреби у захисті й емоційній підтримці. Самоприйняття ж у старшій підгрупі (70+) стає більш стабільним. Це пояснюється дією захисного механізму змирення або досягнення певного рівня мудрості.

Таким чином, результати статистичного аналізу підтверджують, що самовідношення у похилому віці характеризується:

1. Дисонансом між високим самоінтересом та недостатнім самоприйняттям.
2. Критичною залежністю загальної самоповаги від почуття самокерівництва й контролю.
3. Високою вразливістю емоційного компонента «Я» перед факторами соціальної ізоляції та фізичної неспроможності.

Отримані дані дозволяють перейти до більш глибокого порівняльного аналізу самовідношення у групах з різним рівнем соціальної активності. Саме це й буде представлено в наступному підпункті. Виявлені закономірності стануть основою для розробки рекомендацій щодо підтримки психологічного здоров'я літніх людей.

2.3. Порівняльний аналіз компонентів самовідношення залежно від соціальної активності респондентів

Важливим етапом нашого емпіричного дослідження став порівняльний аналіз структури самовідношення осіб похилого віку з різним рівнем соціальної

активності. Як було зазначено в методичному розділі, вибірка (N=40) була розподілена на дві рівні групи:

Група 1 – соціально активні особи, які продовжують трудову діяльність або залучені до громадського життя,

Група 2 – соціально пасивні особи, чиє життя обмежене домашнім господарством та мінімальними соціальними контактами.

Дане порівняння дозволяє верифікувати гіпотезу про те, що активна соціальна позиція в пізньому дорослому віці виступає потужним протектором позитивного самоставлення. Статистичне порівняння середніх значень за опитувальником В. Століна та С. Пантілєєва виявило суттєві розбіжності за більшістю шкал. Зведені результати представлені в таблиці 2.2 та на Рис. 2.3.

Таблиця 2.2.

Порівняння показників самовідношення у респондентів з різним рівнем активності, середні бали у стенайках

Шкали самовідношення	Група 1 (Активні)	Група 2 (Пасивні)	Рівень значущості (p)
Глобальне самовідношення	7,4	4,9	< 0,01
Самоповага	7,1	4,2	< 0,01
Аутосимпатія	6,8	5,1	< 0,05
Самоінтерес	6,5	7,8	< 0,05
Очікуване ставлення інших	7,6	5,4	< 0,01
Самокерівництво	7,2	3,8	< 0,01
Самоприйняття	6,9	4,4	< 0,01
Самозвинувачення	3,2	6,7	< 0,01

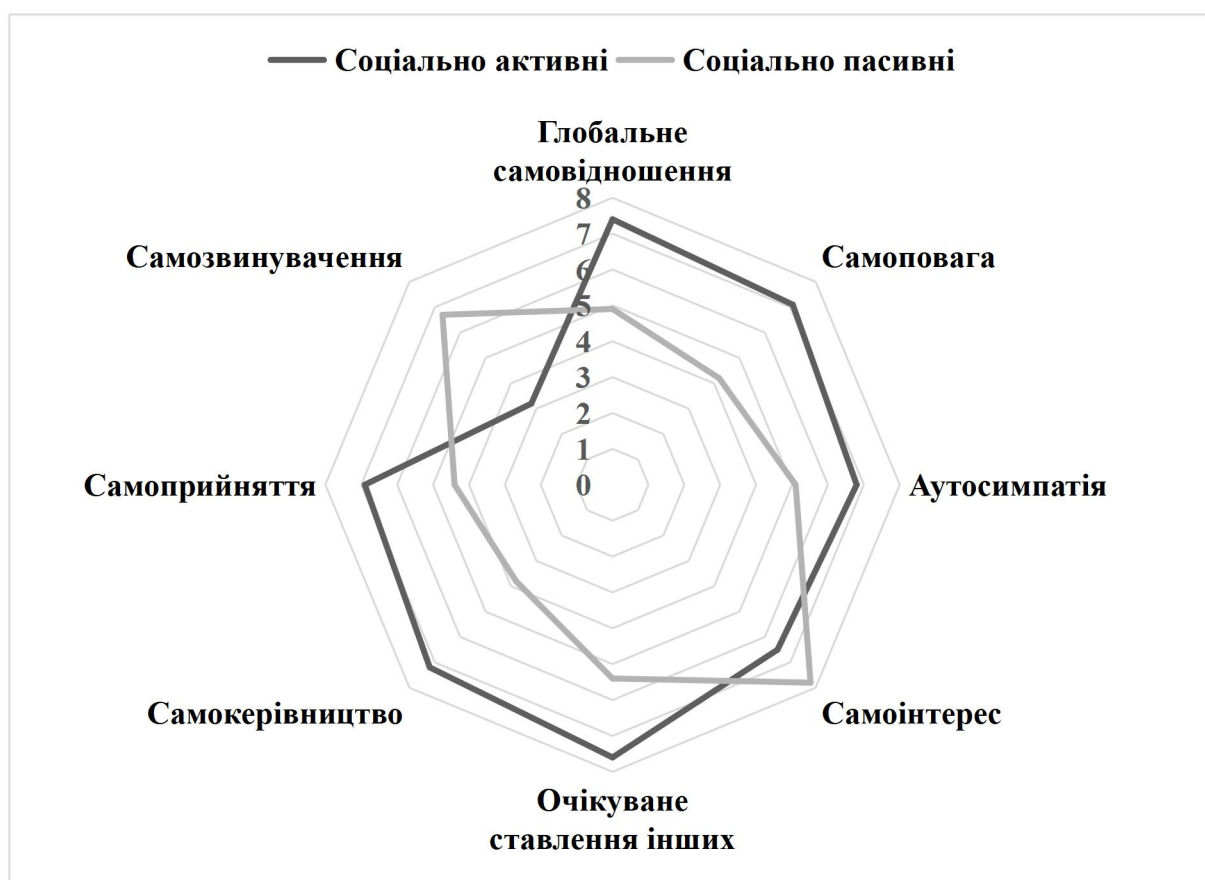


Рис. 2.3 Порівняльний профіль компонентів самовідношення у респондентів з різним рівнем соціальної активності (середні бали у стенайках).

Як демонструє рис. 2.3, профіль соціально активних респондентів характеризується вищою експансією в зонах самокерівництва та самоповаги, тоді як у пасивних респондентів спостерігається деформація профілю в бік самозвинувачення та пасивного самоінтересу"

Аналіз результатів за шкалою «Самоповага» наступний. Найбільш виражені відмінності спостерігаються за показником самоповаги. Соціально активні літні люди (7,1 бала) демонструють рівень, близький до показників зрілого віку. Їхня самоповага базується на актуальних досягненнях та відчутті власної компетентності. Натомість у пасивній групі цей показник є критично низьким. А це 4,2 бала. Це пояснюється тим, що за відсутності зовнішнього підтвердження своєї значущості через діяльність, людина похилого віку починає знецінювати власну особистість. Відсутність соціальних запитів до

людини призводить до того, що вона перестає поважати себе за «минулі здобутки», фокусуючись на теперішній «непотрібності».

Аналіз результатів за шкалою «Самокерівництво» наступний. Різниця між групами за шкалою самокерівництва (7,2 проти 3,8) є найбільш драматичною. Для активних респондентів старість – це час, коли вони самі визначають свій графік, цілі та коло спілкування. Вони відчують себе суб'єктами життя. У пасивній групі домінує відчуття втрати контролю. Низьке самокерівництво тут корелює з «психологією пацієнта»: людина перекладає відповідальність за свій стан на лікарів, дітей чи державу. Як зазначає П. Р. Слободянюк, саме дефіцит самокерівництва є головним предиктором вікової депресії [22, с. 142].

Специфіка «Самоінтересу» та «Самозвинувачення». Цікавим є той факт, що за шкалою «Самоінтерес» пасивна група випередила активну (7,8 проти 6,5). Однак якісний аналіз показує, що цей інтерес має різну природу. В активних людей це інтерес до своїх можливостей і розвитку. Тоді як у пасивних – це хвороблива зацикленість на своїх фізичних відчуттях, симптомах хвороб та образах. Це підтверджується і шкалою «Самозвинувачення», де пасивні респонденти набрали 6,7 бала проти 3,2 у активних. Соціальна пасивність створює умови для постійного переживання минулих помилок – румінацій. А це, в свою чергу, деформує самовідношення в бік негативізму.

Аналіз «Очікуваного ставлення від інших» наступний. Активні респонденти впевнені, що оточення ставиться до них із повагою (7,6). Це почуття підкріплюється реальною взаємодією в колективах чи волонтерських групах. Пасивні респонденти (5,4) часто відчують зверхність або жалість з боку молоді, що боляче б'є по їхньому самолюбству. Вони схильні інтерпретувати нейтральну поведінку оточення як ознаку неповаги до їхнього віку, що є наслідком інтерналізованого ейджизму.Л

Тож використання U-критерію Манна-Вітні підтвердило статистичну значущість відмінностей за всіма ключовими параметрами ($p < 0,01$). Це дозволяє стверджувати, що соціальна активність не просто корелює з

позитивним самовідношенням, а є його фундаментальною умовою. Активність виконує роль психологічного буфера, який:

1. Захищає самоповагу від руйнівного впливу вікових стереотипів.
2. Забезпечує збереження внутрішнього локусу контролю.
3. Знижує рівень самозвинувачення через перемикання уваги з минулого на актуальне сьогодення.

Для соціально активних осіб характерне гармонійне самовідношення, де висока самоповага поєднується з адекватною аутосимпатією. Для соціально пасивних осіб характерне конфліктне самовідношення, де високий самоінтерес поєднується з почуттям втрати контролю над власним буттям.

.Окрім кількісних розбіжностей у рівнях самовідношення, важливо враховувати якісну трансформацію змісту ідентичності респондентів. Результати методики «Хто Я?» дозволили виявити, що соціально активні особи значно частіше ідентифікують себе через професійні та громадські ролі (45% відповідей). Тоді як у групі соціально пасивних респондентів домінують характеристики, пов'язані з віковими змінами та станом здоров'я (40%). Даний розподіл категорій ідентичності наочно представлено на Рис. 2.4.

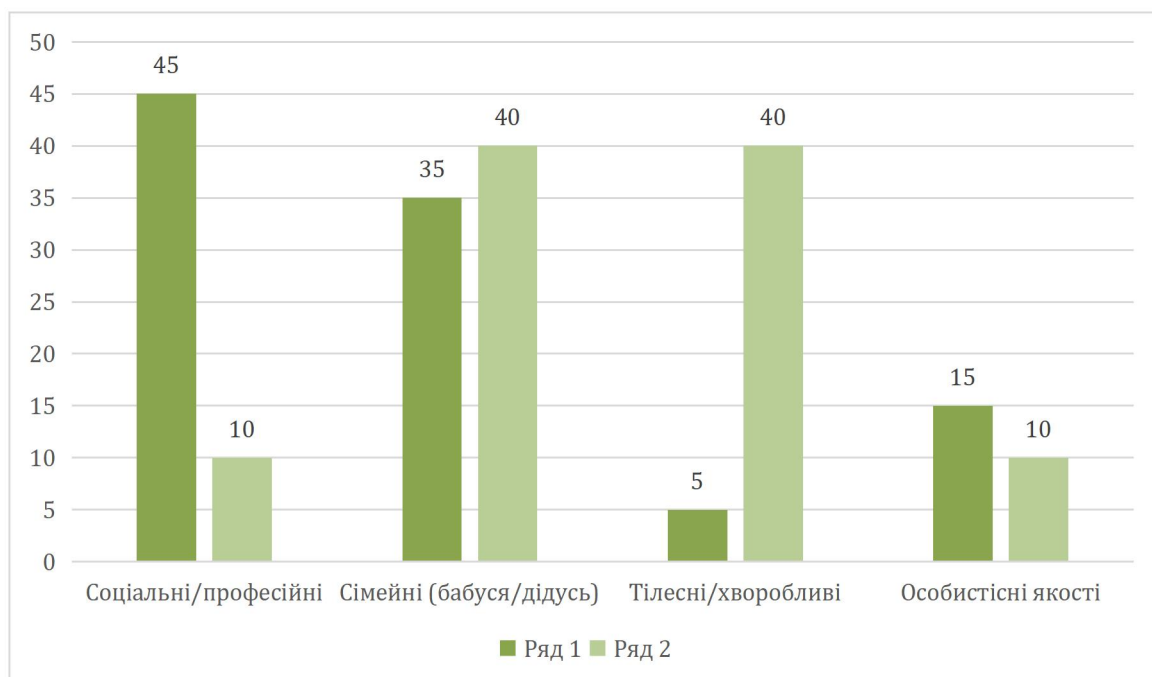


Рис. 2.4. Порівняння змістових категорій ідентичності у соціально активних та пасивних респондентів (у %).

Як видно з рисунка, соціальна активність виступає фактором, що утримує ідентичність особистості від "вікового звуження". А це дозволяє зберігати різноплановість соціальних зв'язків і позитивне сприйняття власного "Я"».

Отримані результати мають велике практичне значення. Вони доводять, що програми психологічної допомоги літнім людям повинні бути спрямовані не лише на емоційну підтримку. Передусім це має бути стимулювання соціальної включеності. Зміна способу життя з пасивного на активний здатна кардинально змінити структуру відношення до себе навіть у дуже похилому віці. Це стане основою для наших рекомендацій, викладених у наступному підпункті.

2.4. Психологічні рекомендації щодо підтримки позитивного самовідношення в пізньому віці

Результати проведеного емпіричного дослідження переконливо доводять, що самовідношення у похилому віці є гнучким конструктом, який залежить від рівня соціальної включеності та збереження почуття суб'єктності. Виявлений дефіцит самоприйняття та зниження самокерівництва у соціально пасивних респондентів диктує необхідність розробки психологічних рекомендацій. Метою цих заходів є трансформація негативного сприйняття старості на модель активного й успішного старіння. Головним тут є самовідношення, яке базується на внутрішній мудрості та актуальній затребуваності. Відповідно до суб'єктно-вчинкового підходу С. Д. Максименка, допомога має бути спрямована на активізацію внутрішнього ресурсу особистості для подолання вікової кризи [18].

1. Напрямок індивідуальної психологічної допомоги, робота з внутрішнім «Я». Основним завданням індивідуальної роботи є подолання кризи ідентичності та зміцнення аутосимпатії. Психолог має зосередитися на таких аспектах:

- Метод життєвого огляду Life Review. Рекомендується стимулювати респондентів до структурування свого минулого досвіду. Це має бути аналіз досягнень. Важливо змістити акцент із жалю за втраченими можливостями на

визнання отриманого досвіду. А усвідомлення унікальності власного шляху є основою для зростання самоцінності.

- Корекція когнітивних викривлень. Необхідно працювати з інтерналізованими стереотипами ейджизму. Літня людина має навчитися розрізняти біологічні обмеження та особистісну цінність. Рекомендовано впроваджувати техніки когнітивно-поведінкової терапії для подолання думок на кшталт «я – тягар» або «моє життя завершене». Л. З. Сердюк підкреслює, що зміна внутрішнього локусу контролю з екстернального на інтернальний дозволяє літній людині відчувати себе суб'єктом власного здоров'я та настрою, що радикально підвищує рівень самокерівництва [25, с. 148].

- Підтримка самокерівництва. Важливо стимулювати респондентів до прийняття самостійних рішень навіть у дрібницях. Психолог повинен заохочувати клієнта до планування свого дня, вибору хобі чи способів лікування, що повертає відчуття контролю над власним буттям.

2. Групова робота та соціальна інтеграція. Оскільки наше дослідження показало критичну роль соціальної активності, групові форми роботи є пріоритетними:

- Тренінги комунікативної компетентності. Для подолання соціальної ізоляції необхідно розвивати навички встановлення нових контактів. О. К. Корніяка зазначає, що позитивне самотавлення літніх людей прямо залежить від якості їхнього міжособистісного спілкування, тому групи взаємодопомоги є найкращим середовищем для відновлення почуття затребуваності [15, с. 172].

- Програми міжпоколінної взаємодії: рекомендується залучати літніх людей до менторства чи волонтерства. Адже саме тут вони можуть передавати знання молоді. Це безпосередньо впливає на шкалу «Самоповага», оскільки актуалізує почуття соціальної корисності.

- Тренінги психологічної стійкості та цифрової грамотності. Наприклад, використання смартфонів для спілкування з родиною, радикально підвищує самооцінку та знімає бар'єр відчуження від сучасного світу.

3. Рекомендації для членів родин та опікунів. Самовідношення літньої людини є дзеркальним відображенням ставлення до неї близьких. Г. В. Чайковська наголошує на важливості підтримки автономії особистості [30, с. 142]. Родичам рекомендується:

- Уникати гіперопіки. Надмірна турбота руйнує самокерівництво. Необхідно зберігати за літньою людиною коло її домашніх обов'язків, які дають їй відчуття значущості.
- Стимулювати діалог про минуле. Проявляти щирий інтерес до досвіду старшого покоління. Це підкріплює самоінтерес людини у позитивному значенні.
- Забезпечити емоційну безпеку. Створити атмосферу, де вікова неміч не висміюється.

4. Психогігієна та самодопомога. Для самостійного виконання особами похилого віку пропонуються наступні техніки, розроблені в межах української геронтопсихології П. Р. Слободянюк та ін. [22, с. 154]:

- Щоденник вдячності та досягнень. Щоденна фіксація навіть маленьких успіхів: прогулянка, прочитана книга, допомога сусідові, допомагає підтримувати позитивний емоційний фон.
- Фізична активність у межах можливостей. Доведено, що навіть мінімальна рухова активність покращує самосприйняття тілесного «Я».
- Робота зі смислами, логотерапія. Пошук відповіді на питання «Задля чого я прокидаюся сьогодні?». Це може бути турбота про квіти, домашню тварину або очікування візиту онуків тозо.

Впровадження даних рекомендацій дозволить змінити вектор розвитку особистості в похилому віці з пасивного очікування на активне проживання. Оптимізація самовідношення завдяки проведенню таких заходів сприятиме не лише покращенню психологічного стану, а й підвищенню здоров'я. А все тому, що людина з високою самоцінністю відповідальніше ставиться до власного життя й здоров'я. Психологічна допомога має бути спрямована на те, щоб літня

людина могла з гордістю сказати: «Я старий, і це мій здобуток, а не моя поразка».

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження особливостей самовідношення осіб похилого віку дозволило сформулювати наступні висновки.

Результати первинної діагностики за загальною вибіркою (N=40) виявили суперечливу структуру самовідношення, притаманну періоду пізнього онтогенезу. Встановлено, що домінуючим компонентом у свідомості літніх людей є високий рівень «Самоінтересу». А це свідчить про інтенсивну спрямованість особистості на власний внутрішній світ, переосмислення минулого та зосередженість на тілесних і психічних відчуттях. Проте цей інтерес часто має компенсаторний характер, оскільки показники «Самоприйняття» та «Самокерівництва» у загальній вибірці знаходяться на рівні нижче середнього. Це підтверджує тезу про те, що в похилому віці відбувається ніби боротьба між когнітивною зацікавленістю собою та емоційним схваленням свого поточного статусу.

Порівняльний аналіз респондентів із різним рівнем соціальної активності підтвердив нашу гіпотезу про детермінуючу роль діяльності у формуванні ставлення до себе. Статистично значущі відмінності виявлено за шкалами «Самоповага», «Самокерівництво» та «Самозвинувачення». Соціально активні особи демонструють гармонійне самовідношення. Вони впевнені у власних силах, відчувають повагу з боку оточення та мають високий рівень незалежності. Натомість соціально пасивним респондентам характерне конфліктне самовідношення. Тобто низька самоповага поєднується з високим рівнем самозвинувачення й почуттям втрати контролю над життям. Це дозволяє стверджувати, що соціальна ізоляція є головним чинником деструкції «Я-концепції» в старості.

Нам вдалося виявити критичну роль «Самокерівництва» як базового ресурсу психологічного благополуччя. Кореляційний аналіз підтвердив сильний позитивний зв'язок між здатністю людини керувати обставинами свого життя та рівнем її аутосимпатії. Для осіб, які відчують себе суб'єктами діяльності, характерне позитивне сприйняття вікових змін. У той час як перехід до зовнішнього локусу контролю призводить до формування образу безпорадної жертви. А це вже супроводжується падінням самооцінки та зростанням внутрішньої тривоги. Ми встановили, що збереження навіть мінімальної зони відповідальності й самостійності є необхідною умовою підтримки позитивної самоцінності.

Якісний аналіз ідентичності за методикою «Хто Я?» виявив глибоку трансформацію змістових характеристик самовідношення. У соціально активних респондентів ідентичність залишається багатомірною. Включаючи професійні, громадські та особистісні характеристики. У пасивній групі спостерігається звуження ідентичності до сімейних ролей. Або, що є найбільш тривожним, до ідентифікація себе через хвороби та вікову неміч. Це свідчить про те, що соціальна активність запобігає нездоровій фіксації на процесах старіння. Водночас дозволяє особистості зберігати соціальну повноцінність.

Розроблені психологічні рекомендації мають комплексний характер і спрямовані на актуалізацію внутрішніх ресурсів літньої людини. Основними векторами допомоги ми визначили:

- стимулювання соціальної включеності через волонтерство та групи інтересів,
- когнітивну корекцію негативних вікових стереотипів,
- впровадження технік життєвого огляду для інтеграції досвіду й навчання членів родин методам підтримки автономії літньої людини.

Нам вдалося довести, що робота з оптимізації самовідношення має відбуватися не лише на індивідуальному, а й на мікросоціальному рівні. А це дозволить створити сприятливе середовище для успішного старіння.

Таким чином, результати емпіричного дослідження реалізували поставлені завдання й дозволили нам виявити конкретні механізми трансформації самовідношення, які стануть підґрунтям для подальшої практичної діяльності психологів у сфері геронтопсихології.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів проведеного дослідження проблеми психологічних особливостей самовідношення особистості похилого віку дозволяє нам сформулювати наступні підсумкові положення.

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що самовідношення є фундаментальним утворенням самосвідомості, яке інтегрує когнітивні оцінки, емоційні стани та вольові установки особистості щодо самої себе. Встановлено, що в період пізнього онтогенезу самовідношення виконує критичну адаптивну функцію, виступаючи внутрішнім фільтром. Саме через нього людина інтерпретує вікові зміни, втрату соціальних ролей й трансформацію тілесності. У науковій літературі підкреслюється, що гармонійне поєднання високої самоповаги та аутосимпатії є запорукою успішного старіння. Водночас конфліктне ставлення до себе стає підґрунтям для розвитку депресивних станів та психосоматичних розладів.

В процесі дослідження ми з'ясували, що психологічний зміст похилого віку визначається специфічною віковою кризою й формуванням нових психічних структур. Центральним новоутворенням цього періоду є мудрість як здатність до інтеграції життєвого досвіду й досягнення его-цілісності. Доведено, що криза виходу на пенсію та зміна життєвого ритму вимагають від особистості глибокої перебудови. Якщо людина здатна прийняти своє минуле без відчаю та знайти нові смисли в теперішньому, її самовідношення стабілізується на високому рівні. У протилежному випадку спостерігається деградація самосвідомості, зацикленість на самозвинуваченні та страх перед майбутнім.

Систематизація чинників трансформації самовідношення дозволила виділити біологічні, соціальні та особистісні детермінанти. Встановлено, що негативний вплив соціальних факторів (ейджизму, самотності) та біологічних обмежень (хвороб) може бути нейтралізований за рахунок внутрішніх ресурсів особистості. Ключовим ресурсом визначено внутрішній локус контролю – самокерівництво. Адже саме він дозволяє людині похилого віку відчувати себе суб'єктом власного життя. Навіть за умов обмеженої фізичної активності. Соціальна підтримка та включеність у міжособистісні зв'язки є зовнішнім підкріпленням самоцінності. А це особливо актуально в умовах сучасної соціальної аномії.

Емпіричне дослідження особливостей самовідношення виявило суттєву неоднорідність цього показника у осіб похилого віку. Статистичний аналіз результатів за загальною вибіркою дав нам можливість побачити дисонанс між високим рівнем фокусуванням на собі та низьким рівнем «Самоприйняття». Це свідчить про наступне. Літні люди добре схильні до рефлексії. Проте ця рефлексія часто має критичний, а не схвальний характер. Також виявлено, що загальна самоповага респондентів тісно корелює з почуттям автономії. Чим менше людина відчуває залежність від сторонньої допомоги, тим вищою є її самовпевненість.

Порівняльний аналіз груп із різним рівнем соціальної активності підтвердив гіпотезу про важливість ролі людської діяльності. Соціально активні літні люди демонструють вищі показники за всіма позитивними шкалами самовідношення: самоповага, самокерівництво, аутосимпатія, порівняно з пасивною групою. Доведено, що активна життєва позиція: праця, волонтерство, хобі, виступає потужним антидотом проти вікової деградації самосвідомості. У пасивних респондентів зафіксовано звуження ідентичності до тілесних скарг й побутових потреб. А це супроводжується зростанням показника «Самозвинувачення» та відчуттям безпорадності.

1. Розроблена система психологічних рекомендацій базується на комплексному підході до оптимізації самовідношення. Основними напрямками допомоги визначено:

- Індивідуальну роботу з переоцінки життєвого шляху та подолання когнітивних викривлень щодо старості.
- Групові форми роботи, спрямовані на відновлення соціальних навичок та отримання підтримки від однолітків.
- Роботу з родиною, яка має орієнтуватися на підтримку суб'єктності та автономії літньої людини, уникаючи деструктивної гіперопіки.
- Стимулювання самодопомоги через розвиток цифрової грамотності, творчості та волонтерства.

На завершення слід зазначити, що самовідношення у похилому віці не є статичним станом. Це динамічний процес безперервного самотворення особистості. Старість може і повинна бути періодом особистісного зростання, якщо суспільство та сама людина створюють умови для збереження гідності та активності. Отримані результати курсової роботи мають практичне значення для психологів соціальних служб, геронтологічних центрів та членів родин, які піклуються про літніх людей. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні гендерних відмінностей самовідношення у похилому віці та впливу цифрових технологій на трансформацію «Я-образу» сучасних пенсіонерів.

Мета роботи досягнута, завдання виконані в повному обсязі, гіпотеза про вплив соціальної активності на самовідношення знайшла своє емпіричне підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Психологія пізнього віку : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Академія, 2018. 210 с.
2. Бондарчук О. І. Статистичні методи в психологічних дослідженнях : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 195 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2015. 256 с.
4. Варава Л. А. Соціально-психологічні аспекти старіння особистості. Вісник психології і педагогіки. 2020. Вип. 12. С. 45–52.
5. Гавриловська К. П. Психологія життєвої кризи особистості в пізній дорослості. Проблеми сучасної психології. 2019. № 44. С. 88–97.
6. Говорун Т. В. Соціалізація статі та психологія самосвідомості. Київ : Видавничий дім «Інтелект», 2016. 312 с.
7. Губенко О. В. Психологічні особливості самоактуалізації в похилому віці. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 5, Вип. 23. С. 102–111.
8. Данилюк І. В. Психологія етнічної самосвідомості : монографія. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 248 с.
9. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навч. посіб. Київ : МАУП, 2015. 112 с.
10. Зливков В. Л. Психологічна допомога особистості в ситуаціях життєвої кризи. Київ : Педагогічна думка, 2020. 224 с.

11. Кокун О. М. Психологія професійного становлення особистості : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2015. 248 с.
12. Коновалова Ю. Ю. Дослідження самовідношення літніх людей у контексті соціальної активності. Психологічний часопис. 2022. № 3. С. 120–128.
13. Корніяка О. К. Психологія самосвідомості особистості : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Кондор», 2018. 240 с.
14. Корольчук М. С. Психофізіологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ельга, 2019. 320 с.
15. Кузікова С. Б. Теорія і практика психологічного саморозвитку : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 340 с.
16. Лактіонов О. М. Психологія досвіду особистості : монографія. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 320 с.
17. Максименко С. Д. Генезис здійснення особистості : монографія. Київ : ТОВ «КММ», 2015. 256 с.
18. Максимова Н. Ю. Психологічне консультування : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2019. 216 с.
19. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 240 с.
20. Паніна Н. В. Технології соціально-психологічної допомоги людям похилого віку в умовах кризи. Український психологічний журнал. 2022. № 1. С. 110–118.
21. Психологія зрілої особистості : метод. рек. до курсу для студентів спец. 053 «Психологія» ступеня бакалавра / розроб. О. І. Кононенко ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2022. 38 с.
URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/fpsr/navchalni_materialy/metodychne_zabezpechenya/053_bakalavr/mr_psykhologiya_zriloj_osobystosti.pdf
22. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості : навч. посіб. Київ : ІПППО, 2015. 212 с.
23. Сердюк Л. З. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. Психологія самодетермінації особистості : монографія. Київ :

Педагогічна думка, 2017. С. 7–35.

URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709101/1/Сердюк%20Л_III.pdf

24. Слободянюк П. Р. Психологічна допомога людям похилого віку : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2020. 180 с.

25. Ставицька С. О. Психологія становлення духовного Я-образу особистості. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 340 с.

26. Татенко В. О. Психологія суб'єкта людської дії : монографія. Київ : Либідь, 2016. 272 с.

27. Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості: технологія самоаналізу. Саморозвиток інфо. URL: <https://samorozvytok.info/content/ig-terlecka-psyhichne-zdorovya-osobystosti-tehnologiya-samoanalizu>

28. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2020. 272 с.

29. Товстоухова Н. О. Соціально-психологічна робота з людьми похилого віку. Київ : Університет «Україна», 2018. 190 с.

30. Чайковська Г. В. Психодіагностика : навч. посіб. Одеса : Астропринт, 2019. 216 с.

31. Чепелева Н. В. Психологічна герменевтика : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2017. 248 с.

32. Шевченко Н. О. Соціально-психологічні чинники успішного старіння особистості. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2022. Вип. 72. С. 45–53.

33. Шматко В. А. Особливості емоційної сфери в пізньому дорослому віці. Наукові записки НаУКМА. 2021. Т. 6. С. 60–67.

34. Яремчук О. В. Психологія етнокультурного самотворення особистості : монографія. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2015. 412 с.

35. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2016. 679 с.

