

ПОБУДОВА ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Люди похилого віку – найбільш психологічно вразлива частка населення. Зміни, які притаманні цьому віку: зниження функціональних можливостей організму, хвороби, втрата друзів та близьких, професійної діяльності, зміна соціального статусу, відсутність турботи та підтримки близьких і суспільства, матеріальні проблеми – найчастіше болісно вражають людей похилого віку. Більшість із них вважає життя безперспективним, безглуздим, відчуває непорозуміння, власну непотрібність, самотність, песимістично сприймають майбутнє. Літня людина живе спогадами та одним днем, усвідомлюючи, що простір її майбутнього невпинно скорочується.

Усе це поглиблюється ситуацією соціальної невизначеності в суспільстві, зростаючим динамізмом життя, руйнуванням найважливіших життєвих цінностей та їх докорінною переоцінкою, неприємними та тривожними новинами, стресовими подіями, зокрема пандемією, порушенням усталеного ритму життя, що вимагає від людини похилого віку постійної адаптації до мінливих життєвих ситуацій, переструктуруванням стратегій поведінки, побудовою нових життєвих перспектив. Людям похилого віку необхідно пристосуватися не тільки до постійно змінних соціальних ситуацій, а й до змін, пов'язаних насамперед із процесом власного старіння. Саме ця адаптація пов'язана із соціально-психологічними змінами в життєдіяльності, психіці людини похилого віку: особливостями прийняття старості, самою себе в новій соціальній ролі, специфікою емоційних станів, ступенем самореалізації внутрішнього потенціалу, ефективною діяльністю або її втратою, визначенням нових цілей і шляхів їх досягнення, ставленням до оточуючих тощо. Отже, вимоги, які життя висуває до людини похилого віку, частіше ставлять її перед проблемою швидкого формування нових стратегій поведінки, пошуку нових життєвих смислів, гідного існування в новій ситуації, що призводить до

зневіри, розчарування, пригніченості, невизначеності, скорочення життєвих перспектив, зниження здатності планувати власне майбутнє. Хоча, на думку В. Заїки, це не лише страждання, а й великі можливості, несподівані перспективи, скориставшись якими, людина може конструктивно змінити себе і власне життя (Заїка, 2006).

Теоретична і практична розробка проблематики життєвого шляху особистості актуалізувала необхідність поглибленого вивчення конструкту «життєвої перспективи», що надає можливість розуміння особливостей сприймання людиною власного майбутнього в суб'єктивній картині її життєвого шляху, встановлення зв'язку між майбутнім, минулим і сьогоденням, впливу майбутнього на життєдіяльність і поведінку особистості.

Поняття перспективи можна інтерпретувати з різних позицій: як бачення майбутнього; як сприятливі умови для нової діяльності або наступного розвитку чогось; плани, види на майбутнє; певні можливості для досягнення бажаного тощо (Словник української мови, 1975 : 332).

Першим із психологів побудував просторово-часову модель К. Левін. Розглядаючи часову перспективу особистості як цілісне бачення людиною свого життя і в майбутньому, і в минулому, життєву перспективу він уявляв як погляд у майбутнє, своєрідну самопроекцію людини в прийдешнє (Левин, 2000).

Розуміння вченими життєвої перспективи має як багато спільного так й певну специфіку. Так, В. Вілюнас розглядає її як сукупність імовірних обставин та умов життя, що за інших рівних умов стають основою життєвого планування та просування (Вілюнас, 1990).

Є. Головаха зазначає, що ціннісні орієнтації, життєві цілі та плани становлять ядро життєвої перспективи особистості, що розглядається ним як цілісна картина майбутнього у складному суперечливому взаємозв'язку запрограмованих і очікуваних подій, із якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний сенс власного життя (Головаха, 2001).

У дослідженнях К. Абульханової-Славської перспектива розглядається в особистісному, психологічному й життєвому аспектах. Особистісна перспектива – це сьогоденна готовність людини до майбутнього. Психологічний аспект пов'язаний зі здатністю людини уявляти себе в майбутньому, його прогнозування. А сукупність обставин та умов життя, викликаних об'єктивними й незалежними від особистості обставинами, які за інших рівних умов створюють для особистості можливості оптимального життєвого просування, є життєвою перспективою. Це ресурси особистості, що об'єктивно наявні сьогодні й можуть проявитися в майбутньому. Авторка зазначає, що усвідомлення перспективи тісно пов'язано з рівнем розвитку когнітивних здібностей конкретної людини (Абульханова-Славская, 1991).

У дослідженні Т. Березіної визначено типи особистостей із вираженими особливостями їх життєвих перспектив: когнітивний, коли особистість здатна свідомо та структуровано будувати життєві плани, бачити власні перспективи та себе в майбутньому; особистісно-мотиваційний, за якого людина має досить розмите уявлення про майбутнє, однак мотивація досягнення дуже висока, що і створює потужну спрямованість особистості на майбутнє та встановлює певну гарантію його реалізації; потенційний, у якого досягнута особистісна життєва позиція дає ресурси, новий рівень можливостей, визначає пріоритети й цілі, які гарантують успішне майбутнє та становить реальну рушійну силу, гарантуючи успіх у майбутньому (Березина, 2001).

М. Кухта розуміє життєву перспективу як здатність суб'єкта проектувати різновіддалені в часі події, що стосуються його життєвої програми, з урахуванням імовірних та найбільш вірогідних зовнішніх умов (Кухта, 2016).

Цікавим є дослідження А. Менегетті, який визначає типи ставлення до життя як своєрідні життєві стратегії. До першого відносяться люди, що сприймають життя як потік явищ, котрому вони підкорюються; виявляють ставлення до кожного конкретного життєвого випадку в даний момент, однак не до життя в цілому. Люди другого типу осмислюють життя як єдність минулого,

теперішнього й майбутнього, займають активну позицію щодо побудови свого майбутнього (Менегетти, 2007).

Отже, аналіз сучасних психологічних досліджень життєвої перспективи дає можливість визначити життєву перспективу як усвідомлене, відносно структуроване опанування особистістю власного майбутнього, провідною функцією якої є інтегративна, що характеризує основні змістовні та структурні компоненти уявлення людини про власне майбутнє; регулююча функція, за допомогою якої вибудовуються життєва позиція і стиль життя людини (Головаха, 1988).

У дослідженні М. Кухти визначено й інші функції життєвої перспективи: смислоутворювальну як погляд людини на кінцеву мету життєдіяльності; пізнавальну, спрямовану на усвідомлення й пізнання власного життя, розуміння власного досвіду та співвіднесення його з майбутніми подіями; організаційну, що спрямовує життєдіяльність на досягнення бажаного; мотиваційно-спонукальну, яка стимулює людину до певних дій і вчинків на основі передбачення подій майбутнього; ціннісно-орієнтаційну, що допомагає створити умови для формування ціннісних пріоритетів з огляду на очікуване майбутнє; світоглядну як бачення життя з конкретної позиції життєвого шляху; адаптивну, що сприяє пристосуванню до умов середовища з погляду ймовірних змін у майбутньому; охоронну, яка передбачає ймовірні негативні наслідки в майбутньому; ідентифікаційну, що створює можливість ідентифікації суб'єкта з певними подіями, вчинками в минулому та проектуванні їх на майбутнє; гармонізувальну, як сприяє узгодженості та впорядкуванню життя суб'єкта на основі уявлень про ймовірне майбутнє (Кухта, 2016).

За результатами досліджень О. Кронік і Є. Головахи життєву перспективу особистості охарактеризовано за такими основними параметрами: диференційованість, яка передбачає виділення в картині майбутнього послідовних етапів; глибина, що, на думку авторів, засвідчує, наскільки далеко здатна людина заглядати в майбутнє; оптимістичність і реалістичність

життєвого замислу. Оптимістичність життєвої перспективи розглядається через призму співвідношення очікуваних у майбутньому «позитивних» і «негативних» подій та мірою впевненості в тому, що події відбудуться у визначений термін, а реалістичність – через здатність розрізняти в уявленнях про майбутнє реальні події, які необхідно здійснити для реалізації життєвих намірів і планів, та фантазування, які можуть бути нереалізованими: тому концентрувати зусилля слід на тому, що має реальні підстави для реалізації в майбутньому. Автори виділяють і параметр узгодженості життєвої перспективи, підкреслюючи, що коли порушується зв'язок між майбутніми подіями з минулими й сьогоднішнім, виникає феномен «тимчасової некомпетентності», що негативно впливає на ступінь адаптованості особистості до конкретних умов життєдіяльності (Кроник, Головаха, 1984).

Реалізацію життєвої перспективи забезпечують життєві цілі, плани, завдання, програми та набутий життєвий досвід. Основними компонентами життєвої перспективи виступають життєві цілі та плани, за допомогою яких людина втілює власні ціннісні орієнтації в реальне життя. Саме вони або забезпечують стійкість особистості, коли заплановані цілі не досягнуті, або спонукають до постановки нових. Щоб не опинитися у стані нереалізованості, треба ставити перед собою досяжні, реальні й узгоджені з власними можливостями, інтересами, життєвим досвідом цілі, а також враховувати й зовнішні умови (Корчікова, 2014 : 9). На відміну від життєвих цілей життєві плани більш загальні; це наміри прожити життя певним чином. Життєве планування передбачає висування цілей, вироблення можливих шляхів їх досягнення, осмислення мотивів щодо реалізації поставленої мети й об'єктивних і суб'єктивних ресурсів, що знадобляться людині. Шляхами досягнення поставлених цілей є життєві програми і плани особистості. Перші можуть бути спрямовані на здійснення ближчих цілей, проте важливішим є наявність планів, реалізація яких віддалена в часі, тому що саме вони, на думку Л. Когана, є шляхом самовизначення і способом самовиховання, що й

передбачає ймовірнісне майбутнє та спрямовує людину на певну трансформацію (Коган, 1998).

Отже, цілісність життєвої перспективи людини становлять ціннісні орієнтації, життєві цілі та плани, адже саме вони спрямовують її життя, надають йому повноти й осмисленості, дозволяють у найскладніших ситуаціях максимально розкриватися й реалізуватися.

Змістовна сторона життєвої перспективи складається з подій, якими сповнене уявлення людини щодо власного минулого, сьогодення та майбутнього (Кроник, 1994).

Життєві події – це значимі, актуальні й організовані дії, що здійснюються в конкретних умовах місця й часу. Вони можуть бути ретроспективними, що стосуються реалізації подій минулого життя, що залишаються важливими для людини в різних сферах; оперативними, які детермінують буденне життя; стратегічними, що пов'язані з майбутнім.

Окрім запланованих подій, життєва перспектива включає й очікувані, викликані об'єктивними незалежними від особистості обставинами. Отже, існує ймовірність неминучості певних подій, незапланованих змін у майбутньому житті. Так, Є. Головаха та О. Кроник зазначали, що в різні періоди життя критичні моменти призводять до змін життєвої перспективи: коли ці моменти перевищують певну «критичну межу», відбувається коригування й навіть перебудова життєвої перспективи (Головаха, Кроник, 1984). Тому в побудові життєвої перспективи людині важливо вміти передбачати не тільки бажані для неї події, а й ураховувати можливість виникнення небажаних.

Структура життєвої перспективи як цілісне утворення, на думку різних авторів, виявляється по-різному. Так, М. Кухта виділяє динамічну та статичну складові. Останню формують уявлення про обставини життя й події з погляду відповідності/суперечності життєвим програмам суб'єкта, а першу утворює образ майбутнього, який є мінливим відповідно до умов середовища, яке змінюється (Кухта, 2019; Мартинюк, Кухта, 2014).

К. Абульханова-Славська зазначала, що складовими життєвої перспективи є психологічне й соціальне минуле, сьогодення й майбутнє, органічна єдність яких становить часову цілісність (Абульханова-Славская, 1991).

М. Гінзбург переконаний, що життєва перспектива має такі характеристики: структурованість, плановість та організованість (Гинзбург, 1996).

Т. Шляхтін визначає багатовимірність та ієрархічність як властивості життєві перспективи. Багатовимірність розглядається через наявність емоційних, когнітивних, регулятивних та інших компонентів у цілях, а ієрархічність включає інтегральні життєві цілі особистості, проміжні цілі-засоби як вузлові моменти в плануванні та цілі-завдання як компонент програм реалізації конкретних дій (Шляхтин, 1991).

Систематизуючи дослідження вчених, М. Кухта виділяє такі параметрами життєвої перспективи: тривалість життєвої перспективи в часі; прийнятність життєвої перспективи для людини з точки зору ймовірності її здійснення; побудова життєвої перспективи суб'єктом відповідно до власної метальної картини світу; вибірковість, де ситуації та події добираються згідно з найважливішими для індивіда ціннісно-смісловими орієнтаціями; бажаність; баланс визначеності/невизначеності; успішність життєвої програми в окресленій перспективі (Кухта, 2019). Ці параметри можуть змінюватися відповідно до обставин, як зовнішніх, так і внутрішніх.

Зрозуміло, що життєва перспектива, хоча й має унікальний характер, включає й певні спільні мотиви, прагнення, цінності, притаманні вікової, соціальній або професійній групі, представником якої є людина.

Отже, побудова життєвої перспективи особистості, її усвідомлення визначається віковим, професійним, сімейним самовизначенням і залежить від психологічної та соціальної зрілості й активності особистості. Саме активність має велике значення в моделюванні власного життя, є джерелом потенційних можливостей людини. Ініціативна, відповідальна, самостійна людина, здатна до аналізу потенційних можливостей, активна в інтелектуальній, практичній і

творчих сферах, що дозволяє ставити різні цілі, будувати плани, відчувати власну життєву силу, проектувати життєву стратегію, бути успішною. Активізація потреби в проектуванні життєвої перспективи можлива у випадку відповідності життєвої практики особистості її намірам, задумам, можливостям, ціннісним орієнтації. Ступінь збігу/розбіжності дозволяє говорити про цілісність чи роз'єднаність особистісних структур, перспективність чи регресивність їх розвитку.

Сучасні наукові дослідження життєвих перспектив засвідчили їх провідну роль в управлінні особистістю часом власного життя; підтвердили, що життєві цілі, поставлені адекватно до віку, здібностей, можливостей, системи знань і досвіду, а також способів їх реалізації в заданому соціальному контексті, служать опорою в організації сьогоденної життєдіяльності людини.

Формування життєвої перспективи залежить насамперед від вікових особливостей сприйняття сьогодення, минулого і майбутнього, а її реалізація нерідко викликає тривогу й побоювання. Це може бути пов'язане з тим, що людина не завжди може передбачити вплив прогнозованих подій і ситуацій на життя, власні особистісні зміни, спрогнозувати можливі вектори зміни потреб і домагань у певний період життя, адекватно оцінити власні ресурси, розчаруватися в пошуках сенсу життя, що може негативно вплинути на уявлення про власне майбутнє, знецінити можливості в плануванні.

Отже, на думку І. Мартинюка й М. Кухти, ефективна реалізація життєвої перспективи пов'язана із здатністю людини адекватно оцінювати себе та зовнішні обставини, ймовірність виникнення певних ситуацій; усвідомлювати власні можливості й ресурси, будувати ієрархію цілей за значимістю й послідовністю в часі, визначати можливості їх досягнення; розуміти наявні варіанти альтернатив, шляхів вибору; прогнозувати можливий вплив подій на саморозвиток (Мартинюк, Кухта, 2014).

На побудову життєвої перспективи як суб'єктивного образу майбутнього впливає віковий аспект, тому люди похилого віку мають певні особливості

бачення перспектив майбутнього. У процесі старіння розвиток і функціонування всіх сфер людини набувають специфічного характеру. З'являються нові акценти в життєдіяльності, а саме орієнтація на минуле й сьогодення та небачення майбутнього, відсутність тривалої перспективи, сприйняття факту скінченності власного життя, суб'єктивне переживання значимих об'єктивних подій, «зацикленість» на певних діях чи процесах, стереотипність, зниження психічної активності та прагнення до самоактуалізації, відсутність навичок позитивного мислення (Горецька, 2016).

Слід зазначити, що життєдіяльність людини похилого віку визначається не стільки об'єктивністю ситуацій, скільки характером їхнього суб'єктивного сприйняття й переживання. Виходячи з цих особливостей, люди похилого віку мають певні труднощі у вибудовуванні життєвої перспективи: не бачать внутрішніх ресурсів для розв'язання проблем і саморозвитку, вони більш пасивні, ригідні, консервативні при визначенні життєвих стратегій; мають труднощі у виборі оптимального варіанта дій, а також у віднаходженні сенсу діяльності; концентруються на досвіді проживання минулих подій; стурбовані власним життям, подіями в суспільстві, майбутнім їхніх близьких; відчують тривожність і страх у ситуації можливої помилки; можуть бути залежними від нав'язаних ззовні моделей життя й поведінки. Їхня життєва перспектива слабо насичена подіями, планування скорочено й охоплює близькі цілі, а віддалені можуть бути непродуманими, уявлення про майбутнє – невизначеними.

Зрозуміло, що на побудову життєвої перспектива людей похилого віку впливають особливості ставлення до себе, власного життя і світу, стан матеріального добробуту і здоров'я, рівень життя, специфіка соціальних і родинних взаємин тощо. У цьому віці оточуючі можуть впливати на побудову життєвої перспективи літньої людини: сприяти у виборі більш конструктивних стратегій поведінки, адекватній оцінці зовнішніх умов, підказувати можливі сценарії розгортання майбутнього життя з урахуванням постійно змінювальних подій, за якими людина похилого віку не завжди встигає, бо їй треба більше часу для аналізу нових ситуацій життя.

Отже, перед людиною похилого віку постає завдання раціонального, відповідального й оптимального використання часу власного життя.

Для дослідження особливостей життєвих перспектив людей похилого віку було використано опитувальник «Особистісна біографія» (за О. Мотковим), який дозволяє продіагностувати певні аспекти життєдіяльності людини, а саме життєве самовизначення (ЖСВ), життєву самореалізацію (ЖСР), трансформацію особистості (ТО), гармонійність людини та її життя (ГО), загальну конструктивність особистості (ЗКО).

За результатами досліджень О. Штепи процес трансформації спрямовує особистість до більш глибокого саморозуміння та прийняття себе. Автор виділяє такі стадії психологічної трансформації людини на шляху до особистісної зрілості, гармонійності.

1. Стадія парадоксів, коли людина перебуває у стані внутрішньо-особистісної боротьби протилежностей, відчуває порушення цілісності, це може привести до появи нового «Я».

2. Стадія лабіринту – зосередження на собі, рефлексія, глибинний аналіз внутрішнього світу, психологічно – подорож у себе. Людина в цей період, хоча й переживає втрату первинної цілісності, разом з тим у неї з'являється відчуття переродження.

3. Стадія автономізації, коли людина суб'єктивно відокремлюється від оточення; у неї переважають почуття спустошеності, пригніченості, самотності. Разом із тим вона набуває певної незалежності, усвідомлює себе вільно діючим суб'єктом, відповідальним за себе.

4. Стадія трансцендентності, коли людина намагається позбутися старих стереотипів, правил, стилю життя тощо. Це момент психологічної трансформації: людина знаходить для себе сенс буття, ресурси.

5. Стадія кристалізації, на якій досягається психологічна гармонія, узгодженість, вибудовується нова стратегія життя; людина повертається до

соціуму оновленою і продуктивною, готовою до прийняття та засвоєння всього нового (Штепа, 2012).

Психологічна гармонія (за О. Мотковим) виражається в оптимальній психічній організації та функціонуванні людини в межах заданих природою можливостей. Автор виділяє такі групи загальних критеріїв гармонійності особистості: 1) згода з собою й оточуючим світом; 2) адаптивне корисне, стійке, тривале, творче і економічне функціонування й розвиток особистості; 3) наявність психологічного, фізичного, соціального й духовного здоров'я.

Також автор зазначає, що психологічна гармонія – це не абсолютно позитивний за всіма параметрами стан, функціонування й організація психіки, поведінки й особистості. Оптимальним балансом більшості особистісних характеристик слід вважати усереднений діапазон їх співвідношень. Також слід враховувати, що людина може бути гармонійною за одними параметрами особистості й дисгармонійною за іншим (Мотков, 2003).

Опитувальник дозволяє визначити загальну конструктивність особистості. Цей показник охоплює не тільки гармонійність особистості, а й показники продуктивності самореалізації, усвідомленості та ясності життєвого самовизначення, позитивності особистісної трансформації в життєвому процесі. Методика побудована таким чином, що, відповідаючи на питання, досліджуваний замислюється про власне призначення й життєвий шлях, ефективність і оптимальність власного способу життя, ступінь збалансованості прагнень і поведінки. Така робота активізує процес життєвого самовизначення, постановку цілей для гармонізації життя і стимулює процеси самопізнання. Ряд питань стосується минулого особистості та її життя в найближчий рік, що додає методиці додаткового біографічного спрямування й дозволяє вивчати динаміку змін, що виникають у процесі життя людини.

Отже, високий рівень рефлексії та самосвідомості, визначення цінностей і сенсу життя, розумний вибір особистістю власної позиції, цілей, засобів і методів життєдіяльності, здатність усвідомлювати й реалізовувати особистий потенціал, прагнення сприймати себе та власний досвід позитивно,

спроможність розвиватись, удосконалюватись, ставити перед собою реалістичні цілі та знаходити оптимальні рішення для їх досягнення, здатність до організації власного життя дає людині можливості вибудовувати адекватну ситуації життєву перспективу, оптимально орієнтувати майбутню життєдіяльність

Нами також було використано біографічну методикау «Лінія життя» (за О. Кронік), яка допомагає визначити проблемні етапи життя людини, звернути увагу на власні ресурси. Для цього на аркуші креслиться горизонтальна лінія, на якій відзначаються дати від народження дотепер, а також вік, до якого б хотілося прожити. На лінії треба відмітити вагомні події життя (як позитивні, так і негативні) з минулого аж до майбутнього. Ставимо питання, яким клієнт уявляє власне життя, що він буде робити, наприклад, у 80, 90, 100 років; таким чином формулюються його життєві цілі, вибудовується життєва перспектива (Кроник, 2008).

У нашому дослідженні брало участь 38 осіб похилого віку (від 62 до 78 років). Узагальнені результати за методикою «Особистісна біографія» представлено на рис. 1, де визначено рівні прояву досліджуваних факторів. Отже, життєве самовизначення (ЖСВ) та життєва самореалізація (ЖСР) – середній рівень прояву, відповідно 64% і 62%.

Трансформація особистості (ТО), гармонійність особистості і життя (ГО), загальна конструктивність особистості (ЗКО) – високий рівень, відповідно 65%, 77%, 79%.

Низький та псевдовисокий рівні в узагальненій даних не діагностуються, хоча за окремими результатами фіксувалися псевдовисокі бали за шкалами трансформації особистості (ТО) та гармонійності особистості й життя (ГО). Низький показник за шкалою гармонійність особистості й життя (ГО) діагностовано в однієї особи (чоловік 68 років). Імовірно, такий показник пов'язано з трагічною подією життя – втратою близької людини.

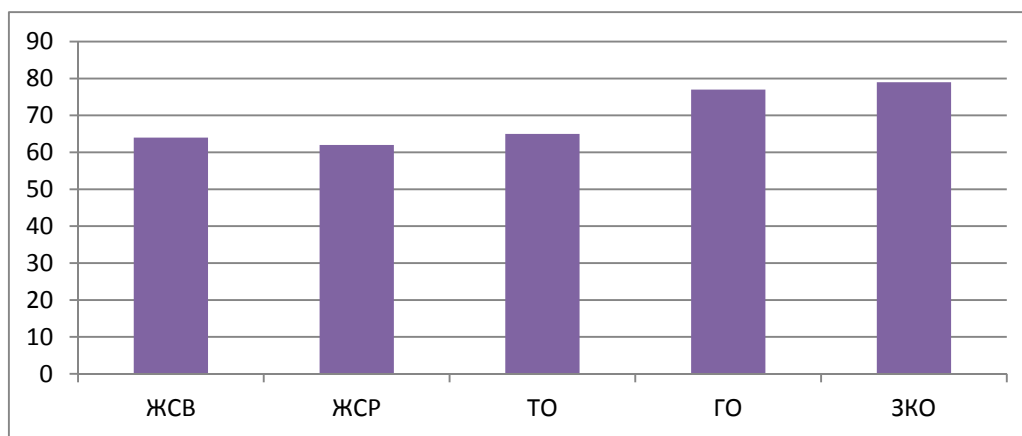


Рис 1. Рівні прояву факторів за методикою «Особистісна біографія» (у %)

Високі результати за показниками «Трансформація особистості» (ТО), «Гармонійність особистості й життя» (ГО), «Загальна конструктивність особистості» (ЗКО) дозволяють нам констатувати, що люди похилого віку, які брали участь у дослідженні, відчувають повноту і внутрішню гармонію; почуття єдності зі світом; розуміють екзистенціальну цінність життя; позитивно оцінюють зміни особистості, пов'язані з віком; цінують власний досвід; мають достатньо добре самопочуття й переважно позитивний емоційний тонус; прагнуть до гармонійного буття і здорових стосунків із людьми; докладають зусилля, щоб активно й конструктивно прожити бажану кількість років.

Результати за шкалами «Життєве самовизначення» (ЖСВ) та «Життєва самореалізація» (ЖСР) мають середній рівень прояву. Це свідчить, що окремі люди похилого віку переживають щодо відсутності значимих особистих здобутків і досягнень у цьому віці, мають певні страхи щодо можливих помилок, схильні знецінювати власні успіхи, ретельно переглядають власні життєві цілі й розмірковують про ймовірність їх виконання. З огляду на те, що зростає прагнення до комфорту, певних зручностей, людина похилого віку менше схильна до ризику, тому й не планує глобальних і раптових змін у житті, що певною мірою блокує життєву перспективу. Більшість намагається знайти захист у минулому, живе одним днем, відкладаючи життя «на потім», хоча час швидко спливає. Дехто відзначає, що їхнє життя не було різноманітним, вони

мушили займатися діяльністю, яка допомагала жити більш благополучно, однак не приносила задоволення, про що зараз шкодують. Респонденти зазначали, що коли відмовлялися від можливостей самореалізації, були не такі щасливі, якими могли б; наголошували, що не знаходили підтримки й допомоги близьких у власних починаннях, тому відчували незадоволеність життям, труднощі в самовираженні. Вони звертали увагу на те, що саме в пенсійному віці існує можливість виправити цю ситуацію й зайнятися улюбленою справою, а також вважають, що перспективи життя пов'язані переважно з духовною задоволеністю, збереженням здоров'я, спілкуванням із близькими.

Цікаву інформацію щодо оцінки власної життєвої перспективи, бажаної картини майбутнього надали результати біографічної методики «Лінія життя». Учасники цього дослідження серйозно підійшли до виконання завдання: достатньо довго розмірковували про події життя, особливо майбутні; вирішували, скільки років ще планують прожити. Залежно від віку учасники експерименту планують ще прожити від 12 до 18 років, хоча були дві особи, які відмовилися визначати крайню позначку власного життя, мотивуючи фразою «Як Бог дасть». Отже, результати цієї методики надали нам більш деталізовану картину щодо уявлень людей похилого віку про власне майбутнє. Узагальнена характеристика – це деформованість картини майбутнього життя. Люди похилого віку переважно відзначали, що їхнє прожите життя більш насичене подіями, ніж очікуване майбутнє (наприклад: «Раніше все було краще, цікавіше...»); вони мало про що мріють, частіше – щоб були здорові самі та їхні близькі; зазначали, що життя в майбутньому бачать не дуже чітко (наприклад: «Мені лишилось не так уже й багато...») і мають негативне чи невизначене емоційне ставлення до нього (наприклад: «Моє майбутнє здається мені сумним або сірим, або нещасливим, або безперспективним...»), «Не знаю, що буде потім. Страшно думати про своє майбутнє, коли про старих зовсім забули» тощо). Більшість людей похилого віку живе спонтанно і вважають, що життя в майбутньому не буде легким. Не зовсім впевнені вони і щодо реалізації

майбутніх планів. Вони не мають масштабних життєвих задумів, а задовольняються наявними, не надто переживають з приводу нездійснених планів, хоча адекватно оцінюють поточну ситуацію й не схильні до переоцінки власних можливостей, достатньо відповідально ставляться до життя. Отже, ми спостерігаємо порушення процесів визначення мети, уявлення про неможливість керувати власним життям, пасивність, планування життя лише на найближче майбутнє (наприклад: «Живу сьогоднішнім днем, що буде далі – не замислююся», «День прожив – і добре!», «Далеко не заглядаю, планую тільки те, що змогу зробити» тощо); активізацію страху самотності та страху смерті (наприклад: «Моє майбутнє – це кінець життя», «Про що говорити, коли я зовсім один залишився» тощо); зниження прагнення до самоактуалізації (наприклад: «Що з мене взяти – я вже старий», «Коли я була б молодою, то змогла б, а тепер – ні» тощо); відмова від індивідуального життєвого шляху, небажання опанувати новий спосіб життя (наприклад: «Живу тільки задля онуків», «У мене зараз багато вільного часу – іноді й не знаю, що робити» тощо).

Однак є частина досліджуваних, які позитивно налаштовані на майбутнє: ставлять цілі й роблять усе для того, щоб їх досягнути, будують плани, не впадають у відчай через труднощі, а в перешкодах бачать нові виклики, можливості й концентрують зусилля на вирішенні проблем, побудові нових цілей, вірять у кінцеве благополуччя, радіють кожному дню, турбуються про здоров'я, відчувати себе повними сил, упевнені в тому, що все буде добре. Ось окремі приклади життєвих цілей і планів учасників дослідження: «Планую більше часу зустрічатись зі своїми подругами», «Хочу навчитися вишивати картини бісером і продавати їх», «Бути здоровим», «Навчити музики своїх онуків», «Переїхати у власний будинок, займатися садочком», «Хочу навчитися танцювати», «Ввести правило в сім'ї, коли раз на місяць всі діти й онуки збираються на мої пиріжки», «Кожному онукові хочу зробити дуже пам'ятний подарунок, котрий буде завжди із ним», «Мрію побачити правнука чи

правнучку», «Поїхати до родичів у Карпати і Львів, з якими довго не бачилась» тощо.

Встановлені особливості бачення власного майбутнього людьми похилого віку ставлять завдання допомогти цій віковій категорії у вибудовуванні життєвих перспектив: розширення форм і засобів існування; осмислення можливих змін себе; активізація власних можливостей і творчих здібностей; включення до поведінкового репертуару нових адаптаційних стратегій; усвідомлення власної продуктивної самореалізації; досягнення внутрішньої гармонії, цілісності й послідовності життя; навчання стратегій і тактик подолання складних життєвих ситуацій, уміння використовувати власні внутрішні ресурси задля цього; рефлексивно підходити до розв'язання наявних проблем та інтегрувати власний досвід шляхом самоаналізу, усвідомлюючи перспективи власні розвитку; визначення реальних цілей життя; досягнення оптимальної внутрішньої узгодженості й зовнішньої збалансованості із навколишнім світом; орієнтація на високі, а не на максимальні досягнення; позитивне ставлення і прийняття себе й майбутніх подій життєвого шляху.

Коректна й реалістично вибудована життєва перспектива дозволить людині похилого віку зберегти внутрішню цілісність, досягти поставлених цілей та успішно реалізовувати плани на майбутнє, ефективно орієнтуватися в життєіснуванні, оптимально організовувати власне життя й отримувати від нього задоволення.

Література:

1. Абульханова К. А., Т. Н. Березина. Время личности и время жизни. СПб. : Алетейя, 2001. 304 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль. 1991. 299 с.
3. Виллюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. Москва : Изд-во МГУ, 1990. 288 с.

4. Гинзбург М. Р. Психология личностного самоопределения : автореф. дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.13. Москва, 1996. 60 с.
5. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. Киев : Наукова думка, 1988. 144 с.
6. Головаха Е. И. Жизненные перспективы, ценностные ориентации личности. *Психология личности в трудах отечественных психологов*. Санкт-Петербург : Питер, 2001. С. 256–269.
7. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев, 1984. 209 с.
8. Горецкая О.В. Психологічні особливості життєвих перспектив людей похилого віку. *Zbornik prispevkov z medzinarodna vedecko-prakticka konferencia Realita a perspektivy vyvoja spolocnosti: socialne, psychologicke a politikt aspekty /28-29 oktobra 2016/ Vysoka škola Danubius, Sladkovičovo, 2016. С. 70–73.*
9. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали / за ред. Л. Г. Перетятко. Вид. 3-е, доп. Полтава, 2006. 100 с.
10. Коган Л. Н. Человек и его судьба. Москва : Мысль, 1998. 283 с.
11. Корчікова І. В. Особистісна автономія як чинник визначення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 23 с.
12. Кроник А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А Кроник, Р.А. Ахмеров. Москва : Смысл, 2008. 416 с.
13. Кроник А. А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции. Москва : Прогресс, 1994. 238 с.
14. Кухта М. П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики*. Збірник наукових праць. Запоріжжя : Класичний приватний університет. Вип. 69–70. 2016. С. 57–66.

15. Кухта М. П. Похилий вік : часові перспективи життя. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики*. Збірник наукових праць. Запоріжжя : Класичний приватний університет. 2014. Вип. 62. С. 72–81.
16. Кухта М. П. Соціальний потенціал людей старшого віку в сучасному українському суспільстві : дис. ... д-ра соціолг. наук : 22.00.04. Київ, 2019. 446 с.
17. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб. : Речь, 2000. 368 с.
18. Мартинюк І. О., Кухта М. П. Взаємозв'язок життєвих проблем і перспектив людей похилого віку : соціологічний аналіз. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики*. Збірник наукових праць. Запоріжжя : Класичний приватний університет. Вип. 67–68. 2015. С. 139–150.
19. Мартинюк І. О., Кухта М. П. Специфіка побудови життєвих стратегій та перспектив представниками різних вікових груп. *Вісник Національного авіаційного університету. Соціологія. Політологія*. Київ : НАУ, 2014. № 1. С. 34–40.
20. Менегетти А. Система и личность / Пер.с итал. ННБФ «Онтопсихология». Изд. 2-е, исправ. и до-пол. М. : ННБФ «Онтопсихология», 2007. 352 с.
21. Мотков О. И. Основные понятия теории природной и гармоничной личности [Электронный ресурс]. М., 2003. URL: <http://old.nkozlov.ru/library/psychology/d1449/> (дата звернення: 21.01.2021).
22. Словник української мови : у 11 томах. Київ : Наукова думка, 1975. Том 6. 832 с.
23. Шляхтин Т. С. Возрастные особенности временной перспективы личности. *Психология личности и время*. Тезисы докладов. Т.2. Черновцы : Изд-во ЧТУ, 1991. С. 13–15.
24. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*. 2012. Вип. 15. С. 310–317.