

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра диференціальної і спеціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Особливості екзистенційної кризи в похилому віці»

«Features of the existential crisis in old age»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Медведєва Олена Геннадіївна

Керівник: к. психол. н. Кременчуцька М.К.

Рецензент: завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології канд. псих. н., доцент ПНПУ ім.К.Д.Ушинського Бабчук О.Г.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ ___ від __ грудня 2023 р.

Завідувачка кафедри
Родіна Н. В. (підпис)

Захищено на засіданні ЕК
протокол № ___ від _____ 202_3 р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК
Родіна Н. В.
(підпис)

Одеса – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ	
1.1. Екзистенційний напрямок та поняття екзистенційної кризи	7
1.2. Основні життєві цінності та їх вплив на життя людини	18
1.3. Особливості криз у похилому віці	20
1.4. Сенсожиттєві орієнтації у похилому віці	29
Висновки до 1 розділу:	31
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ	
2.1. Програма дослідження особливостей екзистенційної кризи в похилому віці	33
2.2. Методи дослідження екзистенційної кризи в похилому віці	34
Висновки до 2 розділу	46
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ	
3.1. Якісний аналіз анкети "Про сенс життя"	48
3.2. Результати опитувальника «Ставлення до життя, смерті та кризової ситуації»	65
3.3. Результати виявлення сенсожиттєвих орієнтацій людей похилого віку	68
3.4. Рекомендації щодо подолання екзистенційної кризи літньої людини	70
Висновки до 3 розділу	71
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Інтерес психології до сенсу життєвого шляху людини дає підставу позначити екзистенційну кризу як актуальну наукову проблему сучасних досліджень. Проблема сенсу життя розглядається дуже давно як у філософії, так і психології. Найцікавішими є концептуальні цінності екзистенційного спрямування. Це насамперед творчість, відкритість переживання, індивідуальна свобода, усвідомлений вибір, відповідальність, духовне зростання, ідентичність, трансцендентність як фундамент сенсу життя. У процесі існування людина ставить перед собою смислові питання: для чого я живу.

Чим більше суть людини співвідноситься з даною буття, тим більш певним є його буття, він відчуває гармонію і стає більш зрілим як особистість. Людина як духовна істота живе певними цінностями, які задаються в процесі її життєвого досвіду. Усвідомлення та реалізація людиною основних життєвих цінностей (цінності творення, переживання та відносини) наповнює її життя змістом. Тому зрозуміти суть своєї екзистенції - значить відкрити в собі головний ресурс розвитку, розібратися в складних питаннях життя і смерті, прийняти кінцівку життя, впоратися зі страхом смерті, знайти сенс свого життя і знову відчути себе живим. Сенсу життя відповідає вибір людиною стратегії у проживання свого життя. Якщо ж прагнення розкрити, зрозуміти й усвідомити зміст залишається нереалізованим чи відповідає почуттю внутрішньої згоди, виникає проблема екзистенційної кризи.

Вчені характеризують екзистенційну кризу як поворотний пункт на життєвому шляху, втрата сенсу, ідентичності, автентичності, а також потенційну можливість піднятися до більш високого рівня буття. У розвитку людини, ця криза має культурно-історичні детермінанти та характеризується особливими переживаннями.

Визначимо основні підходи, що відображають специфіку прояву екзистенційної кризи. Екзистенційна психологія (наголошують на важливості пошуку сенсу та мети в житті. Криза в цьому контексті може виявлятися як втрата сенсу або боротьба з пошуком свого місця у світі (Віктор Франкл, Ролло Мей, Ірвін Д. Ялом, Бугент Мейнард).

Гуманістична психологія підкреслюють потребу людини у саморозвитку та пошуку сенсу життя. В екзистенційній кризі може виникнути почуття недостатності чи неможливості самореалізації (Абрахам Маслоу, Карл Роджерс).

В рамках психодинамічного підходу екзистенційна криза може виявлятися через конфлікти між інстинктами, несвідомими бажаннями та соціокультурними очікуваннями (З. Фрейд, К. Г. Юнг).

Когнітивно-поведінкова терапія фокусується на тому, як думки та поведінка взаємодіють. В екзистенційній кризі людина може переживати депресивні думки, пов'язані з безпорадністю та відсутністю сенсу (А. Бек, А. Єлліс).

Трансперсональна психологія займається розвитком вищих, трансцендентних аспектів існування. В екзистенційній кризі може виникнути прагнення духовного розвитку або пошуку трансцендентного сенсу (Абрахам Маслоу, Кен Уїлбер, Станіслав Гроф).

Особливо цікавим є розгляд сенс життя як фундаментальну проблему екзистенційної кризи в контексті життєвих стратегій на завершальному етапі існування людини. Літня людина перебуває не лише на етапі інволюційного фізіологічного процесу, а й прояви найвищих цінностей – духовності, мудрості, відчуття цілісності свого «Я». Людина осмислює свій життєвий досвід в оцінці минулих років та трансформує його у розвиток духовності, яка формує суб'єктивні відповіді на екзистенційні питання.

Таким чином, центральною проблемою для літнього віку є підбиття підсумків минулих років життя та їхнього сенсу, що вказує на проблему

екзистенційної кризи як основну для цього вікового періоду. Тому, знання та розуміння психологічних особливостей змісту екзистенційної кризи представляє безперечно важливість для практики, а саме знаходження нових джерел активності для формування смислів на тлі прожитого життя, а також допомагає людині зробити життя повнішим і справжнім і розкрити в собі нові можливості.

Метою роботи є вивчення особливостей екзистенційної кризи людей похилого віку.

Відповідно до метою дослідження були поставлені **завдання**:

1. Провести аналіз літератури з проблеми екзистенційної кризи похилого віку у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити методики виявлення особливостей перебігу екзистенційної кризи в похилому віці.
3. Дослідити вплив мотиваційних особливостей людей похилого віку на виникнення екзистенційної кризи.
4. Розробити рекомендації щодо подолання екзистенційної кризи у літньої людини.

Об'єктом дослідження явилася мотиваційна сфера людини похилого віку в період екзистенційної кризи.

Предмет дослідження - особливості самосвідомості, сенсожиттєвих орієнтацій літньої людини.

Для реалізації поставлених завдань використовувалися такі **методи та методики**:

1. Теоретичні: аналіз літератури з проблеми екзистенційної кризи;
- 2 Емпіричні:
 - а) анкетування:
 - анкета “Про сенс життя” (за матеріалами В.Э.Чудновського);
 - б) тестування:
 - опитувальник "Ставлення до життя, смерті та кризової ситуації";

- тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махолік (J. Crumbaugh, L. Maholic,;

База дослідження. У дослідженні взяли участь 50 осіб. З них: 20 чоловіків та 30 жінок віком від 65 до 75 років, як працюючі, так і перебувають на пенсії.

Практичне значення дослідження у тому, що методи анкетного аналізу адаптовані у цій роботі можна використовувати щодо екзистенційної напруженості осіб як літнього, а й будь-якого віку.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження перевірялися, коректувалися й уточнювалися в процесі експериментальної роботи та доповідалися на науково-практичній конференції (Медведева О.Г., Кременчуцька М. К. Особливості екзистенційної кризи в похилому віці. Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції, «Психологія», «Соціальна робота», «Педагогічні науки» 24–28 квітня 2023 р. Одеса : видавництво «ДРУК ПІВДЕНЬ», 2023. 358-360).

Структура дослідження. Основний зміст роботи викладено на 77 сторінках. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, містить 8 рисунків, 4 таблиці та 1 додаток, а також список використаної літератури із 73 джерел. Загальний обсяг роботи складає 89 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ

1.1 Екзистенційний напрямок та поняття екзистенційної кризи

Екзистенція (existentia від латинського - "існування", "буття") або existenre - "виділятися", "з'являтися". Цим підкреслюється, що існування – не животіння, не статичний процес, а динамічний (постійно змінюється). Вперше цей термін було вжито датським філософом і теологом С. К'єркегором.

Екзистенціалістський погляд на людину бере свій початок із конкретного та специфічного усвідомлення унікальності буття окремої людини, яка існує в конкретний момент часу та простору.

Слід зазначити, що у межах наявної системи психологічних наук до першої половини ХХ ст. не було чітко окресленої спеціальної дисципліни, яка б суворо орієнтована на життєво-сміслові проблеми. Проблеми сенсу життя зазвичай вважають предметом філософії. Однак вона не займається розглядом сенсу у відриві від його змісту. Іншими словами, філософія вирішує питання про те, що є сенс людського життя, яким він має бути, але поза його увагою залишаються такі аспекти: як і за яких умов відбувається набуття, зміна чи втрата сенсу життя, які функції він виконує і яке місце він займає у структурі особистості. Психологія розглядає людську особистість, психіку як об'єктивну реальність, яка так чи інакше доступна для спостереження та експерименту. Теорія мотивації розглядає всю ієрархію мотивів - від біологічних до ідеологічно, але немає однозначного їх визначення, що казати про можливість оцінити специфіку окремих типів мотивації? У зв'язку з цим виникає потреба у науці, яка б займатися

конкретними структурами особистості. І такою наукою, що вивчає проблему сенсу життя з психологічної точки зору, стала екзистенційна психологія.

Екзистенційний напрямок у психології виник у Європі першій половині ХХ столітті з кінця двох тенденцій. З одного боку, поява його була продиктована незадоволеністю багатьох психологів і терапевтів поглядами, що панували тоді, на об'єктивний, науковий аналіз людини. З іншого — потужним розвитком екзистенційної філософії. В результаті в психології і з'явилася нова течія, представлена такими іменами, як К. Ясперс, М. Бос, Л.Бінсвангер, В.Франкл та ін. Спочатку екзистенційний напрямок (у вузькому сенсі - терапія) іменувався екзистенційно-аналітичним і являв собою суто європейський феномен. Але після Другої світової війни екзистенційний підхід набув широкого поширення й у США. Найбільш яскравими представниками цього напрямку стали лідери гуманістичної психології - Р. Мей, Д. Бюдженаль та ін. [23, 36,48, 71].

Екзистенційна психологія - наука про те, як людська доля залежить від ставлення людини до життя і смерті, а, отже, і до сенсу свого життя, оскільки перші дві категорії неминуче призводять до третьої [56].

Важливо, що дуже багато психологічних шкіл у тому мірою асимілювали ідеї екзистенційного напрямку. Екзистенційна психологія є своєрідним результатом розвитку європейської думки останніх двох століть, що увібрав у себе досягнення таких напрямів, як філософський ірраціоналізм (Шопенгауер, К'єркегор), "філософія життя" (Ніцше, Гегель), інтуїтивізм (Бергсон), феноменологія (Гуссер) (Хайдеггер, Ясперс, Камю, Марсель), психоаналіз (Фрейд, Юнг, Адлер, Хорні, Фромм), гуманістична психологія (Маслоу, Олпорт, Роджерс, Келлі) та ін. По суті, екзистенційна психологія стала полігоном для практичного застосування та перевірки більшість ідей, перерахованих шкіл думки [36, 49,50].

У тому вигляді, як вона склалася на сьогоднішній день (хоча це не виключає корінних змін цієї науки в майбутньому), екзистенційна психологія

вивчає:

- 1) проблеми часу, життя та смерті;
- 2) проблеми свободи відповідальності та вибору;
- 3) проблеми спілкування, любові та самотності;
- 4) проблеми пошуку сенсу існування.

Однак, головний предмет екзистенційної психології - сенс людського життя, умови його набуття, зміни та втрати.

В рамках екзистенційного напрямку особистість має свободу вибору, а кожна ситуація відкриває для людини можливість знайти своє найкраще застосування, і це є для людини змістом.

Особливо розглядається проблема зв'язку людини зі світом. З погляду цієї теорії спроба зрозуміти людину окремо від її світу – помилка. Немає людини без світу (буття), так само немає і світу без людини.

Екзистенціалісти розуміють природу «буття» таким чином, що буття включає «буття в майбутньому». Вони не замикають людину в теперішньому, а дають їй можливість для зміни та динаміки. Усі властивості людської особистості розуміються екзистенціалістами як процеси, а не як «стану» чи «риси».

Екзистенційна психологія націлена на найважливіші питання в житті людини, тобто саме на питання на ті теми, від відповіді на які безпосередньо залежить, як складеться, або як не складеться людське життя, відбудеться воно чи ні. Це любов і смерть, свобода і відповідальність, віра і сумнів, надія і розпач, самотність і всеосяжна єдність, сенс і безглуздість, мужність і рішучість, зібраність і відкритість тощо.

Екзистенційна психологія - це практична психологія, не випадково у зв'язку, майже всі її видні представники - це практикуючі психологи та психотерапевти. Вона має власні методи — це феноменологічний і екзистенційний аналіз. Потужна, як ні в якому іншому підході, філософська база дозволяє проводити методологічний аналіз інших психологічних

концепцій [25].

Екзистенційна психологія часто ставить перед людиною питання про зміни в її житті, а зміна життя — процес, що потребує значних зусиль, а іноді й жертвності. Завжди знайдуться засоби, що швидко і ефектно знімають симптоми, але залишають незайманим коріння хвороби.

Для того, щоб перейти до дослідження особливостей екзистенційної кризи у похилому віці, необхідно розкрити природу кризи, причини її виникнення та шляхи надання психологічної допомоги.

Криза (від грецького *krineo*) означає «поділ доріг». Поняття «криза» означає гостру ситуацію для ухвалення якогось рішення, поворотний пункт, найважливіший момент у житті чи діяльності людини.

. За визначенням Г. Каплан, "криза - це стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка протягом деякого часу є непереборною за допомогою звичних методів вирішення проблем. Виникає період дезорганізації, розлади, протягом якого відбувається багато різних спроб його дозволу. Зрештою, досягається якась форма адаптації, яка може найкращим чином відповідати чи не відповідати інтересам цієї особи та її близьких" [67].

Особливе ставлення склалося в екзистенційній психології до кризових життєвих ситуацій, які допомагають людині переосмислити своє життя. Треба сказати, що у екстремальних, кризових ситуаціях виникає відчуття екзистенції – справжнього існування (автентичності). Автентичність – це свобода бути самим собою, яку ми відчуваємо у хвилини горя, радості, блаженства, захоплення, коли звільняємось від усіх масок. Тут виявляється наша сутність.

Кризи автентичності (а їх у процесі життя може бути кілька) пов'язані з невідповідністю між біологічним, індивідуальним та психологічним, соціальним функціонуванням, вони завжди супроводжують екзистенційну кризу.

Криза автентичності має відношення та розгортається виключно в рамках окремої людини (індивідуальності). Це феномен глибоко внутрішньоособистісний, найбільш глибоко захований, і тому найменш доступний безпосередньому спостереженню та дослідженню. Не розуміючи і не враховуючи його, ми ніколи не зрозуміємо, чому так часто людина, яка на вигляд здавалося б, чудово інтегрована в існуючу систему соціальних відносин, раптом «раптово» намагається розірвати її як павутину на якомусь етапі онтогенезу.

Якщо глибше поглянути на переживання людини, то за проблемами та скаргами починають розкриватися глибші екзистенційні проблеми, такі як життя і смерть, самотність, свобода та відповідальність, тривога за майбутнє та власну безпеку.

Будь-яка з нижче перерахованих криз може викликати екзистенцію, хоча всі вони характеризуються індивідуальними властивими тільки їм ознаками, відповідно і заходи щодо профілактики вибираються виходячи з особливостей даної кризи [15]:

- 1) криза у глобальних суспільних системах (політична, економічна, ідеологічна, морально-етична, національна і т.д.)
- 2) кризові явища у малих соціальних спільностях (сімейний, трудові колективи, навчальні групи та ін.)
- 3) криза особистісний, міжособистісний, внутрішньоособистісний;

Криза в житті це ситуація, в якій людина стикається з неможливістю реалізації внутрішньої необхідності свого життя (мотивів, прагнень, цінностей) через виникнення перешкод (найчастіше зовнішніх), подолати які, спираючись на свій минулий досвід, вона не може. Людина звикає до певної форми свого життя та діяльності, а кризовий стан позбавляє його опори. Однак поряд з негативними проявами, криза як ніщо інше прибирає все зовнішнє лушпиння і очищає свідомість – до людини приходять розуміння справжніх цінностей, духовне усвідомлення себе. Тому психологічна криза –

це фізичне та психічне страждання, з одного боку, і трансформація, розвиток та особистісне зростання – з іншого. Таким чином, джерело кризи психічного розвитку лежить не в конфлікті людини із зовнішньою системою відносин, а зумовлене внутрішнім конфліктом відношення реальної та ідеальної форми. Однак, криза - це не глухий кут, а деякі протиріччя, які накопичуються в людини, і це завжди неприємно.

Всі життєві кризи подібні до матрьошки. Тяжко, коли людина не виходить із кризи, а накопичує їх. Всі кризи, по суті, пов'язані з пошуком сенсу життя та спробами відповісти на запитання на кшталт "Навіщо я живу? Для кого?", а так само з проблемами особистої свободи, і боротьби за неї на всіх етапах життя. Хоча в людини і є внутрішні резерви (адаптаційні властивості) для того, щоб вирішити труднощі, що виникають, часто ці захисні механізми не справляються.

Розглядаючи кризи як закономірність психічного розвитку, знаючи їх періодичність і причини виникнення, можна попередити чи пом'якшити можливий розвиток екзистенційної кризи і ті неминучі наслідки, які є результатом неправильного вибору самої людини.

Розглянемо докладніше екзистенційна криза (криза людського життя), причини її виникнення та шляхи подолання. Ця криза страшна тим, що руйнує особистість людини, заважає їй жити повноцінним життям.

Екзистенційна криза - психологічний стан втрати сенсу життя, криза існування. Він обумовлений різкою зміною (руйнування) способу життя або внутрішньоособистісної картини себе та світу.

Екзистенційна криза – це стан тривоги чи почуття глибокого психологічного дискомфорту при питанні про сенс існування.

Можливі причини екзистенційної кризи [36]:

- почуття ізольованості та самотності,
- усвідомлення власної смертності, чи усвідомлення відсутності потойбіччя; або

- усвідомлення, що власне життя немає мети чи сенсу, ні надприродного, ні просто крім життя заради життя [2].

Людина на якійсь стадії життєвого шляху може відчути себе "знерухомленим", "блокованим", "втраченим". Він відчуває тривогу перед невизначеним майбутнім, він скований у відносинах з оточуючими, він сповнений почуттям провини чи знемагає під тягарем відповідальності. Він майже фізично відчуває *tedium vitae* - відраза до життя, знесилення, не бачить сенсу подальшого існування. Звертаючись за допомогою, людина не може сформулювати те, що її пригнічує.

Екзистенційна криза може виражатися у невротичних, депресивних чи психосоматичних симптомах. Хоч би якою була "вивіска - скарга" чи "представлена проблема", у самій глибині існування пацієнта можна припустити поєднання почуття неможливості продовжувати своє життя в її нинішньому вигляді з тривогою перед тим, щоб "стати іншим". Стан досить нагадує соціологічне поняття, зване аномією. Його також часто пов'язують із кризою "середини життя".

У неекзистенційних системах поглядів сенс людського життя часто-густо визначається ще до народження, зазвичай якимось надприродним істотою чи групою істот. Певна частка недовіри подібним поглядом зазвичай стає причиною екзистенційної кризи. В основному, екзистенційна криза — це раптове усвідомлення того, що не знаєш, навіщо тобі потрібне життя і/або усвідомлення власної загибелі, що неминуче наближається. Він є середньою стадією (формою) психічної депривації. Має високу суїцидальну небезпеку. Суїцидальні дії при екзистенційній кризі зазвичай істинні, ретельно продумуються, при їх здійсненні використовуються наперед летальні способи, часто завершуються смертю [14].

Людина стикається з парадоксом, коли він вірить, що його життя важливе і водночас розуміє, що людське існування саме собою не має ні призначення, ні сенсу. У цей момент виникає когнітивний дисонанс. Дозвіл

цього феномена ліквідує криза. Типове вирішення кризи відбувається через здобуття віри у надприродне пояснення, що дається релігією; інші дотримуються думки, що кожен сам визначає зміст власного існування на цій планеті.

До “екзистенційних” відносять випадки перебування у життєвій кризі, відчуття втрати сенсу життя, свободи, переживання тривоги майбутнє. Різні травматичні ситуації, такі як нещасні випадки, природні катастрофи, насильство, переживання горя, невиліковні хвороби є екзистенційною кризою, яка супроводжується відчуттям втрати “точки опори”.

Тільки екстремальних ситуаціях виникає відчуття екзистенції – справжнього існування (автентичності). Автентичність – це свобода бути самим собою, яку ми відчуваємо у хвилини горя, радості, блаженства, захоплення, коли звільняємось від усіх масок. Тут виявляється наша сутність.

Переосмислити своє життя нам допомагають різні стресові ситуації, наприклад, коли ми вперше стикаємося із «загадкою життя та смерті». На рівні інстинкту ми боїмося смерті. Але, по суті, ми боїмося не смерті взагалі, а ранньої смерті, коли відчуваємо, що життєва програма неприродно перервана. Найголовніше, що допомагає жити – це сенс життя. Усвідомлення неминучості смерті змінює життя людини. Кода він усвідомлює це, він стає більш відповідальним за своє життя, при цьому володіючи свободою, яку не може відібрати в нього ніхто.

Екзистенційна криза породжується значною подією чи зміною у житті. Зазвичай подія змушує людину задуматися про свою смертність, знімаючи психологічний бар'єр, який захищав від цих неприємних думок. Типовими прикладами подібних подій є смерть коханої людини, реальна загроза життю, використання наркотичних препаратів, дорослішання і догляд власних дітей з дому, досягнення певного віку, або тривалий висновок в одиночній камері [37].

У другій половині життя, досягнувши 60-річного віку, ми починаємо

всерйоз замислюватися про те, що смертні, що наш час минає, а ми так мало встигли зробити, життя перетворюється на виконання тривіальних обов'язків підтримки існування. Ця проста істина викликає у нас шок. Мабуть, ми очікуємо зміни ролей і правил, які нас повністю задовольняли в першій половині життя, але повинні бути переглянуті в літньому віці.

У звичайних обставинах, без ударів долі та сильних потрясінь, ці питання проявляються протягом кількох років, а можуть і не виникнути зовсім. Нам потрібен час, щоб налаштуватися. Але коли вони обрушуються на нас відразу, ми не можемо їх одразу ж «переварити». Перехід до похилого віку здається нам дуже жорстким і надто швидким, щоб його прийняти. А якщо загострюється хвороба, то лежачи в лікарні, розумієш, що здоров'я пішло, здається назавжди, змінивши хворобу і безпорадність. Внутрішній голос починає терзати: “А що ти дав світові? А як жити далі та навіщо?” - так виникає криза, а особливо у похилому віці. Можна, звичайно, не звертати на нього уваги, і поринути у якісь справи, наче нічого не сталося. Але вже важко позбутися питань, де б ви не знаходилися, куди б ви не прямували. У вас повністю похитнулося почуття рівноваги у житті. І ось уже щось чуже, страшне, невимовне, але явне починає оживати: це думка про смерть. Сама собою думка про смерть жахлива у тому, хто про неї міркує. Тому вона може ховатися під страхом падіння літака або аварії поїзда, у скрипі дверей та незачинених вікнах, таємничих вибухах та ін. Ми уникаємо думати про це, переконуємо себе, що все добре. Деякі люди ще більше поринають у домашні справи, роботу чи шукають порятунку у коханні. Однак тягар думок, спотворених і різноманітних видінь, змішаних зі старінням, самотністю, смертю, поступово руйнують нашу впевненість: моя система працює чудово, і я можу встати, коли захочу. А що станеться, якщо станеться збій? Починається серйозна боротьба між свідомістю, яка намагається відкинути ці думки та пронизливими болючими питаннями, пов'язаними з переходом у літній вік. І нічого, здається, вже не може врятувати та витіснити цей страх.

Людина втрачає опору, втрачає власну особистість і поступово руйнується. Організм поступово засмучується і людини охоплює жах, і вона вже бачить лише темну сторону життя, а світла йому вже немає. Він втрачає стабільність, всі вміння та навички, повністю руйнується спосіб життя. Він перестає бути самим собою, набуває іншої відразливої форми старенького старого, якому вже нема чого жити, виникають думки про суїцид.

У житті кожної людини відбуваються різні кризи чи переломні моменти, але криза екзистенцій відбувається всіх вікових етапах. Але у кожному віці він має свої особливості. І для того, щоб успішно подолати екзистенційну кризу в літньому віці, потрібно знати її особливості. Що ми далі і досліджуватимемо.

Існують різноманітні способи подолати екзистенційну кризу. Хтось може вирішити, наприклад, що безглуздо замислюватися про це, тому що ми так ніколи і не дізнаємося про якісь екзистенційні істини і не отримаємо жодних гарантій. Або що не важливо знати, що і як відбувається, а все, що має значення – це справжнє. А хтось може вирішити, що суть життя - це бути щасливим, і намагатиметься накопичити більше знань, щоб досягти цього. Є також релігійний вихід через “крок віри” [16].

Слід зазначити, що й людина сприймає своє життя, як процес постійного розвитку, то життя і в літньому віці буде цікавим, що приносить радість і відкриття.

За весь період існування людської цивілізації ні філософія, ні наука так і не змогли розумно пояснити: в чому ж полягає сенс життя?, Навіщо світобудова обтяжена смертю?

Наш сучасник Б.Г. Херсонський: " Звичайний " здоровий глузд " виявляє стійку тенденцію до заперечення проблеми людського існування (екзистенції). Він інтуїтивно вважає, що у справах людської екзистенції йому, " здоровому глузду " , робити нічого " [39].

Тому сенс (або Сенс) завжди один і той же, але при цьому у кожного

свій. Не треба шукати думати про нього і намагатися втримати. Він буде завжди поки що жива людина, тому що вона опиняється в самому житті.

Довести до розуміння людини сенсу, який людина хоче надати свого життя, зробити життя більш повним та справжнім, розкрити в ньому нові можливості допомагає екзистенційна терапія, засновником якої є Д.Бюдженталь, який розробив найважливіші положення екзистенційного підходу [49].

Екзистенційна психотерапія (життєзмінна терапія) - це саме та терапія, яка спонукає людей взяти на себе відповідальність за своє життя і наповнити його змістом та цінностями. Вона займається витокami хвороби, у сенсі життєвого середовища її виникнення та проживання, скоріше у сенсі того, що її підживлює.

Сприяння особистісному зростанню, відновленню внутрішньої свободи, рішучості подолання віджилого "Я" та прийняття себе у відкритості назустріч світу є метою екзистенційної психотерапії.

Клієнтами екзистенційних терапевтів можуть бути практично всі люди, що страждають, а не тільки, як це прийнято вважати, пацієнти в стані так званої екзистенційної кризи, пов'язаної з пошуком сенсу життя, а також люди з екзистенційним болем, після дуже серйозних психічних травм. Більше того, оскільки екзистенційна психотерапія - це терапія, що сприяє більш повному і більш вільному проживання життя - мало кому вона може бути не показана.

1.2. Основні життєві цінності та їх вплив на життя людини

Людина як істота духовна живе певними цінностями, що задаються у процесі її життєвого досвіду. Усвідомлення та реалізація людиною основних життєвих цінностей (цінності творення, переживання та відносини) наповнює її життя змістом. Цінності є визначальними джерелами смислів, що для

людини значуще, а що ні і чому, яке ті чи інші об'єкти або явища займають у її житті.

«Цінність» — поняття, що стосується спрямованості, спрямованості переживань, яке вперше було введено в 1912 році У. Томасом і Ф. Знанецьким [67].

Цінності - це предмети, явища дійсності, які є або можуть бути об'єктом прагнення, інтересу, потреби для людини. Цінність ще не є сенсом, але, принаймні, його умовою. Реалізація цінності може становити життєвий сенс. У разі якщо реалізація не відбулася, відбувається переоцінка цінностей і можлива втрата сенсу життя.

Цінності можуть змінюватися протягом навіть короткого терміну, але у своїй сукупності зберігаються тисячоліттями суспільству загалом. Для кожної людини будь-яка цінність індивідуальна, притаманна лише даної особистості, особливість якої проявляється порівняно з якимось еталоном. Перетворення соціальної цінності на особисту відбувається лише тоді, коли людина відчуває і сприймає її як власну.

Життя є умовою реалізації будь-яких цінностей, тому цінність життя та здоров'я сприймають основні базові цінності.

Розрізняють такі цінності: когнітивні уподобання, естетичні, моральні, культуральні «Я». А. Маслоу запропонував таке розмежування цінностей: В-цінності - породження індивіда та її, створені задля світ, переживання;

D-цінності - вимоги індивіда та його, спрямовані від світу до себе, переживання [69].

Тип цінності, властивий людині, визначає її буття. На кожному етапі життя відбувається переоцінка цінностей, що може викликати кризу екзистенцій. За Маслоу, В-цінності включають: добро, справедливість, красу, правдивість, самодостатність та інших. Їх можна розмежувати ще й у такий спосіб: В-цінності - побутові цінності, цінності повноти буття; D-цінності - деприваційні цінності, цінності, що виникають від дефіциту чогось.

Тому зрозуміти суть своєї екзистенції - значить відкрити в собі головний ресурс свого розвитку, правильно усвідомити, визначити і закріпити свої основні життєві цінності, які задають життєвий тон і виступають джерелами смислів.

1.3. Особливості криз у похилому віці

Перехід людини до похилого віку пов'язаний із переживанням нею наступних криз: кризи втрати професійної діяльності (виходу на пенсію 55–60 років), кризи соціально-психологічної адекватності (або вікової 65–70 років), кризи подій, які сприяють розвитку екзистенційної кризи.

Найважливішою характеристикою кризи похилого віку є прагнення осмислення життя, підбиття підсумків своєї діяльності. Люди, які переживають цю кризу, починають думати про сенс прожитих років.

Таким чином, у віці близько 60 років кожна людина осмислює прожиті роки, шукає свою індивідуальність і значимість свого життя. З погляду емоційної насиченості, не має значення, чи проходить цей процес на свідомому рівні або усвідомлюється не повністю, відкриваючись людині швидше в плані самовідчуттів, а не самосвідомості [33].

Пошук сенсу життя, особливо висновок у тому, що вона прожита негаразд чи дарма, повинен усвідомлюватися людиною як даність, з якою часто йому буває важко примиритися. Саме це робить цю кризу такою значущою для наступних років життя, надає їй такого емоційного напруження та розпачу. Літнім людям потрібно допомогти пережити цю кризу, надати сенсу їхнього життя і показати перспективу подальшого життєвого шляху.

Для людей похилого віку природний процес вікової кризи посилюється тим, що одночасно переживається криза соціальна, яка, накладаючись на індивідуальну, робить процес пошуку сенсу життя ще більш складним і

важким. Крім порушення особистісної ідентичності, відбувається зміна соціальної ідентичності, і людина, яка потрапила в цю кризу, не може зрозуміти, з яким саме суспільством вона повинна себе ототожнювати. Того суспільства, в якому люди похилого віку прожили більшу частину життя і з яким вже ідентифікувалися, навіть якщо вони і не приймали багатьох його положень, правил і оцінок, вже не існує. Реально вони живуть вже в іншому суспільстві, з іншими нормами, правилами та оцінками, які люди похилого віку часто не знають, не розуміють і з якими не можуть солідаризуватися.

Зміни критеріїв цінності та значущості життя, нові оцінки рівня її успішності болючі для великої кількості людей, які пожертвували багатом, у тому числі своїми прагненнями, інтересами, іноді навіть близькими, отримавши натомість суспільне визнання, що доводило, на їхню думку, правильність зробленого вибору та її суспільну значимість. У той час їхнє життя здавалося їм гідним поваги, що має цілісність та високий соціальний статус. Прийняття нових цінностей для них неможливе саме тому, що така інтеріоризація нових норм зневажить їхнє життя і всі жертви, які вони принесли. А сил для того, щоб переглянути життя і тим більше перебудувати його по-новому, люди цього віку вже не мають [11].

У той же час неможливість і небажання інтеріоризувати нові цінності та ідеали не означає, що люди похилого віку зовсім не можуть адаптуватися до нової дійсності. Зазвичай, які з ними зміни, пов'язані саме з адаптацією, а чи не соціалізацією, тобто. з трансформацією поведінки, зовнішнього плану діяльності, за збереження внутрішнього, духовного світу, світу ідеалів. Треба сказати, що багато стереотипи нової поведінки в людей похилого віку вже вироблені, але на рівні свідомості та емоцій (раціонального прийняття або емоційного переживання нових норм і правил як своїх), і ідентифікація ще не відбулася.

Таким чином, людина похилого віку стикається в основному з такими труднощами: втрата сенсу життя, цілісності особистості і того суспільства

або громадської групи, з якими вона може ідентифікуватися, чиї цінності та устремління він поділяє та емоційно приймає.

Благополучно переживають критичний період, як правило, люди, для яких характерні стійка система мотивів та інтересів у структурі їх особистості та такі індивідуальні особливості, як гнучкість і пластичність, тобто вміння досить швидко переходити від однієї схеми поведінки до іншої, більш адекватної нині. Важливо, що такий перехід відбувається несвідомо і безболісно для людини, яка природно переорієнтується на нову систему відносин і діяльності.

Але людей із подібними індивідуальними особливостями не так уже й багато. Дещо більше людей з такою структурою особистості, яка дає можливість діяти під впливом власної, а не зовнішньої, «польової» мотивації. Це люди, які займаються будь-якої творчої, значущою і цікавою для них діяльністю, яка не пов'язана безпосередньо з їх робочим місцем і на виконанні якої не може позначитися вихід на пенсію. Це заняття може бути основною роботою людини протягом усього життя, а може йти все життя паралельно з основною роботою як захоплення, а на пенсії стати домінуючим інтересом. Криза проходить досить благополучно і в людей, основний сенс життя бачать у сім'ї, в якій панують порозуміння, підтримка та емоційна близькість [32]..

У будь-якому випадку, як правило, це самоактуалізовані особистості, які знайшли свою мету в житті. Найголовніше, що ця мета або сенс їхнього життя та діяльності дійсно збігається з їх реальними здібностями, індивідуальними особливостями, а тому може ними виконуватися на високому рівні та визначати стиль їхнього життя. Так як така реалізація своїх прагнень та інтересів, як правило, не залежить від соціального оточення та посади таких людей, вона і не змінюється з віком, з виходом на пенсію чи зміною статусу. Можна сказати, що саме ці люди, їх особисті якості й роблять ту посаду, те місце, яке вони обіймають, значущим, а чи не навпаки.

Тому криза похилого віку у них проходить практично безболісно.

Важливо й те, що стосунки з іншими людьми у людини з таким стилем життя також не залежать від віку. Це, зазвичай, люди, зробили досить значні «вклади» в інших людей, тобто. що відбулися шляхом «буття в інших». Бажання вкласти щось в інших пов'язане і з прагненням людини до безсмертя, зі страхом смерті і, головне, страхом того, що після його фізичної смерті у світі нічого не зміниться, ніхто про нього не згадає і все, що було їм зроблено. , всі його тривоги, відкриття та радості підуть разом з ним. Звільнення від цього страху можливе через віру в те, що душа (з усіма думками та переживаннями людини) безсмертна і відродиться, хай хоча б в іншому тілі. Однак не менш ефективно для зняття занепокоєння і переконання в духовному безсмерті, засноване на впевненості в тому, що після фізичної смерті людини його думки та відкриття житимуть у дітях, рідних та близьких людях, в учнях та послідовниках, у книгах або картини. Таким чином, «внесок в інших», незалежно від числа цих інших, є важливим фактором, що стабілізує перебіг кризи похилого віку. Він дає людині впевненість у її потребності, відчуття цілісності та сенсу прожитого життя, знімає страх перед хворобами та смертю.

Лише невелика кількість людей похилого віку минає негативну фазу кризи похилого віку. Більшості з них необхідна уважна та кваліфікована допомога фахівців, близьких людей та суспільства загалом.

Найбільш значущі детермінантами у похилому віці є: стабільність, цілісність, динаміка «Я», почуття відповідальності, що виявляється у локалізації контролю, виділяється суб'єктність як системна якість особистості.

Особливе місце серед найважливіших детермінант старіння слід відвести осмисленню життя – як поточної, а й прожитої і майбутньої. Осмислення старіючим людиною свого існування – нинішнього та минулого – має важливий вплив на характеристику завершальних фаз його життєвого

шляху.

Позитивність сприйняття людьми похилого віку всіх періодів їхнього життя тісно пов'язана з різними аспектами осмислення ними власного життя: чим більш осмислено ними їхнє минуле, сучасне і майбутнє і все життя в цілому, тим більше позитивно вони сприймають ці періоди життя. Чим більше осмислюється ними майбутнє (тобто більше у майбутньому цілей, що надають йому сенсу), тим більше сподіваються прожити люди похилого віку і більш перспективним видається їм їхнє майбутнє, вони пов'язують з ним більше значущих життєвих очікувань [20].

Літні люди, які займають по відношенню до власного життя суб'єктну позицію, порівняно з людьми похилого віку, які відчують себе «жертвами життєвих обставин», оцінюють своє минуле, сьогодення і прогнозують майбутнє як більш позитивне і подієво насичене.

Існують помітні відмінності в осмисленні свого життя літніми людьми з різним освітнім рівнем. Літні люди з вищою освітою, в порівнянні з людьми похилого віку, що не мають його, більш осмислено сприймають як все своє життя, так і окремі її періоди; вони більше задоволені власним життям і набагато більшою мірою впевнені у тому, що можуть контролювати власне життя та керувати нею, тобто керувати нею. виступати суб'єктами свого життя. Серед них більше тих, хто вважає, що сенс життя з віком диференціюється, конкретизується та «розширюється».

Одним із найбільш змінних моментів на життєвому шляху людини, що тягне за собою суттєві зміни в умовах та способі її життя є вихід на пенсію. Він розглядається як завершення однієї діяльної фази соціального життя людини та початок іншої, що різко відрізняється від попередньої.

Як правило, на новій основі перебудовується поведінка людини, формуються її відносини з оточуючими людьми, переосмислюються цінності, ставлення до дійсності тощо. Людина "приміряється" до ролі пенсіонера, її можливостей та обмежень, оцінює ситуацію і на основі цього

або приймає, або відкидає нову роль.

Сам факт виходу на пенсію є для людини психічною травмою: падає її соціальна значимість, страждає на його престиж, його самооцінка і самоповагу, людина стає неспокійною, і небезпечною як для себе, так і для інших. Нові вимоги часто не під силу, він відчувається відсталим, тобто. це те, що викликає екзистенційну кризу.

Пенсійний період життя часто сприймається як кризовий період життя людини. Значна зміна життєвої ситуації, що відбувається, пов'язана як із зовнішніми факторами (поява вільного часу, зміна соціального статусу), так і з внутрішніми (усвідомлення вікового зниження фізичної та психічної сили, залежне становище від суспільства та сім'ї). Ці зміни вимагають від людини переосмислення цінностей, ставлення до себе та до оточення, пошуку нових шляхів реалізації активності. В одних цей процес відбувається довго, болісно, супроводжується переживаннями, пасивністю, не вмінням знайти нові заняття, знаходити нові контакти, по-новому поглянути на себе та навколишній світ. Це може спровокувати агресію, спрямовану як інших, і себе. Інша категорія пенсіонерів, навпаки, адаптується швидко, не схильна драматизувати перехід до пенсійного способу життя [18].

Найчастіше люди похилого віку виходять на пенсію психологічно не готовими до свого нового стану та нового періоду життєдіяльності. Така невизначеність, невідповідність до майбутніх занять негативно позначається на процесі їхньої соціальної адаптації, соціальної активності та особистої задоволеності. Особливу роль відіграє загальна активність людей похилого віку. Серед пенсіонерів, які ведуть раціональний спосіб життя, зберігають високу фізичну і особливо соціальну активність, рівень адаптації набагато вищий, ніж серед пенсіонерів, які ведуть пасивний спосіб життя. Треба сказати, що чим вищий рівень адаптації людини, тим він менше схильний до екзистенційної кризи.

Більшість людей нелегко переживають наближення 55-60 років. Саме

цей вік вважається межею працездатності. Тим часом у суспільстві відбулися суттєві зміни — покращали саме життя, умови праці і більшість людей похилого віку зберігають працездатність, компетентність, інтелектуальний потенціал. «Нові люди похилого віку», як почали називати в наші дні людей похилого віку, які відстоювали свої права на активне життя в суспільстві, можуть освоювати і нові професії, здійснюватися у сфері своєї звичної справи і які дійсно хочуть продовжувати працювати. Багато хто з них знаходять нові заняття, що благотворно позначається на їхньому здоров'ї та задоволеності життям і відволікає від думок про непотрібність і безцільність існування.

Робота і «корисність» (або почуття польозності) виступають головними факторами, які забезпечують і передбачають повноцінність життя в літньому віці. Можна сказати, що у більшості людей похилого віку активність аж ніяк не зменшилася, збереглася система спонукань, покращився процес адаптації, проте знизилася здатність контролювати події свого життя та погіршився настрій.

Виділяють два особистісні типи, що відрізняються один від одного рівнем активності, стратегіями подолання труднощів, відношенням до світу і собі, задоволеністю життям [30].

Представники першого типу мужньо, без особливих емоційних порушень переживають відхід на пенсію. А тим часом ця подія вважається одним із провісників швидкої загибелі людей похилого віку. Другою подією є смерть одного з подружжя, яке прожило разом довге життя. Третє — це переселення старих людей до будинку для людей похилого віку, особливо якщо переміщення на нове місце проживання мимоволі індивіда. Всі ці події можуть спричинити екзистенційну кризу. Відставка, як і вихід на пенсію, викликає так званий «шок відставки». Це означає відокремлення людини від референтної їй групи, від тієї справи, якій він присвятив довгі роки. Працівник втрачає важливу соціальну роль і значуще місце у суспільстві,

погіршується матеріальне становище. Ідуть із життя друзі, які могли б надати індивіду моральну підтримку. Істотно й те, що у людини різко зменшується частка майбутнього часу, що розширював її життєвий простір, що був тим заслоном, який перешкоджав потужній владі минулого заволодіти когнітивно-емоційною сферою індивіда. Протягом майже всього свого індивідуального шляху людина звикла жити планами, близькими і віддаленими цілями, проектами та задумами — різними формами майбутнього. Залучаючи для вирішення завдань, пов'язаних з майбутнім, своє минуле, стуляючи майбутнє з минулим, особистість формує власне сьогодення як поле актуальних мотивацій та активних дій. Тим часом для багатьох людей похилого віку відставка — це втрата майбутнього, життєвий світ заповнюється сферою невизначеності і беззмістовності. Минуле, не будучи відтіснене майбутнім, починає панувати над життєвим світом індивіда. І у всіх, хто не може впоратися з цією кризовою ситуацією, виникає страх за своє майбутнє. Виходом є пошук нових шляхів включення до суспільного життя, планування вільного часу, передбачення негативних станів та подій. Люди, які планують своє життя на пенсії, нерідко справляються із кризовими ситуаціями самі. Під впливом переживання свободи, переходу в слабоструктуровану область свого життєвого світу в особистості виявляються нові здібності, що реалізуються у захоплюючих заняттях [24].

Другий тип людей, вищих на пенсію — це ті, у кого спостерігається пасивне ставлення до життя, вони відчужуються від оточення, звужується коло їхніх інтересів і знижуються показники тестів інтелекту. Вони втрачають повагу до себе і переживають тяжке почуття непотрібності. Ця драматична ситуація — типовий приклад втрати особистісної ідентичності та нездатності людини побудувати нову систему ідентифікацій. Чому ж ці люди так важко переживають свій пізній вік, не борються за себе, поринають у минуле і, будучи фізично здоровими, швидко старіють? Причин такої

неблагополучної старості багато. Можна припустити, що й звичні життєві стратегії не включали прийомів активного подолання труднощів. Неспроможність контролювати навколишні події зумовила сприйняття життєвого світу лише як джерело непереборних труднощів та неприємностей. Але є ще один потужний — соціальний — фактор, який негативно впливає на життя людей у літньому віці. Це найпоширеніший у суспільстві стереотип «старості», «старих, що блукають по " узбіччю " життя» і нікому непотрібних і старезних, якому важко протистояти, як і призводить до негативних змін ще недавно активних і здорових людей [32].

Всі ці кризи сприяють виникненню екзистенційної кризи – кризи, пов'язаної зі втратою сенсу життя, із кризою систем цінностей та смислів. Усвідомлення та реалізація людиною основних життєвих цінностей (цінності творення, переживання та відносини) наповнює її життя змістом. Тому зрозуміти суть своєї екзистенції - значить відкрити в собі головний ресурс розвитку. Сенсу життя відповідає вибір людиною стратегії проживання свого життя. Якщо ж прагнення розкрити, зрозуміти й усвідомити зміст залишається нереалізованим чи відповідає почуттю внутрішньої згоди, виникає проблема екзистенційної кризи.

Екзистенційна криза – поворотний пункт на життєвому шляху, втрата сенсу, ідентичності, автентичності, а також як потенційна можливість піднятися до вищого рівня буття. У розвитку людини, ця криза має культурно-історичні детермінанти та характеризується особливими переживаннями.

Літня людина знаходиться на етапі прояву вищих цінностей – духовності, мудрості, відчуття трансцендентності свого «Я». Людина осмислює свій життєвий досвід в оцінці минулих років та трансформує його у розвиток духовності, яка формує суб'єктивні відповіді на екзистенційні питання.

Говорити про щастя у похилому віці можна, коли є задоволеність

новою роллю у цьому житті, коли життя приносить нові позитивні емоції, яких людина не знала у минулому. З іншого боку, втрата тимчасової перспективи та незадоволеність прожитим життям, може стати психотравмуючим подією для особистості, що призводить до послаблення адаптивних соціальних ресурсів та погіршення стану здоров'я.

Таким чином, центральною проблемою для літнього віку є підбиття підсумків минулих років життя та їхнього сенсу, що вказує на проблему екзистенційної кризи як основну для цього вікового періоду. Тому, знання та розуміння психологічних особливостей змісту екзистенційної кризи є безперечною важливістю для практики, а саме знаходження нових джерел активності для формування смислів на тлі прожитого життя.

Людина вільна у прийнятті своїх рішень і не може втратити цю свободу. "Завдання", пов'язане зі свободою, полягає в тому, щоб розрізнити варіанти та приймати рішення.

Поняття екзистенційного сенсу зводиться до рівняння із двома змінними. Ці змінні - умови та можливості конкретної ситуації та особливості людини, яка перебуває у цій ситуації.

Безглуздо пропонувати одній людині можливості, що їх реалізує (навіть якщо це сусід по палаті), марно навіть ставити на вигляд ці можливості. У цьому випадку ми маємо на увазі лише одну змінну і не «доб'ємося» сенсу, доки не звернемо уваги і на другу.

Робота чи якесь заняття лише тоді мають сенс, коли вони щось означають для людини. Таким чином, третій елемент ситуації - це важливе і цінне, що міститься в ній.

Однак, коли людині похилого віку, що заперечує всякий сенс свого існування, пробували показувати інші грані ситуації, з урахуванням реалій її життя, особливостей її особистості та життєвого досвіду, то стикалися з протиборством, з якого було видно, що людина не тільки не може, а й не хоче виявити сенс у своєму житті [16].

Де шукати коріння цього небажання, щоб, знайшовши, позбавити їх харчування і допомогти людині знайти, відкрити, виявити сенс як ковток свіжого повітря? Бо неможливо спокійно дивитися на людей, які просто доживають своє життя, забарвлене бажанням смерті, а не бажанням мудрого, глибокого, всеосяжного, з висоти життєвого досвіду розуміння цього життя. Безумовно, це коріння і в особистості, і в життєвому досвіді.

Якщо говорити про оптимальному сенсі життя під час старості, він може бути виражений короткою формулою: «Відступати повільно, організовано, з боями». Прагнення відповідати максимально можливому в цих умовах рівню життєдіяльності, бути у згоді із самим собою, якомога довше не знижувати вимог до себе, — мабуть, це і є основною складовою оптимального сенсу життя в цей період.

1.4. Сенсожиттєві орієнтації у похилому віці

У віці 60-75 років людина знаходить нове почуття часу в масштабі суб'єктивної картини життєвого шляху. Діапазон майбутнього починає суттєво скорочуватися, час помітно прискорює свій хід, а минуле стає з кожним роком тривалішим, і вже не виникають бажання у плануванні подальшого життя, а виникає прагнення стабільності.

У літньому віці відбувається ламання сенсожиттєвих орієнтацій. У цей період відбувається порушення психологічної рівноваги особистості, якісна перебудова когнітивної та афективної сфер, поведінки, що супроводжується зміною системи відносин та образу Я, зміною у сімейній, соціальній та професійній сферах.

Сенсожиттєві орієнтації, як і будь-які психічні освіти, мають свою динаміку. У процесі життя людини сенсожиттєві орієнтації змінюються за змістом, емоційною забарвленістю, регуляторним внеском у буття. Динамічність смисложиттєвої орієнтації простежується по всьому шляху

існування людини. "Яке моє призначення в цьому житті?", "До чого я прагну?" — такі питання час від часу ставить собі кожна людина і на кожному життєвому відрізку буття відповідає по-різному [10].

Поняття суб'єктивної сенсожиттєвої концепції немає у вигляді завершеної, стійкої системи, і з цього випливає, що може бути лише в сформованій особистості. Термін «концепція», якщо ми звернемося до словників, позначає деяку загальну, узагальнену систему поглядів. Коли йдеться про Я-концепцію як відображення особистістю свого Я, мається на увазі будь-який окремо взятий віковий етап, починаючи з раннього дитинства, коли маленька людина починає усвідомлювати себе, і, природно, «теорія самого, що докорінно змінилася» себе» у літньому віці. Можливо, що й певні «сенси життя», а потім уявлення про сенс життя в цілому з'являються набагато раніше (як, наприклад, у концепції А. Адлера), але спочатку вони практично не усвідомлюються, згодом частково усвідомлюються і до підліткового віку ще не «відкриваються» у повному обсязі. Тоді зрозуміло, що на будь-якому етапі, починаючи з певного віку, людина має її суб'єктивну концепцію. На різних етапах життя її сенс може мати різний зміст. Отже, суб'єктивна смисложиттєва концепція, що складається, не є статичною, вона буде змінюватися, але на конкретному етапі досить стійка. Починаючи з підліткового віку, ця концепція набуває більш конкретних, певних, «спрямованих» форм, а потім переходить у наступний етап розвитку на основі сенсожиттєвих і ціннісних орієнтації, які формуються до пізнього підліткового або юнацького віку [27].

Природно, що у підлітків смисложиттєва концепція відрізняється від тієї, що формується до похилого віку. Але і в літньої людини ця концепція також не є незмінною, звичайно, вона більш стійка і стабільна, ніж у підлітків, і її зміни відбуваються з великою напругою, ціною величезних зусиль і навіть можуть супроводжуватися внутрішньоособистісною кризою. У будь-якому випадку вона може доповнюватися, переоцінюватися,

трансформуватися, наповнюватися новим змістом, що підтверджується геронтологією.

Отже, суб'єктивна смисложиттєва концепція особистості — це особистісна, індивідуальна узагальнена система поглядів на цілі, процес і результат свого життя [13]. В основі цієї концепції лежать цінності та потреби, відносини та конструкти конкретної особистості. На становлення сенсожиттєвої концепції величезний вплив надають як характер соціалізації і виховання, яким людина піддається всіх вікових щаблях свого життєвого шляху, а й ситуативні чинники («піки переживань» — за А. Маслоу, «критичні ситуації» — за В. Франклом, «переживання» - за Ф. В. Василюком). Це мінливість характеризує цю концепцію як статичне, а змінюється освіту. Динамічність і ієрархічність смисложиттєвої концепції показують такі її «тимчасові» характеристики, як минуле (результат), сьогодення (процес) та майбутнє (мети) [59, 69].

Висновки до 1 розділу:

Проведене теоретичне дослідження літератури за матеріалами вітчизняних та зарубіжних авторів дозволяє зробити такі висновки:

1. Екзистенційна психологія є безліч шкіл і напрямів і між ними існує велика кількість розбіжностей. Екзистенційна криза - це криза людського життя сприймається не як інтелектуальне відкриття, а як відібрання того, що в людини було.

2. При екзистенційній кризі у людини відбуваються:

- Втрата сенсу та інтересу до життя, вона втратила для нього емоційну насиченість та особистісний сенс; життя «підживлюється» переважно спогадами про минуле;

- переслідує страх смерті, самотності, розпачу, відбувається звуження бачення свободи життєвого вибору;

- проявляється невіра у свої сили та можливість контролювати події власного життя.

- відбувається переоцінка цінностей, немає жодних цілей у майбутнє, тобто. колишні життєві цілі втратили свою особистісну цінність, а нові не ставляться;

3. Перехід до похилого віку пов'язаний з переживанням особистістю наступних криз: кризи втрати професійної діяльності (виходу на пенсію 55–60 років), кризи соціально-психологічної адекватності (або вікової 65–70 років), кризи подій які, накладаючись одна на одну, викликають екзистенційна криза – криза, пов'язана зі втратою сенсу життя, з кризою систем цінностей і смислів і роблять процес пошуку сенсу життя ще складнішим і важким. Крім порушення особистісної ідентичності відбувається зміна соціальної ідентичності.

4. Можливість вести наповнене, суспільно корисне життя - це продовжити активну діяльність людей похилого віку. Таке, до речі, побажання більшості людей, які вступають у пенсійний вік. Перевага такого шляху полягає в тому, що він не вимагає від людини докорінної перебудови свого життя у зв'язку з виходом на пенсію; людина залишається у звичному соціально-психологічному середовищі існування. Вигода для суспільства так само очевидна і відчутна — люди похилого віку з величезним життєвим досвідом і практичними навичками роботи часто незамінні на виробництві, як наставники.

РОЗДІЛ 2.

ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ

2.1. Програма дослідження особливостей екзистенційної кризи в похилому віці

Метою цієї роботи є вивчення особливостей екзистенційної кризи людей похилого віку.

Було висунуто припущення, про те, що існують різні уявлення про сенс життя у людини похилого віку, та вони пов'язані з особливостями протікання екзистенційної кризи, а саме самотністю, почуттям втрати сенсу життя, переживанням тривоги за майбутнє, страхом смерті, втратою віри в цінності.

В ході роботи нами використовувалися такі методи:

- анкета "Про сенс життя"

опитувальник "Ставлення до життя, смерті та кризової ситуації"

тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО);

У дослідженні взяли участь 50 осіб: 30 чоловіків та 20 жінок віком від 65 до 75 років, як працюючі, так і перебувають на пенсії.

Бесіда з людьми, які заповнювали анкету, проводилася в домашніх умовах або кабінетах соціальних служб, у спокійній обстановці. Час заповнення був не обмежений, щоб людина змогла обміркувати свої відповіді на анкету та на питання тестів. З бажаними додатково проводилась вільна бесіда за темою роботи.

Було зафіксовано соціальні дані респондентів: стать, вік, рівень освіти, сімейний стан, спільне (роздільне) проживання з сім'єю та робота.

Таблиця 3.1

Соціальні дані респондентів

Стать		Чоловіки	Жінки	Всього
Кількість опитуваних		20	30	50
Середній вік		65,9	68,4	67,15
Рівень освіти	Вища	10	18	28
	Спец. середнє	9	8	17
	середнє	1	4	5
Сімейний стан	Одружена/одружена	10	15	25
	незаміжня/ неодружений	4	6	10
	вдова/вдівець	6	9	15
Проживають	З родиною	14	22	36
	Одні	6	8	14
Працюють	Працюють	7	12	19
	Пенсія	13	18	31

2.2. Методи дослідження екзистенційної кризи в похилому віці

Анкета (за матеріалами В. Е. Чудновського)

Нами було адаптовано анкету про страхи у житті В. Е. Чудновського до завдань дослідження. Анкета складала 16 питань (№13 питання було відсутнє). За бажанням після анкетування була проведена додаткова бесіда за запропонованими темами.

1. Що таке, за Вашим уявленням, сенс життя?
2. Яке значення має сенс життя для кожної людини?
3. Що є основною цінністю у житті людини?
4. На що повинно бути звернено благо у житті?

5. Чи завжди наявність сенсу життя позитивно позначається на долі людини?

6. Що є найвищим досягненням у житті?

7. Чи відбулися зміни в розумінні сенсу життя в останні роки?

8. Які події у житті стають доленосними?

9. Чого, на Вашу думку, у житті людини більше: сенсу чи нісенітниць?

сенсу більше

більше нісенітниць

все залежить від особистості людини та життєвих ситуацій

10. Чи змінюється сенс життя із віком? Чи змінилися у вас сенси життя?

11. Що, на вашу думку, більшою мірою впливає на становлення сенсу життя?

(Поставте в порядку значущості)

Батьки

Друзі

Вчителі

Власний життєвий досвід

Вплив засобів масової інформації

Читання літератури

Інше

12. Чи могли Ви повніше реалізувати свій потенціал? Що Вам заважало?

14. Чи була (є) розбіжність між ролями у близькому оточенні та ролями по реалізації власного Я?

15. Чи можете ви сформулювати свій сенс життя?

16. Чи щасливим виявилось прожити життя?

17. Як часто ви замислюються про сенс життя?

Додаткові теми для безпосереднього спілкування

1) Умови вважати, що життя прожито добре?

2) Коли ми замислюємося про сенс життя?

3) Ставлення до сучасного стану речей у світі?

4) Що робити, коли людині важко та погано?

5) Що в житті для Вас на першому місці?

6) Що впливає на розуміння життя?

7) Що Ви робите на самоті?

8) Чи залежить від нас, як минеться наше життя?

Опитувальник «Ставлення до життя, смерті та кризової ситуації».

Мета даного опитувальника - виявлення системи відносин особистості до основних екзистенційних феноменів, до себе та кризових ситуацій.

Дослідження «Ставлення до життя і смерті в критичних життєвих ситуаціях», показало, що особистість, яка перебуває в критичній ситуації, структурує своє ставлення до життя і смерті за такими емоційними та раціональними компонентами, як:

- ставлення до життя: прийняття життя, почуття онтологічної захищеності, прийняття себе, прагнення зростання, відповідальність, розуміння життя як зростання чи споживання, прийняття мінливості життя;

- ставлення до смерті: прийняття смерті, прийняття почуттів стосовно смерті, розуміння смерті як переходу до іншого стану чи як абсолютного кінця;

- бачення сенсу: наявність або відсутність сенсу в житті, смерті та критичній ситуації;

- Відношення до критичної ситуації: критична ситуація як небезпека страждання або як можливість зростання.

Взаємозв'язок цих компонентів дозволяє, з одного боку, виявити систему відносин особистості до себе, іншим, життя і смерті як базальним екзистенційним даним, а з іншого - визначає комплекс психологічних характеристик особистості в критичній ситуації і, відповідно, стратегії подолання з ними .

Обґрунтування та інтерпретація шкал

Шкали 1-7 спрямовані на виявлення ставлення до різних компонентів життя, починаючи від почуття онтологічної захищеності, що формується в дитинстві, і закінчуючи такими базисними параметрами, як прийняття свого життя, себе, відповідальності та прагнення особистісного зростання. Всі ці шкали відбивають ступінь психологічної зрілості, самоактуалізації та

гуманістичної спрямованості особистості.

Шкала 1. Ухвалення мінливості життя.

Ця шкала дозволяє виявити ставлення особистості до такої характеристики життя, як мінливість. Прийняття мінливості життя можна розглядати як як із показників здатності особистості впоратися з кризовими ситуаціями, а й як із чинників прагнення особистісному росту. Життя кожної людини постійно наповнене змінами непередбачуваними та несподіваними ситуаціями, які зазвичай оцінюються в категоріях «добре, подобається» — «погано, не правиться». Оцінка будь-яких ситуацій, особливо негативна, ставить їх в опозицію до особистості, ситуації починають сприйматися як перешкоди і, відповідно, долатися. Високий бал за цією шкалою говорить про те, що в особистості розвинена здатність приймати зміни, що відбуваються в житті, ставитися до них більш терпимо, а значить — більш ефективно справлятися з кризовими ситуаціями, що виникають, бачити в них можливість отримання нового досвіду і подальшого зростання,

Низький бал свідчить про те, що особистість більш схильна до побудови психологічних захистів у критичних ситуаціях і менше бачить у них можливість власного зростання.

Шкала 2. Життя як зростання.

Ця шкала відбиває базове ставлення особистості до свого життя, яке виявляється у позиціях: «Я — творець ЖИТТЯ», чи «Я — споживач життя». Позиція стосовно власного життя, що формується в людини у процесі розвитку, проявляється у його взаємовідносинах із собою, світом та іншими людьми, а також у всіх видах його діяльності, у тому числі і при узгодженні з кризовими ситуаціями. У цій шкалі проявляються погляди Еге. Фромма на природу людини і

А. Маслоу про задоволення дефіцитарних или буттєвих потреб. Високий бал за цією шкалою говорить про розуміння життя як можливості для реалізації «буттєвих» мотивів, а за низьких балів життя сприймається як

можливість для задоволення «дефіцитарної» мотивації.

Шкала 3. Прийняття життя.

Шкала дозволяє виявити ступінь прийняття особистістю власного життя в її тимчасовому аспекті, тобто сьогодення, минулого та майбутнього. Прийняття власного життя тісно пов'язане з позитивним ставленням особистості до себе, а також є важливим компонентом концепції життя. Прийняття власного життя на всій його протяжності від минулого до майбутнього дозволяє людині, по-перше, бачити сенс життя, по-друге, ставитися до неї як до цінності, а по-третє, приймати ідею розвитку і зростання. Як бачимо, дана шкала як і, як і інші, має гуманістичну спрямованість і одна із чинників прагнення особистісному росту. Тому високі бали за шкалою говорять про прийняття особистістю свого життя, яке розуміється як таке, що має сенс, має цінність і дозволяє духовно зростати. Низькі бали за шкалою свідчать про своєрідне «відторгнення» власного життя, виключення себе з його процесу, неприйняття і, отже, про внутрішню дезінтеграцію особистості.

Шкала 4. Онтологічна безпека.

Ця шкала розкриває особливості дитячо-батьківських відносин, ступінь прийняття особистістю свого дитинства та батьків. Поняття «онтологічна захищеність» було введено І. Яломом і розумілося їм як первинне екзистенційне почуття, що забезпечує дитині впевненість та безпеку. У дорослому житті онтологічна захищеність переходить у внутрішній план, де почуття безпеки, яке забезпечувалося в дитинстві вчинками та турботою батьків, переживається зрілою особистістю як психологічний комфорт, довіра до себе, інших і світу в цілому (ці ідеї відображені в роботах Е. Еріксона, А. Маслоу та ін.). Це можна описати також як почуття «укоріненості», тобто свого тісного зв'язку з батьківськими «коріннями», переживання власного життя як однієї з ланок у ланцюзі життя попередніх поколінь.

Значимість відносин із батьками у формуванні та рольової ідентифікації дитини доведено багатьма дослідженнями та не підлягає сумніву. Однак, відносини з батьками і, зокрема, почуття онтологічної захищеності, мають величезне значення для становлення моральних та релігійних переконань. Виявляється, прийняття батьків тісно пов'язані з прийняттям себе, власного життя, і навіть основних гуманістичних цінностей (відповідальності, сенсу, духовного зростання). Крім цього почуття онтологічної захищеності впливає формування концепції смерті, де відносини з матір'ю визначають прийняття ідеї смерті і почуттів стосовно неї. Таким чином, прийняття дитинства і зокрема матері не тільки створює відчуття онтологічної захищеності, а й виступає важливим компонентом для формування віри та ідеї про безсмертність душі.

Високі бали за цією шкалою говорять про те, що людина відчуває онтологічну захищеність, яка виражається не тільки в прийнятті своїх батьків і дитинства, а й у наявності базальної довіри, безпеки та психологічного комфорту. Низькі бали відображають присутність в особистому досвіді людини актуальних нерозв'язаних дитячих конфліктів, а також недовіри, небезпеки та дискомфорту у відношенні з собою, іншими людьми та світом.

Шкала 5. Прийняття себе.

Ця шкала виражає ступінь прийняття особистістю свого Я як єдності тілесних і духовних (психологічних) аспектів. Ухвалення себе є однією зі сторін ставлення особистості до себе, яку можна описати через вираження довіри собі, поваги, турботи, розуміння своїх потреб та особливостей, співчуття собі та участі у власній долі. Глибоке розуміння і прийняття себе, будучи однією з фундаментальних характеристик самовідносини, виражається зовні через подібне ставлення до людей — повагу до індивідуальності інших, толерантність, визнання їх цінності тощо. Тому дана характеристика є одним із чинників гармонійної особистості, яка як прагне до інтеграції всіх своїх сторін, а й реалізації наявних здібностей.

Високі бали за шкалою свідчать про прийняття особистістю своєї індивідуальності й у ширшому сенсі — про гуманістичну позицію щодо себе, інших і світу. Низькі бали говорять про внутрішню дезінтеграцію особистості, неузгодженість між її тілесними та духовними аспектами, самовідданість.

Шкала 6. Прагнення зростання.

Шкала спрямована на виявлення основного життєвого прагнення людини: до особистісного зростання плі, навпаки, до споживання та стагнації.

Ця шкала схожа за своїм змістом на шкалу 2, однак, на відміну від неї, вона вимірює не уявлення про життя, а конкретну спрямованість особистості. Високий бал за цією шкалою говорить про переважну «буттєву» спрямованість особистості, а низький, відповідно, — про «дефіцитарну».

Шкала 7. Відповідальність.

Ця шкала визначає рівень прийняття людиною відповідальності за своє життя. Відомо, що ступінь прийняття відповідальності є у найзагальнішому вигляді однією з екзистенційних характеристик людини, що визначає особливості проходження ним свого життєвого шляху та вирішення екзистенційних проблем, зокрема, важливим фактором Подолання кризових ситуацій. Високий бал за цією шкалою говорить про ухвалення людиною відповідальності за своє життя, низький — про уникнення цієї відповідальності.

Шкали 8, 10, 11 визначають концепцію смерті, яка включає раціональні та емоційні компоненти. Ставлення людини до цієї екзистенційної даності є особливо важливим з двох основних причин. По-перше, прийняття смерті є центральним моментом для формування уявлення про інші екзистенційні проблеми. По-друге, розглядаючи кризову ситуацію як ситуацію зіткнення зі смертю (де смерть розуміється не тільки в прямому, а й у переносному значенні — як смерть психологічна), ставлення до неї стає

одним з наріжних каменів вибору особистістю стратегій власності із кризою.

Шкала 8. Концепція смерті.

Ця шкала спрямовано виявлення ставлення до смерті, саме на визначення тієї чи іншої концепції смерті, що існує в людини.

Аналіз філософської літератури, а також результати досліджень дозволили нам зробити висновок про те, що безліч уявлень про смерть можна розділити на два великі блоки: умовно кажучи, «релігійний» та «атеїстичний». До першого блоку, названого нами «Смерть як перехід», можна віднести ті концепції, які передбачають існування будь-якої форми життя після смерті (посмертне існування душі, переселення душі в інше тіло, життя душі в раю чи пеклі тощо) д.). До другого варіанта — «Смерть як кінець» — належать ті уявлення, що бачать у смерті тіла остаточне завершення життя. Тому високі бали за цією шкалою відображають схильність особистості до концепцій першого типу, а низькі — до концепцій другого.

Шкала 10. Прийняття почуттів стосовно смерті.

Шкала дозволяє виявити ступінь прийняття особистістю власних почуттів щодо смерті.

Цей параметр є важливим з погляду «опрацьованості» теми смерті і тому може бути одним із показників актуальності людини даної екзистенційної проблеми. Прийняття власних почуттів стосовно смерті свідчить про виконану особистістю внутрішньої роботи, яка допомагає сформувати осмислене ставлення як до своєї смерті, а й до життя. Про це свідчать результати нашого дослідження, яке показало, що неприйняття смерті та своїх почуттів щодо неї блокує формування не тільки концепції смерті, а й уявлень про життя як про можливість зростання. Також уникнення почуттів не дозволяє особистості навчитися отримувати досвід із кризових ситуацій.

Таким чином, високі бали говорять про прийняття особистістю

почуттів щодо смерті, а також про осмислене ставлення до неї як до частини власного життя. Низькі бали свідчать не лише про психологічний захист проти роздумів про смерть, а й є символом низької рефлексії над екзистенційними проблемами, своїм життям і зокрема досвідом, що отримується із кризових ситуацій.

Шкала 11. Ухвалення смерті.

Ця шкала дозволяє побачити, чи людина приймає смерть як даність, або прагне уникнути роздумів про неї, що відбиває його опір але до факту смертності і кінцівки. Як показують дослідження, існує тісний взаємозв'язок між прийняттям смерті і прийняттям мінливості життя, а значить, і здатністю особистості справлятися з різними кризовими ситуаціями в житті.

Високі бали за цією шкалою говорять про те, що людина приймає існування смерті і прагне свідомо ставитися до неї, підготуватися до її приходу. Низькі бали свідчать про прагнення уникнути роздумів про смерть, а отже, і сам факт присутності смерті в досвіді всього живого.

Шкали 9, 12, 13 розкривають наявність сенсу у житті, смерті та кризової ситуації. Пошук сенсу в подіях, що відбуваються, і в житті в цілому, безсумнівно, є для особистості найважливішим процесом, що відображає етапи її становлення, подальшого розвитку, самоактуалізації. Пошук сенсу у житті і смерті є характеристикою рефлексуючої особистості, прагне вийти межі, пізнати як себе, а й буття. У цьому контексті є важливим дослідити також пошук людиною сенсу власних страждань, кризових ситуацій, які, з одного боку, є частиною життя, а з іншого — стикаються з постійною мінливістю, мінливістю, кінцівкою і, нарешті, смертю.

Шкала 9. Наявність зміла життя.

Ця шкала спрямована на виявлення підпорядкованості життя найвищому змісту. Високі бали говорять про наявність у житті людини якогось вищого сенсу, підпорядкованості цій ідеї, а низькі — навпаки, відсутність сенсу, а також відсутність прагнення його шукати.

Шкала 12. Наявність сенсу смерті.

Ця шкала виявляє розуміння особистістю сенсу смерті, що відбиває ступінь рефлексії з неї. Дослідження, пов'язані з виявленням усвідомленості сенсу смерті, показали, що таких сенсів переважно кілька. Однак тут важливо не стільки, який саме сенс бачить людина у смерті, скільки бачить вона цей сенс взагалі. Високі бали відповідають наявності в особистості будь-яких уявлень про сенс смерті, а низькі — про їхню відсутність.

Шкала 13. Наявність зміла у кризовій ситуації.

Ця шкала дозволяє виявити ставлення до кризової ситуації, зокрема, наскільки людина схильна осмислювати те, що відбувається з нею, брати відповідальність за перебування виходу, інтегрувати психотравмуючий досвід. Високі бали виявляють прагнення особистості шукати в нещастях, що відбуваються з ним, сенс, а значить намагатися зрозуміти «урок», отримати позитивний досвід, чомусь навчитися. Низькі бали говорять про відсутність таких спроб, про низьку осмисленість кризових ситуацій і, як наслідок, про неможливість реформувати негативний досвід у позитивний, а отже, більш ефективно впоратися з труднощами, що виникли.

Шкала 14. Концепція кризової ситуації.

Шкала дозволяє виявити, як людина розуміє кризову ситуацію і, отже, як вона до неї ставиться і як діятиме в ній. Аналіз літератури дозволяє виділити два напрями щодо кризи. «Кризисна ситуація як можливість» характеризується ставленням до неї як до досвіду, що дозволяє людині розвиватися далі, самовдосконалюватися, отримувати через кризи, крім негативного, також і позитивний досвід. Як показало наше дослідження, ця концепція пов'язана з більш гармонійним чином Я, прагненням до зростання, прийняттям свого життя та себе. Про таке ставлення до кризових ситуацій свідчать високі бали за цією шкалою. «Кризисна ситуація як небезпека» буде характерною для людей, орієнтованих у кризі лише на її негативні сторони, втрати, страждання, мучеництво. Таке ставлення характеризуватимуть низькі

бали за цією шкалою.

Таким чином, цей метод дозволяє з'ясувати:

- особливості ставлення особистості до життя, смерті та кризових ситуацій;
- ступінь психологічної зрілості особистості, прагнення до самоактуалізації та особистісного зростання;
- ступінь опрацьованості та актуальності деяких екзистенційних проблем (наприклад, життя – смерть, відповідальність, зміст);
- можливі стратегії подолання кризових ситуацій.

Опис тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Тест є адаптованою версією тесту «Мета в житті.» (Purpose in Life, PIL) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка. Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення до змісту та логотерапії Віктора Франкла.

Оригінальна методика являє собою набір з 20 шкал, кожна з яких є твердженням з закінченням, що роздвоюється: два протилежні варіанти закінчення задають полюси оціночної шкали, між якими можливі 7 градацій переваги. Випробуванним пропонується вибрати найбільш відповідну з 7 градацій і підкреслити (або обвести) відповідну цифру. Обробка результатів зводиться до сумування числових значень для всіх 20 шкал і переведення сумарного бала в стандартні значення.

Факторна структура та субшкали тесту.

Спеціальне дослідження (1993) було направлено на виявлення факторної структури російськомовної версії тесту. У процесі факторного аналізу отриманих результатів було виділено шість факторів.

Перший чинник - 6 пунктів, які можна об'єднати загальним найменуванням «мети у житті», тобто наявність життєвих цілей, визнання, намірів у житті.

Другий чинник - 2 досить різних пункти, які можна поєднати

загальною назвою «вірність хибному шляху» (обов'язковість виконання покладених обов'язків навіть за наявності внутрішнього протесту).

Третій фактор - 6 пунктів під загальною назвою «інтерес та емоційна насиченість життя».

Четвертий фактор – 5 пунктів. Загальна назва «задоволеність самореалізацією» (виражає відчуття успішності здійснення самого себе в житті та повсякденній діяльності).

П'ятий фактор – 4 пункти. Загальна назва «Я — господар життя» (виражає відчуття людиною його здатності впливати на перебіг власного життя).

Шостий фактор - 5 пунктів, які можна об'єднати загальною назвою «керіваність життя» (висловлює впевненість у принциповій можливості самостійного здійснення життєвого вибору).

На підставі цих результатів тест свідомості життя був перетворений на тест смисложиттєвих орієнтації, що включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю.

Інтерпретація субшкал.

Цілі у житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та тимчасової перспективи. Низькі бали за цією шкалою притаманні людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але і прожектера, плани якого не мають реальної опори в теперішньому і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію.

Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з теорією у тому, що єдиний сенс життя у тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробуваний процес свого

життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими характеризуватимуть людину, яка живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою є ознакою незадоволеності своїм життям у теперішньому.

Результативність життя, чи задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивно і осмислено було прожито її частину. Високі бали за цією шкалою характеризуватимуть людину, яка доживає своє життя, у якій все в минулому, але минуле здатне надати сенсу залишку життя. Низькі бали за цією шкалою є ознакою незадоволеності прожитою частиною життя.

Локус контролю – Я («Я – господар життя»). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про її зміст. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

Локус контролю – життя чи керованість життя. При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали — фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Для підрахунку балів необхідно перевести зазначені випробуванням позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки за висхідною або низхідною асиметричною шкалою за наступним правилом.

Ця методика дає досить повну картину основних життєвих установок людини.

Висновки до 2 розділу:

Метою цієї роботи є вивчення особливостей екзистенційної кризи

людей похилого віку.

Було висунуто припущення, про те, що існують різні уявлення про сенс життя у людини похилого віку, та вони пов'язані з особливостями протікання екзистенційної кризи, а саме самотністю, почуттям втрати сенсу життя, переживанням тривоги за майбутнє, страхом смерті, втратою віри в цінності.

У дослідженні взяли участь 50 осіб: 30 чоловіків та 20 жінок віком від 65 до 75 років, як працюючі, так і перебувають на пенсії.

В ході роботи нами використовувалися такі методи:

- анкета "Про сенс життя"

опитувальник "Ставлення до життя, смерті та кризової ситуації"

тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО).

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ

3.1. Якісний аналіз анкети "Про сенс життя"

На першому етапі ми запропонували респондентам заповнити анкету, яка дозволяє провести якісний аналіз уявлень людей похилого віку про сенси свого життя.

Ми спостерігали відмови від анкетування у частки респондентів після детального ознайомлення з питаннями - не всі люди похилого віку побажали заповнювати анкети.



Рис. 3.1. Мотиви відмови від опитування про сенси життя (кількість осіб)

Наведемо мотивування відмови.

а) Небажання ворушити минуле.

«Сенс був у юності. Багато чого хотілося. Багато чого не справдилося,

що тепер про це писати? Сумно»;

«Мені страшно озирнутися назад. Пройшло моє життя. А що зроблено? Нічого. І вже нічого не повернеш»;

«Навіщо такі дивні питання? Сенса життя давно втрачено. А чи він був? Куди все пішло? А зараз усе пусто».

б) Відсутність прийняття себе у віці.

«Який сенс життя? Все було. А чи було? Нині як паразит. Поїла і набік»;

«Важко у теперішньому стані говорити про такі речі. Це знущання, що можу, куди прагнути й навіщо?»;

«Все було і цілі, і сенс. А зараз – що говорити»;

«Я заробляв, будував, зараз пенсіонер. Кому я такий хворий потрібний? Які можна будувати цілі, сенс життя? Це жахливий вік».

в) Сором за життя.

«Життя пролетіло як стріла. Що я зробила? Нічого. Я працювала, навчалася. Маю дві освіти. А кому це потрібно? Страшно дивитись у минуле. Метушилась, метушилась, і пусто?»;

«Соромно, все було, але, напевно, все було пусте. Не хочу говорити та писати про це».

Інші учасники (30 осіб) на питання про значення сенсу життя виділили кілька пріоритетних цінностей у становленні сенсожиттєвих орієнтацій.

Якісний аналіз відповідей на питання анкети був проведений на декількох рівнях: загальний аналіз по всій групі, залежно від статі (жінки, чоловіки), сімейного стану (одружена, одружений; самотні, у тому числі вдови, вдівці), відносини до роботи (працюючі та непрацюючі люди похилого віку).

Розглянемо докладніше отримані нами відповіді питання про сенс життя.

Перше питання. При відповіді на перше запитання, де пропонувалося

розкрити поняття сенсу життя, учасники зазначили, що головне у сенсі життя — жити і творити добро людям: «жити та служити суспільству»; «жити в гармонії сім'ї та матеріального благополуччя»; «у тому, щоб залишити добрі сліди землі»; «жити і робити добрі справи»; «жити та досягати успіхів у професійній роботі»; «побудувати кар'єру та отримати матеріальні блага»; «зміст життя - для чого ми живемо»; «сенса життя - народити дитину, побудувати будинок і посадити дерево».

Друге питання. Друге питання про значення сенсу життя виявило загальну значущість сенсу життя для людини.

«Життя кожної людини вимірюється її сенсами».

«Сенс веде людину життям».

«Допомагає зрозуміти, навіщо ми народилися і мучимося».

«Сенс життя визначає та спрямовує наші дії».

«Сенс життя допомагає у важкі хвилини життя усвідомити, як вчинити».

"Сенс життя дозволяє планувати дрібні цілі".

«Сенс життя - надія життя на прекрасне, успіх».

«Сенс життя – це стрижень; просування вперед».

«Сенс життя – робити людям добро».

Третє питання. Відповіді на третє питання, в якому пропонувалося визначити, що є основною цінністю, розподілилися наступним чином (деякі вказали декілька цінностей):

Значною цінністю є трудова діяльність, що дозволяє реалізувати матеріальні та духовні потреби людини. На цьому наголосили 65% опитаних. Відсутність професійної працездатності рівносильна краху життя.

«Я працював завжди. Завжди залишався на понаднормову роботу. Отримував премії. А зараз? Що я можу? Робота пішла, і немає сенсу».

«Сенс життя в роботі, а його немає».

Значною цінністю є спілкування та комунікація. На цьому наголосили

60% опитаних. Люди тяжко переживають депривацію спілкування.

"Я самотня. Мені нема з ким поговорити. Якби я смисли не придумала собі, кому я потрібна?»;

«Все було: близькі, родина, друзі тепер один. Сенс життя пов'язані з людьми. А де вони? Немає людей, немає сенсу та мети жити. А Ви про сенс життя...».

Значною цінністю є сім'я та партнерські відносини. На цьому наголосили 60% опитаних. Сенсжиттєвою втратою багато хто вважає відсутність сім'ї.

«Якщо я зараз одна, то все було погано. Про що говорити?»,

«Все було, але хтось пішов, когось поховала. Нині самотня. Значить, не ті смисли та цінності обирала».

«Я багато працював, а сім'ї не нажив. Про який сенс можна говорити, якщо ти один?»

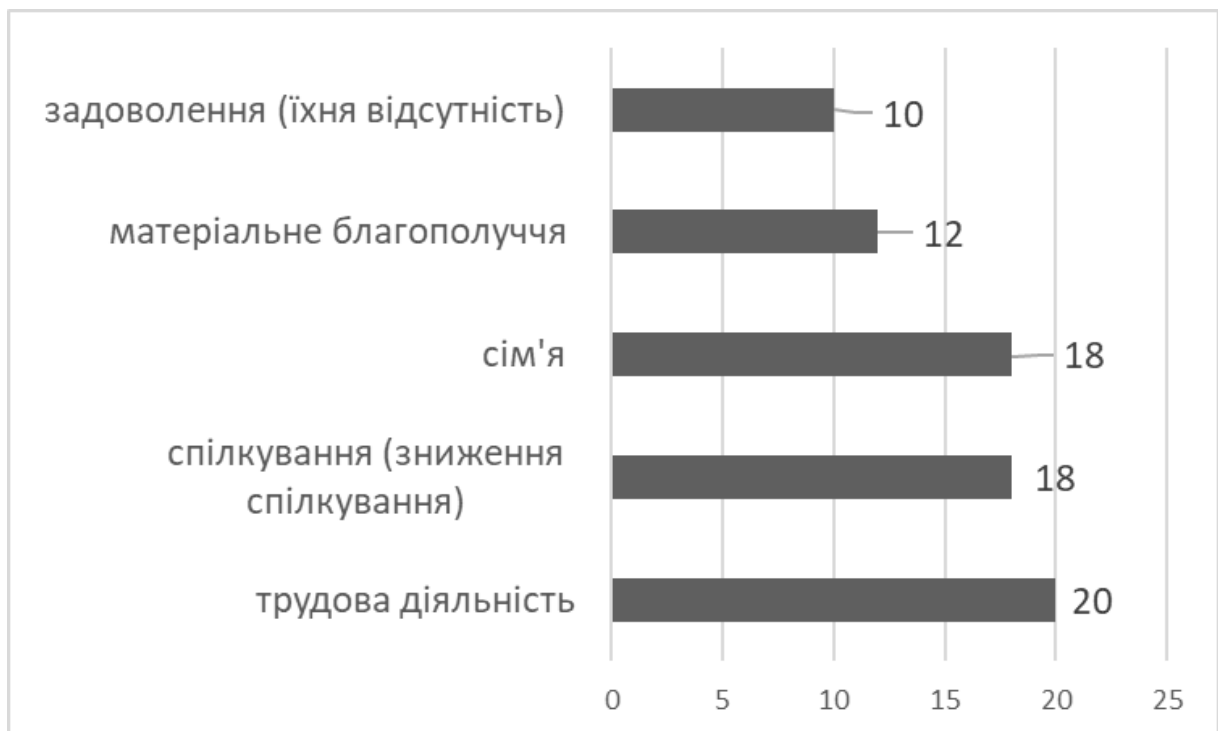


Рис.3.2. Що є основна цінність в житті людини? (кількість осіб)

Багато учасників говорять про переоцінку життєвих цінностей у літньому віці та значущість матеріальних благ. На цьому наголосили 40%

опитаних.

"Багато що було в моєму житті, а зараз живу як бомж".

Деякі учасники опитування відзначали, як значну втрату наприкінці життя відсутність насолод. На цьому наголосили 25% опитаних.

«Був сенс. Були цілі у житті. Багато хотілося. А тепер усе навіщо? Які насолоди?».

«Були друзі, родичі. Підеш у гості. А зараз важко рухатися, багато не можна їсти. Сенс — він заради чогось. А зараз заради чого?»

Таким чином, ми бачимо, що аналіз власного сенсу життя в похилому віці пов'язаний із переглядом цінностей життя і така переоцінка часто носить негативно забарвлений емоціями характер.

Конкретизуємо отримані дані.

Перше місце посідає цінність, пов'язана з активними професійними діями. Багато хто з респондентів гостро відчуває власну фізичну нікчемність та переживає пасивність власного буття.

На другому місці – цінність, яка має відношення до спілкування (депривація спілкування та відсутність сім'ї). Якщо перша цінність у сенсі життя дає можливість людині бути самостійною та незалежною — будувати плани, цілі, сенси життя та втілювати їх у дійсність, — то друга цінність створює людині підтримку, забезпечує їй захищеність у різних життєвих ситуаціях.

На третє місце – цінність, пов'язана з матеріальними благами. Слід зазначити, що жінки, які відповідали на запитання анкети, були більш негативно налаштовані та нарікали на матеріальні труднощі, малий розмір пенсії. Представники чоловічої статі стоїчно переносили матеріальні проблеми життя.

На четвертому місці виявилася цінність чуттєвих задоволень та насолод.

Протягом життя людина не тільки ставить собі цілі і визначає смисли, а

й аналізує їх.

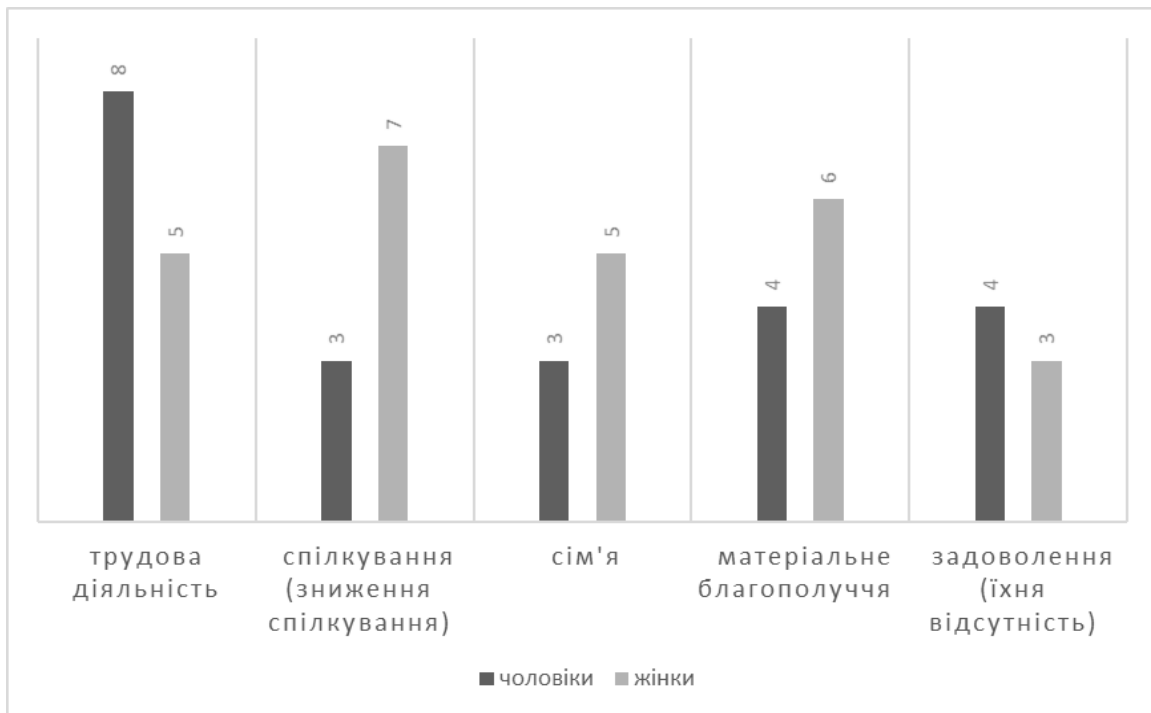


Рис. 3.3. Розподіл відповідей про цінність життя за статтю (кількість осіб).

50% жінок відповіли, що для них основною цінністю є спілкування (зниження спілкування). Для чоловіків основною цінністю є трудова діяльність – 50%.

За значимістю цінностей жінки на друге та третє місце поставили трудову діяльність – 30% та сім'ю – 30%. Чоловіки до категорій цінностей спілкування та сім'я віднесли рівноцінно – по 20%.

Для сімейних чоловіків і жінок основною цінністю виявилася трудова діяльність – 30%. Для одиноких – спілкування (зниження рівня спілкування) – 20% усіх опитаних.

Для працюючих чоловіків і жінок основною цінністю є трудова діяльність – 20% опитаних. Для тих хто не працює – спілкування (зниження рівня спілкування) – 30%.

Четверте питання. За відповідями на це запитання учасників анкетування можна було розділити на 2 підгрупи залежно від того, яке, на їх думку, має бути звернення благих справ у житті.

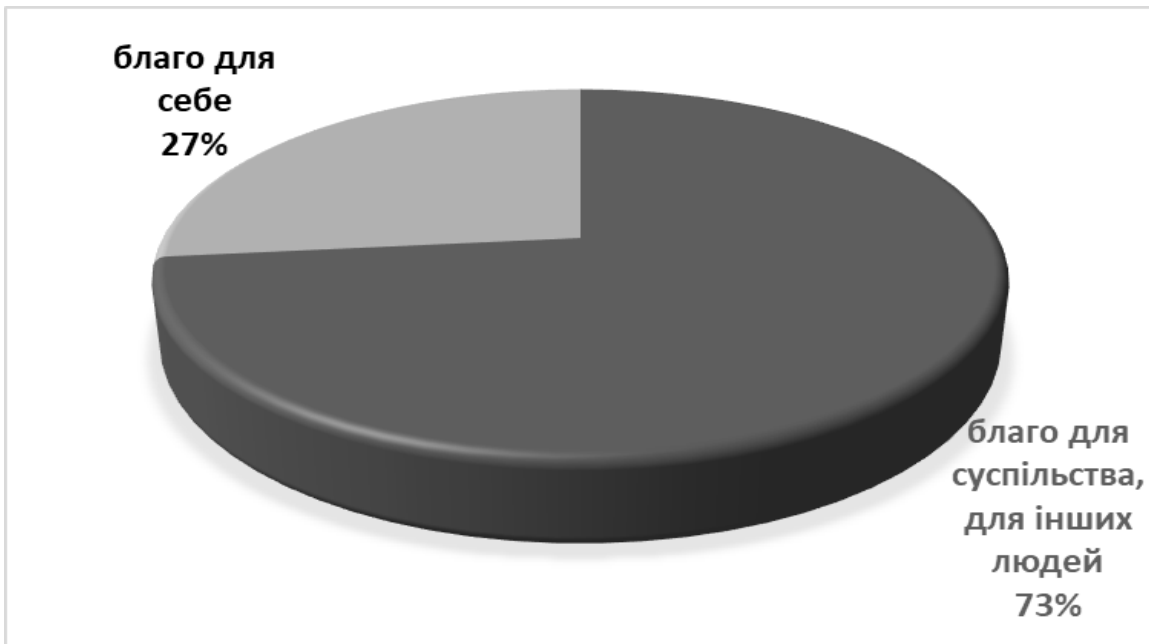


Рис.3.4. На що повинні бути спрямовані життєві цілі? (кількість осіб)

До першої підгрупи увійшли люди, які як життєві цілі вказали благо для суспільства, для інших людей.

«Зараз думаєш про життя та розумієш, що треба було більше жити для інших, більше допомагати людям. Може, зараз хтось згадав би мене?».

«Жити – творити благо. Помітне благо для суспільства. Ось це сенс».

«Коли просто працюєш, кому потрібна ця робота? Лише для власного заробітку. Це не є сенс життя. Значить, не мав особливо сенсу життя. Були цілі — заробити, купити, прогуляти... Тож зараз так і живу».

«Сенс життя зробити щось помітне, важливе для інших людей (пояснюють: у науці, відкриттях, політиці), а решта все – це цілі життя».

"У житті ми мало думаємо про інших і на старості років залишаємося одні".

Друга підгрупа, менша за чисельністю, зацентрувала увагу на зворотному процесі.

«Я все робила заради інших, а зараз зрозуміла, що треба було жити собі. Тоді зберегла б здоров'я і легше було б у старості».

«Треба було жити заради життя. Підтримувати себе, щоб не бути

руїною у старості».

«Ростила дітей, утримувала сім'ю. Все їм віддала, а зараз одна і бідна».

«Працював, вколював, усе до хати, а де вона — хата?».

«Треба було більше, як тепер кажуть, любити себе та берегти себе. Інші люди однаково не оцінять, і їм все мало».

Відповіді жінок це питання відповідно розподілилися в такий спосіб - 53% і 47%. Відповіді чоловіків – 67% та 33%.

Більшість сімейних людей похилого віку вважають, що потрібно більше жити для інших – 40%. Думка самотніх чоловіків та жінок з цього питання розподілилася порівну – по 20 %.

Більшість працюючих людей похилого віку (20%) та тих, хто не працює (40%), вважають, що потрібно жити для інших. Однак, 10% працюючих та 30% не працюючих відповіли, що жити більше потрібно для себе.

П'яте питання. На п'яте питання про вплив сенсу життя на долю 83% учасників відповіли позитивно, 7% заперечують цей вплив, 10% вважають, що не завжди наявність сенсу життя позитивно впливає на долю.

«Вдосконалення себе в житті змінює наші цілі та смисли».

"Життя тече і все змінюється".

«З віком більше думаєш, і приходять здорові думки та цілі».

Відповіді чоловіків та жінок на це питання приблизно однакові. Більшість сімейних (50%) і одиноких (33%), а так само більшість працюючих (27%) і тих, хто не працює (57%) людей похилого віку вважають, що сенс життя позитивно позначається на долі.

Шосте питання. На шосте питання про те, що є найвищим досягненням у житті, учасники опитування відповіли:

щастя в ньому – 33%;

трудові успіхи – 20%;

професійне зростання (кар'єра) – 13%;

- повага оточуючих 13%;
- моральне задоволення – 7%;
- народження дітей – 7%;
- пошук та знаходження «спорідненої душі» - 7%.

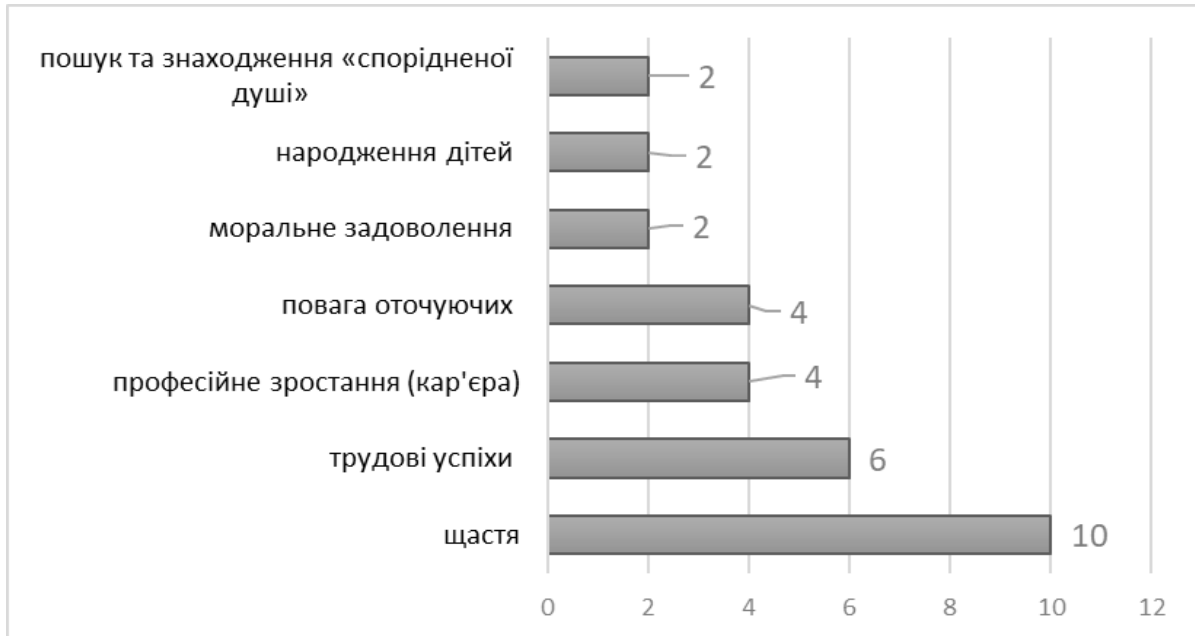


Рис. 3.5. Що є найвищим досягненням у житті? (кількість осіб)

Для жінок найвищим досягненням у житті є щастя в сім'ї (47% жінок) та повага оточуючих (10%). Для чоловіків – трудові успіхи (27% чоловіків) та щастя у сім'ї – (20%).

Для сімейних жінок та чоловіків найвищим досягненням у житті є трудові успіхи (17%), професійне зростання (13%), щастя у сім'ї – (10%). Для одиноких – найвищим досягненням у житті є щастя у ній (23%).

Чоловіки та жінки на перше місце поставили професійне зростання (10%). Непрацюючі люди похилого віку вважають найвищим досягненням: щастя в сім'ї (27%), трудові успіхи (13%), повага оточуючих (13%), моральне задоволення (10%).

Сьоме запитання. У відповідях на сьоме запитання учасникам пропонувалося оцінити своє минуле. Відповіді учасників розподілилися

ТАКИМ ЧИНОМ:

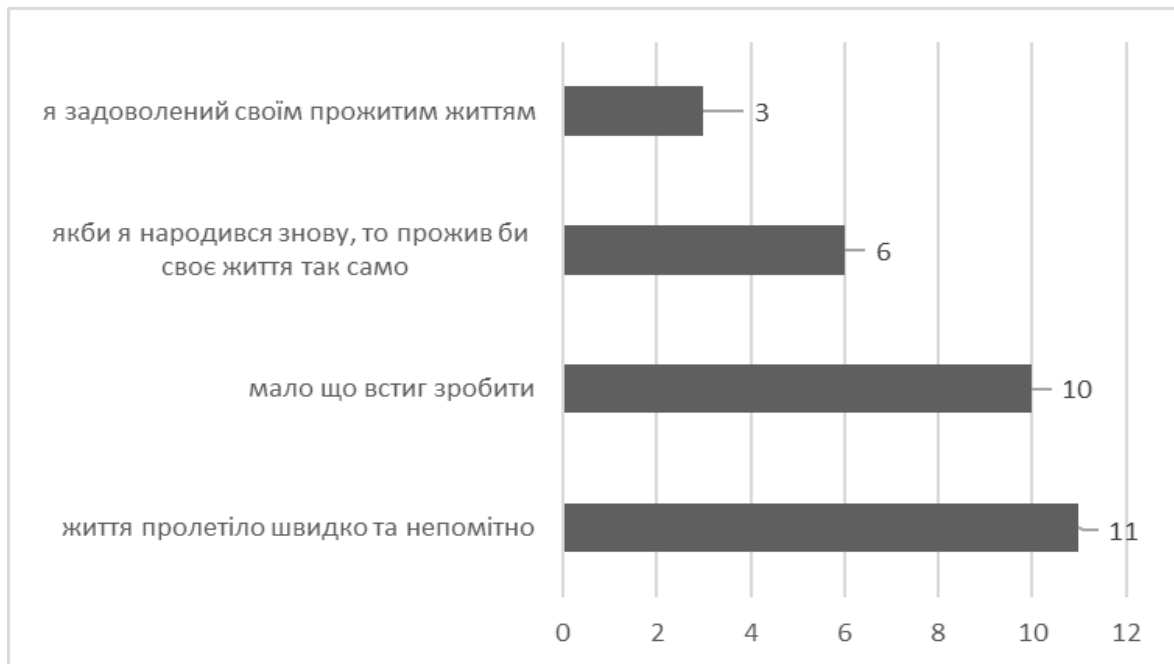


Рис. 3.6. Чи відбулися зміни в розумінні сенсу життя в останні роки? (кількість осіб)

Жінки про своє минуле кажуть: мало що встигло зробити – 23%, життя пролетіло швидко та непомітно – 20%. Чоловіки – життя пролетіло швидко і непомітно – 17%, я задоволений своїм прожитим життям – 13%.

Більшість і сімейних, і самотніх людей похилого віку, і працюючих і непрацюючих відповіли на це питання в наступному порядку: життя пролетіло швидко і непомітно, мало що встиг зробити.

Восьме запитання. У відповідях на восьме запитання учасники в такий спосіб визначили доленосні події у житті:

щастя у ній – 30%;

створення сім'ї та народження дитини – 23%;

зустріч із коханою людиною – 17%;

життя у батьківській сім'ї та її уклад – 13%;

подолання труднощів – 10%;

зустріч із значним людиною, який вплинув життя – 7%.

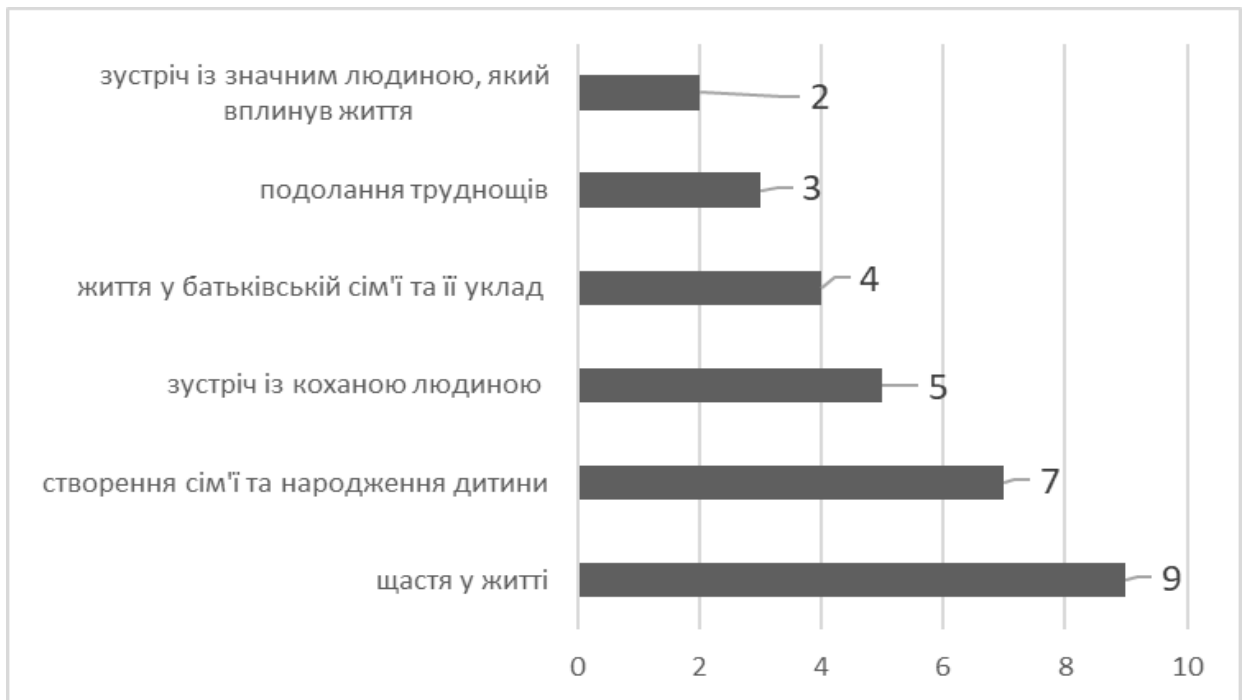


Рис. 3.7. Доленосні події у житті (кількість осіб)

Більшість жінок значними подіями життя є: створення сім'ї та народження дитини – 23% і щастя у ній – 20%. Більшість чоловіків цими подіями є: зустріч із коханою людиною – 13%, щастя у ній – 10%, подоланні труднощів – 10%.

Для сімейних людей похилого віку значним подією є створення сім'ї та народження дитини – 20%. Для одиноких людей похилого віку - щастя в сім'ї - 20%.

Для непрацюючих людей похилого віку насамперед цими подіями є щастя у ній – 23% , створення сім'ї та народження дитини – 20%.

Для працюючих людей похилого віку значним подією насамперед виявилось життя батьківській сім'ї та її уклад – 10%.

Дев'яте запитання. Відповіді на дев'яте запитання про сенс та нісенітницю у прожитому житті згрупувалися таким чином:

ТАК, сенсу більше – 43%;

НІ, більше нісенітниці - 23%;

все залежить від особистості людини та життєвих ситуацій – 34%.

Чоловіки бачать у житті більше сенсу – 27%. Більшість жінок відповіли, що все залежить від особистості людини та життєвих ситуацій – 20%.

Сімейні люди похилого віку бачать у житті більше сенсу – 37%. Більшість самотніх дотримуються думки, що все залежить від життєвих ситуацій – 23%.

Більшість літніх людей, що працюють, бачать у житті більше сенсу – 20%. Більшість непрацюючих стверджують, що все залежить від ситуації – 30%.

Десяте запитання. Відповіді на десяте запитання показали, що 60% відповіли, що сенс життя із віком змінюється. 40% опитаних людей похилого віку менш категоричні і стверджують, що сенс життя не завжди змінюється з віком. Все залежить від обставин.

Відносно власної особистості - 43% опитаних учасників відповіли, що останніми роками у них відбулися зміни у розумінні сенсу життя.

57% – відповіли, що змін у розумінні сенсу життя у них не відбулося.

Про зміни у сенсі життя були надані відповіді:

«Більше стала думати про себе та інших людей. Хочеться допомагати ближнім».

«Зараз хочу багато читати, раніше не було коли вдосконалюватися».

«Навчилася більше прощати та бути поблажливою».

«Розумію, що багато цікавих професій. Стати молодшою, можна й повчитися».

Одинадцяте питання Відповіді на одинадцяте питання про об'єкти впливу на становлення сенсу життя показали наступне (була можливість обирати декілька відповідей):



Рис. 3.8. Що більшою мірою впливає на становлення сенсу життя (кількість осіб)

В даній ієрархії респонденти на перше місце поставили приклад батьків, на друге - спілкування з друзями та наявність сім'ї, на третє - власний життєвий досвід та читання літератури.

Для непрацюючих (20%) та одиноких (13%) спілкування з друзями має більше значення, ніж приклад батьків.

Дванадцять питань дозволило виявити можливості та перешкоди на шляху реалізації свого потенціалу. Можливості, які допомагають людині у її досягненнях поділилися порівну: чітке знання сенсу життя – 50%; власний характер – 50%.

Причому більшість чоловіків насамперед вважають цими можливостями чітке знання сенсу життя, більшість жінок – власний характер.

Сімейні люди похилого віку на перше місце поставили чітке знання сенсу життя (33%), а самотні – власний характер (27%).

Додаткове опитування виявило розуміння перешкод на шляху реалізації свого потенціалу.

Респонденти відзначили: труднощі у батьківській сім'ї; проблеми свого сімейного життя (одна виховувала дітей); складнощі, пов'язані з місцем проживання; матеріальні проблеми; власні хвороби та хвороби близьких людей; проблеми у колективі (заздрість, жорстокість, брехня); самотність.

Чотирнадцяте запитання. Відповідаючи на чотирнадцяте запитання (порядковий номер тринадцять було вилучено з анкети), респонденти відзначали розбіжність між буденним та вищим «Я» людини (47%).

«Вдома я мати, господиня, звичайна жінка. А на роботі – педагог, актриса, генератор ідей, лідер, "душа суспільства"».

"Я був провідним інженером у закритому інституті, а вдома чоловік, батько, дід".

«Звичайна посередність у побуті та професійна значущість».

53% респондентів відповіли, що вони не відчували різниці себе в сім'ї та поза нею.

П'ятнадцяте питання. П'ятнадцяте питання про сенс життя у сьогоденні виявилось для учасників складним, оскільки вимагало дати визначення сенсу життя у цей віковий період. Частина учасників відмовилася відповідати на це запитання. Інші перерахували найбільш значущі для цього віку цінності: бути корисним оточуючим людям; бути необхідним у ній; знайти «споріднену душу»; берегти власне здоров'я, не бути людям у тягар; більше прагнути духовності.

Шістнадцяте питання. На шістнадцяте питання чи щасливим виявилось прожите життя, 70% відповіли, що прожили його щасливо. 20% - відповіли негативно. 10% відповіли «У житті було і добре і погане».

Сімнадцяте питання. На останнє питання про те, як часто учасники опитування замислюються про сенс життя, 40% відповіли, що часто звертаються до цієї проблеми. 60% відповіли, що взагалі не замислюються про це.

Для тих респондентів, з якими спілкування проходило безпосередньо,

ця анкета була доповнена розмовою на наступні теми:

- 1) Умови вважати, що життя прожито добре?
- 2) Коли ми замислюємося про сенс життя?
- 3) Як ми ставимося до сучасного стану речей у світі?
- 4) Що ми робимо, коли нам важко та погано?
- 5) Що в житті для мене на першому місці?
- 6) Що впливає розуміння життя?
- 7) Що я роблю на самоті?
- 8) Чи залежить від нас, як минеться наше життя?

В розмові прийняло участь 26 осіб, з них 6 осіб не прийняли участь в анкетуванні, але погодилися спілкуватися у «живій» бесіді.

Надані відповіді багато в чому підтвердили отримані раніше судження учасників опитування.

За результатами розмови можна зробити висновок про те, що судити про прожите життя важливо за:

- пізнанням світу (бачити нові місця, подорожувати),
- набуттям слави та популярності,
- наявністю грошей для себе та потомства (матеріальних благ),
- побудовою кар'єри, спокійним та радісним життям.

Респонденти зазначили, що рідко замислюються над сенсом життя. Причина в цьому: повсякденність життя, труднощі існування, подолання перешкод, які не створюють умов її осмислення. Над сенсом життя людина замислюється, коли самотня, виникають серйозні зміни у житті, створюються умови: на природі, музикою, іншими людьми.

Відношення до сучасного стану речей у світі поділило всіх учасників на три групи:

Перша група негативно ставиться до сучасного стану речей у світі: «погане ставлення до людей»;

«жорстоке поводження з тваринами»;

«всю природу зіпсували»;
 «стало жити важче»;
 «немає ідеалів та цінностей у молоді»;
 «людина стала більш черствою».

Друга група відзначила прогрес у суспільстві:
 "з'явилися певні політичні, інформаційні та інші свободи".
 «розвивається прогрес, з'явилися нові відкриття у науці та техніці».
 «стало краще жити».

Третя група виділила у світі позитивні і негативні боки. Даючи характеристику, учасники звертали увагу на позитивний чинник зростання добробуту людей та на черствість душі, відсутність духовності, високої моральності та патріотизму.

В якості можливостей виходу із важких життєвих ситуацій, учасники розмови вказали:

а) працетерапія: «коли мені погано, я мою підлогу»; «намагаюся щось зробити для себе»; «намагаюся комусь допомогти»; "починаю в'язати"; «щось майструю»;

б) спілкування: «намагаюся говорити з друзями»; «люблю говорити з чужими людьми у сквері, біля під'їзду, у транспорті»; «дзвоню родичам»;

в) самотність: «намагаюся замкнутися у своїй кімнаті та перечекати, коли заспокоюся»; «іду на природу»; «виходжу гуляти із собакою»; "слухаю музику";

г) рух до пізнання: "беру книгу і читаю"; «слухаю пізнавальні передачі та дивлюся телевізор»; «розмірковую про сенс життя».

В якості важливих особисто для себе речей люди вказали:

- 1) особисте здоров'я та добробут;
- 2) сім'я;
- 3) здоров'я та благополуччя близьких людей;
- 4) активна діяльність;

- 5) допомога людям (родичам та друзям);
- 6) матеріальні блага;
- 7) можливість займатися своїм хобі.

В якості чинників, які сприяють розумінню сенсу життя вони вказали: подорожі, читання літератури та спілкування з різними людьми.

Відношення до усамітнення показало, що люди по-різному ставляться до самотності. Самотність є позитивним чинником під час осмислення дійсності. Деякі люблять бути на самоті, оскільки можуть приділити увагу собі, зайнятися улюбленою справою, поміркувати, інші важко її переносять, а треті вважають, що все має бути в міру.

Відношення до ступеню власного впливу на долю розділило всіх учасників на кілька груп.

Учасники першої групи вважають, що доля залежить цілком від цілей та смислів самої людини; друга група покладає відповідальність за долю на найвищі сили; третя група декларує величезний вплив сім'ї, оточення, довкілля на визначення сенсожиттєвих орієнтації.

Таким чином, на основі аналізу анкетування та співбесіди з людьми похилого віку можна зробити висновок про те, що люди похилого віку по-різному переживають цей період життя та адаптуються до нього. Одні намагаються залишатися активними, якщо не фізично, то через пізнання, спілкування з оточуючими, творчі плани. Інші змирилися з труднощами та ведуть пасивний спосіб життя. Треті перебувають у зневірі та сумно чи агресивно сприймають сучасний світ і своє місце у ньому. Головне, що важливо для людей цього віку, незалежно від зношеності організму, індивідуальних характерологічних якостей особистості та протікання у минулому професійної діяльності, — специфіка оточення, спілкування з близькими на даний момент часу та підтримка творчого, соціального та інтелектуального потенціалу.

3.2. Результати опитувальника «Ставлення до життя, смерті та кризової ситуації»

Результати відповіді питання запропоновані людям похилого віку за опитувальником «Ставлення до життя, смерті та кризової ситуації» наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати опитувальника «Ставлення до життя, смерті та кризової ситуації»

теми	Шкали	Показники	М	m
Відношення до життя	Шкала 1	Прийняття мінливості життя	3,23	0,8
	Шкала 2	Життя як зростання	4,03	0,34
	Шкала 3	Прийняття життя	2,73	0,5
	Шкала 4	Онтологічна захищеність	5,8	1,01
	Шкала 5	Прийняття себе	3,96	0,7
	Шкала 6	Прагнення до зростання	3,8	0,4
	Шкала 7	Відповідальність	3,3	0,2
Відношення до смерті	Шкала 8	Концепція смерті	3,63	0,64
	Шкала 10	Прийняття почуттів щодо смерті	2,97	0,26
	Шкала 11	Прийняття смерті	5,17	1,22
Наявність сенсу	Шкала 9	Наявність сенсу життя	4,1	0,78
	Шкала 12	Наявність сенсу смерті	4,07	1,1
	Шкала 13	Наявність сенсу в кризовій ситуації	4,13	0,92
	Шкала 14	Концепція кризової ситуації	2,63	0,23

Примітки: М – середнє; m – помилка середнього.

Відношення до життя

Середні значення (3,23) за шкалою 1 «Прийняття мінливості життя»

свідчать, що у похилому віці люди схильні до побудови психологічних захистів у критичних ситуаціях і менше бачать у них можливість свого зростання.

У той самий час відповіді питання за шкалою 2 «Життя як зростання» (4,03) показали, що опитувані розуміють життя як можливість реалізації «буттєвих» мотивів.

Низькі бали за шкалом 3 «Прийняття життя» (2,73) говорять про «відторгнення» власного життя літніми людьми, виключення себе з його процесу, неприйняття і, отже, про внутрішню дезінтеграцію.

Відповіді на запитання за шкалою 4 «Онтологічна захищеність» (5,8) свідчать про позитивне сприйняття у літньому віці спогадів про дитинство, батьків, прожитого життя.

Середні значення (3,96) за шкалою 5 «Прийняття себе» та низькі бали у половини опитаних говорять про внутрішню дезінтеграцію особистості в літньому віці, неузгодженість між її тілесними та духовними аспектами, самовідданість.

Середні значення (3,8) за шкалою 6 «Прагнення до зростання» говорять про переважну «буттєву» спрямованість особистості

Низькі бали (3,3) за шкалою 7 «Відповідальність» говорять про уникнення похилого віку відповідальності за своє життя в кризовій ситуації.

Таким чином аналіз відношення до життя за різними компонентами виявив, що при відчутті певної онтологічної захищеності (позитивне сприйняття у літньому віці спогадів про дитинство, батьків, прожитого життя), частина респондентів відчуває певне неприйняття свого життя та не готові нести відповідальність за самого себе, перекладаючи її на інших.

Відношення до смерті

Відповіді на запитання за шкалою 8 «Концепція смерті» свідчать про те, що 50% опитаних схильні сприймати смерть як перехід до іншої форми життя. Друга половина опитаних сприймають "смерть як кінець" - бачать у

смерті тіла остаточне завершення життя.

Низькі бали (2,97) за шкалою 10 «Прийняття почуттів щодо смерті» свідчать не лише про психологічний захист проти роздумів про смерть, а й є символом низької рефлексії над екзистенційними проблемами, своїм життям і зокрема досвідом, що отримується з кризових ситуацій.

Високі бали (5,17) шкалою 11 «Прийняття смерті» говорять про те, що більшість людей похилого віку приймають існування смерті і прагнуть ставитися до неї свідомо, підготуватися до її приходу.

Таким чином по відношенню до смерті респонденти відчують певну амбівалентність. З одного боку раціонально вони приймають факт даності смерті, але емоційно не можуть її приймати та демонструють певні психологічні захисти.

Наявність сенсу

Результати опитування за шкалою 9 «Наявність сенсу життя» (4,1) показали, що свідчать, більшість літніх людей бачать у житті людини якийсь вищий зміст і підпорядковані цієї ідеї. Однак 47% не бачать цього сенсу та не прагнуть його шукати.

Відповіді на запитання за шкалою 12 «Наявність сенсу смерті» говорять про те, що у 47% опитаних людей похилого віку існує якесь уявлення про сенс смерті, у 43% відсутнє уявлення про смерть.

Відповіді на запитання за шкалою 13 «Наявність сенсу в кризовій ситуації» говорять про те, що 47% опитаних людей похилого віку прагнуть шукати в нещастях, що відбуваються з ними, сенс, а значить - намагаються отримати позитивний досвід, чогось навчитися. Низькі бали у 43% опитаних говорять про відсутність таких спроб, про низьку осмисленість кризових ситуацій і, як наслідок, про неможливість реформувати негативний досвід у позитивний, а отже, більш ефективно впоратися з труднощами, що виникли.

Таким чином, результати свідчать про те, що більшість літніх людей шукають сенси свого існування та способи прийняття факту смертності.

Розуміння кризової ситуації

Низькі бали за шкалою 14 «Концепція кризової ситуації» (2,63) свідчать про те, що більшість людей похилого віку (77%) сприймають кризову ситуацію як небезпеку. Вони орієнтовані у кризі лише з його негативні боку, втрати, страждання, мучеництво.

3.3. Результати виявлення сенсожиттєвих орієнтацій людей похилого віку.

Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Сенсожиттєві орієнтації у осіб похилого віку

Показники	M	m	Середнє по нормованій виборці
Цілі в житті	26,73	3,25	31,1±2,2
Процес життя	24,87	2,87	29,9±1,8
Результативність життя	23,63	3,2	24,4±2,1
Локус-контролю - Я	16,27	2,4	19,9±1,1
Локус контролю – життя	24	2,98	29,4±2,0
Загальна усвідомленість життя	84,2	8,34	134,7±3,2

Примітки: M – середнє; m – помилка середнього.

Таким чином, можна зробити висновок, що загальний показник свідомості життя в групі, показник за шкалою мети в житті, за шкалою процес життя, за шкалою результативність життя або задоволеність самореалізацією, локус контролю - Я, локус контролю - життя або керованість життя - знаходиться в межах нижче за середнє значення норми.

Розділивши групу людей похилого віку на тих, у кого низький і високий рівень усвідомленості життям ми отримали такі результати (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Сенсожиттєві орієнтації у осіб похилого віку із низьким рівнем усвідомленості життя

Показники	M	m	Середнє по нормованій виборці
Цілі в житті	21,14	2,98	31,1±2,2
Процес життя	19,47	3,1	29,9±1,8
Результативність життя	20	2,67	24,4±2,1
Локус-контролю - Я	12,09	1,78	19,9±1,1
Локус контролю – життя	18,19	2,6	29,4±2,0
Загальна усвідомленість життя	66,24	4,12	134,7±3,2

Примітки: M – середнє; m – помилка середнього.

Таким чином, з таблиці 3.3 видно, що люди похилого віку з низьким рівнем сенсожиттєвих орієнтацій (усвідомленістю свого життя) живуть сьогоднішнім чи вчорашнім днем, не задоволені своїм життям у теперішньому, не задоволені прожитою частиною життя, не вірять у свої сили контролювати події власного життя, їм притаманний фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна безглуздо щось загадувати на майбутнє.

У групі випробуваних з високим рівнем усвідомленості життя, показники за іншими шкалами сенсожиттєвих орієнтацій також відзначені високими значеннями (див. таблицю 3.4).

Таблиця 3.4

Сенсожиттєві орієнтації у осіб похилого віку із високим рівнем усвідомленості життя

Показники	M	m	Середнє по нормованій виборці
Цілі в житті	39,77	3,4	31,1±2,2
Процес життя	37,44	2,9	29,9±1,8
Результативність життя	32,11	4,3	24,4±2,1
Локус-контролю - Я	26	2,6	19,9±1,1
Локус контролю – життя	37,55	3,1	29,4±2,0
Загальна усвідомленість життя	126,11	12,3	134,7±3,2

Примітки: M – середнє; m – помилка середнього.

Вони мають певні сенси та цілі, які надають життя свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу. Сприймають сам процес свого життя як досить емоційно насичений. Вони розуміють, що багато залишилося в минулому, але минуле здатне надати сенсу залишку життя, оскільки вони можуть певною мірою контролювати своє життя і мають достатню свободу вибору, щоб прожити його відповідно до своїх цілей і уявлень про його сенс.

3.4. Рекомендації щодо подолання екзистенційної кризи літньої людини.

Подолання екзистенційної кризи у літньої людини може вимагати комплексного підходу, який враховує фізичні, емоційні та соціальні аспекти. Ось деякі рекомендації, які можуть допомогти:

Збереження фізичного здоров'я:

Ведення активного способу життя через регулярну фізичну активність,

таку як прогулянки, легкі вправи або йога.

Здорова і збалансована дієта, яка враховує потреби організму у вітамінах та мінералах.

Підтримка емоційного благополуччя:

Ведення щоденника або написання мемуарів для вражень та спогадів.

Зайняття хобі або розвивальною діяльністю, що надає задоволення.

Спілкування з друзями, родиною або психотерапевтом для вислуховування і висловлення своїх думок і почуттів.

Залучення до соціального життя:

Участь у групових заходах, клубах або гуртах, де можна знайти спільноту та подібні інтереси.

Волонтерство або навчання інших, що може надати відчуття значущості та взаємодії з іншими.

Планування і цілі:

Встановлення нових цілей та завдань, навіть невеличких, щоб зберігати мету та сенс у житті.

Рефлексія над життєвим шляхом і досягненнями, а також створення нових мрій і бажань.

Духовний розвиток:

Зайняття медитацією або релігійною практикою.

Читання духовної літератури або участь у духовних групах.

Розвивання гнучкості та прийняття:

Навчання технік стрес-менеджменту та прийняття невдач.

Розвивання гнучкості у підході до змін у житті та прийняття нових реалій.

Висновки до 3 розділу:

Життя будь-якої людини, оскільки вона до чогось спрямована,

об'єктивно має сенс, який однак може не усвідомлюватися людиною до самої смерті. І головним тут є не усвідомлене уявлення про сенс життя, а насиченість реального повсякденного життя реальним змістом. Разом про те життєві ситуації можуть ставити перед людиною завдання усвідомлення сенсу свого життя. Усвідомити і сформулювати сенс свого життя означає оцінити своє життя цілком.

На основі анкетування та співбесіди з людьми похилого віку можна зробити висновок про те, що люди похилого віку по-різному переживають цей період життя та адаптуються до нього. Одні намагаються залишатися активними, якщо не фізично, то через пізнання, спілкування з оточуючими, творчі плани. Інші змирилися з труднощами та ведуть пасивний спосіб життя. Треті перебувають у зневірі та сумно чи агресивно сприймають сучасний світ і своє місце у ньому. Головне, що важливо для людей цього віку, незалежно від зношеності організму, індивідуальних характерологічних якостей особистості та протікання у минулому професійної діяльності, — специфіка оточення, спілкування з близькими на даний момент часу та підтримка творчого, соціального та інтелектуального потенціалу.

Відношення людей похилого віку до життя та смерті показало, що при відчутті певної онтологічної захищеності (позитивне сприйняття у літньому віці спогадів про дитинство, батьків, прожитого життя), частина респондентів відчуває певне неприйняття свого життя та не готові нести відповідальність за самого себе, перекладаючи її на інших. По відношенню до смерті респонденти відчувають певну амбівалентність. З одного боку раціонально вони приймають факт даності смерті, але емоційно не можуть її приймати та демонструють певні психологічні захисти.

Більшість літніх людей шукають сенси свого існування та способи прийняття факту смертності.

Ми виявили, що показник свідомості життя людей похилого віку суттєво відрізняється один від одного. Особи з низьким усвідомлення життя

живуть сьогоднішнім чи вчорашнім днем, не задоволені своїм життям у теперішньому, не задоволені прожитою частиною життя, не вірять у свої сили контролювати події власного життя, їм притаманний фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Особи з достатньо високим усвідомлення життя мають певні сенси та цілі, які надають життя свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу. Сприймають сам процес свого життя як досить емоційно насичений. Вони розуміють, що багато залишилося в минулому, але минуле здатне надати сенсу залишку життя, оскільки вони можуть певною мірою контролювати своє життя і мають достатню свободу вибору, щоб прожити його відповідно до своїх цілей і уявлень про його сенс.

Кожна особа унікальна, і не існує одного правильного шляху для подолання екзистенційної кризи. Долання екзистенційної кризи в літньому віці може бути складним завданням, але існують різні стратегії та підходи, які можуть допомогти знайти сенс і задоволення у житті. Важливо слухати себе і шукати ті підходи, які найбільше відповідають вашим потребам і цінностям.

ВИСНОВКИ

Мета дипломної роботи – вивчити особливості екзистенційної кризи у літньому віці, а також проаналізувати та узагальнити існуючі погляди на особливості перебігу екзистенційної кризи у літньому віці.

Мета була досягнута через вирішення поставлених завдань.

Аналізуючи сучасні дослідження, представлені у працях вітчизняних зарубіжних авторів, можна сказати, що особливості виникнення екзистенційної кризи в похилому віці до кінця ще не вивчені.

Екзистенційна криза (втрата сенсу життя, криза існування) найчастіше загострюється саме у літньому віці (етап 65-75 років життєвого шляху особистості). Загостренню екзистенційної кризи у похилому віці сприяють: виникнення вікової кризи (криза похилого віку), що загострює зростання особистісних проблем, переживання горя, втрати близьких людей, невиліковні хвороби, нещасні випадки, що супроводжуються втратою надійної опори та відчуття надійності. Крім цього відбувається загострення глибоких екзистенційних проблем, що утворюють кризу особистості, такі як: життя і смерть, свобода і відповідальність, самотність та ставлення з іншими людьми. Свій відбиток накладає також професійна та подієво-біографічна криза, а також криза виходу на пенсію.

Ядром особистісної кризи похилого віку є екзистенційні проблеми, тобто. проблеми переосмислення пройденого життєвого шляху, колишніх цінностей, пріоритетів, орієнтирів, самоусвідомлення тощо. Екзистенційна криза в літньому віці є допустимою, але не неминучою складовою психічного простору людини.

Ми дослідили вплив мотиваційних особливостей людей похилого віку на виникнення екзистенційної кризи.

На основі анкетування та співбесіди з людьми похилого віку було зроблено висновок про те, що люди похилого віку по-різному переживають

цей період життя та адаптуються до нього. Одні намагаються залишатися активними, якщо не фізично, то через пізнання, спілкування з оточуючими, творчі плани. Інші змирилися з труднощами та ведуть пасивний спосіб життя. Треті перебувають у зневірі та сумно чи агресивно сприймають сучасний світ і своє місце у ньому. Головне, що важливо для людей цього віку, незалежно від зношеності організму, індивідуальних характерологічних якостей особистості та протікання у минулому професійної діяльності, — специфіка оточення, спілкування з близькими на даний момент часу та підтримка творчого, соціального та інтелектуального потенціалу.

Відношення людей похилого віку до життя та смерті показало, що при відчутті певної онтологічної захищеності (позитивне сприйняття у літньому віці спогадів про дитинство, батьків, прожитого життя), частина респондентів відчуває певне неприйняття свого життя та не готові нести відповідальність за самого себе, перекладаючи її на інших. По відношенню до смерті респонденти відчувають певну амбівалентність. З одного боку раціонально вони приймають факт даності смерті, але емоційно не можуть її приймати та демонструють певні психологічні захисти.

Більшість літніх людей шукають сенси свого існування та способи прийняття факту смертності.

Ми виявили, що показник свідомості життя людей похилого віку суттєво відрізняється один від одного. Особи з низьким усвідомлення життя живуть сьогоднішнім чи вчорашнім днем, не задоволені своїм життям у теперішньому, не задоволені прожитою частиною життя, не вірять у свої сили контролювати події власного життя, їм притаманний фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Особи з достатньо високим усвідомлення життя мають певні сенси та цілі, які надають життя свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу. Сприймають сам процес свого життя як досить емоційно насичений. Вони

розуміють, що багато залишилося в минулому, але минуле здатне надати сенсу залишку життя, оскільки вони можуть певною мірою контролювати своє життя і мають достатню свободу вибору, щоб прожити його відповідно до своїх цілей і уявлень про його сенс.

Виділено такі психологічні особливості осіб, які переживають екзистенційну кризу в похилому віці:

а) зміна ціннісно-сислової сфери:

- відбувається ламання цілей майбутнього, тобто. колишні життєві цілі втратили свою особистісну цінність, а нові виявилися не сформованими; мабуть, багато хто з них живе вчорашнім або тільки сьогоднішнім днем;

- відбувається втрата інтересу до життя в теперішньому, воно втрачає емоційну насиченість та особистісний сенс; життя «підживлюється» більшою мірою спогадами про минулі успіхи (події минулих років для них важливіші) у цьому проявляється їхня незадоволеність своїм життям у теперішньому;

- відбувається звуження бачення свободи життєвого вибору;

- з'являється відсутність віри у свої сили та можливості контролювати події свого далекого життя;

б) дефекти Я-концепції:

- завищення критичності щодо себе, своїх переваг і слабкостей;

- бачення у собі переважно недоліків;

в) відмова від несення відповідальності за своє життя:

- події, що відбуваються, оцінюються як результат дії зовнішніх сил;

- звуження бачення можливості самостійного життєвого вибору;

г) порушення в емоційній сфері особистості:

- проблеми висловлювання своїх почуттів;

- негативний спектр переживань.

Відповідно за завдань, ми розробили рекомендації щодо подолання екзистенційної кризи у літньої людини.

Виявлені особливості особистості в період переживання екзистенційної

кризи в похилому віці позначають напрями роботи у плані надання психологічної підтримки в особистісному розвитку таким особам. У роботі дано деякі загальні рекомендації до підтримки у період переживання екзистенційної кризи в похилому віці. Рекомендації сприяють зміцненню сильних сторін особистості та розкривають її індивідуальні можливості. і допомагають усвідомити життєво важливі смисли та цінності, змінити особистість людини та внести зміни в її життя - в сім'ю, спілкування, і це необхідно для повноцінного, справжнього та продуктивного подальшого життя.

Проведене дослідження не вичерпує проблеми особистісного розвитку у ситуації екзистенційної кризи у похилому віці і може бути продовжено у подальших дослідженнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александрова О. Ф. Життєві цінності особистості як передумова формування гуманістичних цінностей майбутніх вчителів *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2009. № 1. С. 10-16.
2. Балл Г. До обґрунтування раціогуманістичного підходу в психології. *Психологія і суспільство*. 2004. Вип. 4. С. 60–74.
3. Берегова Г. Д. Ціннісні орієнтації у новому світогляді сучасної особистості *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2013. № 4. С. 3-8.
4. Березіна О.О. Індивідуально-психологічні чинники особистісного розвитку в період геронтогенезу: автореф дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 . Київ, 2012. 19 с.
5. Біскуп, В. С. Ейджизм як соціальна проблема та шляхи її подолання. *Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки*. 2008. №121. С. 37-42.
6. Бобровська І. Ю. Психологічні аспекти особистісного і соціально-психологічного розвитку людини у похилому віці *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. Вип. 4. С. 50-61.
7. Бурдова М. В. Проблема страху смерті у похилому віці *Психологія: реальність і перспективи*. 2014. Вип. 3. С. 31-34.
8. Вяткіна Н.Б. Проблема сенсу: семантика і онтологія. Розуміння як логіко-гносеологічна проблема: навч. посіб. Київ : Наук. думка, 1982. 191-207с.
9. Галецька І. І., Горбаль І. С. Психологічний зміст феномену щастя та його роль у забезпеченні здоров'я у похилому віці / Соціальна адаптація дорослих осіб з порушенням розвитку : матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. 31 серпня 1 вересня 2012 року. С. 109-115.

10. Ганжін В. Т. Смыслодосягнення і смыслоутрати в культурі та біографії особистості (досвід аксіологічного аналізу проблематики). *Психолого-педагогічні та філософські аспекти проблеми сенсу життя*. № 4. 1997. С. 177-184.
11. Горбаль І. С. Соціально-психологічні особливості ціннісних орієнтацій у пізній дорослості. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка АПН України*/за ред. СД Максименка. 2012. Т. XIV. С. 35-42.
12. Грубляк В.Т., Грубляк В.В. Психологічні особливості самотності в похилому віці. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. Вип. 14. С. 144-154.
13. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: Навч. посіб. К.: Видавничий дім «Слово», 2013. 264 с.
14. Жуков С. М. Структура духовності, особливості її розвитку протягом життя (вікові кризи) *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2014. Вип. 1. С. 149-153.
15. Зінченко О. С. Психологічні особливості людей літнього віку: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2015. № 2. С. 28–34.
16. Зуєва А. О. Копінг-стратегії як ресурсний чинник готовності людини до прийняття вікових змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(1). С. 224-235.
17. Зуєва. А. О. Вікові особливості установок стосовно людей літнього віку та старості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Вип 3. 2018. С. 109-116.
18. Карпінська О. М. Пріоритетні цінності людей похилого віку, що навчаються. *Вісник Одеського національного університету. Серія :*

Психологія. 2015. Т. 20. вип. 2(1). С. 81-88.

19. Коваленко О.Г. Психологія міжособистісного спілкування осіб похилого віку : автореф. дисер на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук : 19.00.07. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. К., 2016. 45 с.

20. Кокоріна Ю. Є. Порівняльна характеристика суб'єктів, які переживають екзистенціальну кризу. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2011. Вип. 19. С. 220–232

21. Кононенко О. І. Психологічні особливості особистості періоду пізньої зрілості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 4 (34). С. 24-29.

22. Кордунова Н. О. Геронтопсихологія: матеріали для проведення психодіагностичного дослідження з людьми похилого віку. Методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 140 с.

23. Кошетар У. Екзистенційно-особистісні виміри людського буття (С. К'єркегор, О. Леонт'єв, Р. Мей). *Вісник Національного авіаційного університету. Філософія. Культурологія*. 2010.1. 36-39.

24. Кременчуцька М. К. Психологічні проблеми людей літнього віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. № 2 (23). С. 143-148.

25. Кременчуцька М. К. Творча активність як форма вікової адаптації людей похилого віку. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України / За ред. С.Д. Максименка*. 2013. Т.ХV, част. 1. С. 142-150.

26. Кутіщенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. К. : Каравела, 2009. 448 с.

27. Кухта М. П. Похилий вік: часові перспективи життя. *Соціальні*

- технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2014. Вип. 62. С. 72-81.
Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/stapttp_2014_62_11
28. Лясковська І.Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2013 №41. С. 120–129.
29. Магдисюк Л. І. Теоретико-емпіричні межі поняття ейджизму у психології. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3. С. 161-168.
30. Мартинюк І. О. Взаємозв'язок життєвих проблем і перспектив людей похилого віку: соціологічний аналіз *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2015. Вип. 67-68. С. 139-150.
31. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 425–434.
32. Назаренко Г. Гендерні аспекти: сучасний вимір. *Психолог*. 2005. 9. С. 3-6.
33. Непийвода Т. В. Соціальна дистанція між віковими групами в українському суспільстві соціологія. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Соціологія*. 2010. Вип. 1/2. С. 53-57.
34. Овсянкіна Л. Ціннісні орієнтації особистості в умовах трансформації сучасного українського суспільства *Гілея: науковий вісник*. 2013. № 75. С. 382-384.
35. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика /За ред. С.Д.Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова Книга 2 Київ – Суми: СумДПУ, 2017. С.20.
36. П. Горностай. Фромм Еріх // Політична енциклопедія. Редкол.: Ю. Левенець (голова), Ю. Шаповал (заст. голови) та ін. К.: Парламентське видавництво, 2011. с.753
37. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К. : Кондор, 2011. С. 404–444.

38. Поліщук В. М. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2022. Т. 33(72), № 5. С. 82-86. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33\(72\)_5_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33(72)_5_15)
39. Херсонський Б. Г. Спільна робота психолога і священика при наданні психологічної допомоги віруючим, що страждають психічними розладами. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія.* 2013. Т. 18, Вип. 4. С. 300-307.
40. Штих І. І. Особливості "я-концепції" особистості у похилому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2016. Вип. 6(1). С. 153-158.
41. Akre Karin. "existential crisis". Encyclopedia Britannica, 27 Oct. 2022, <https://www.britannica.com/topic/existential-crisis>. Accessed 19 April 2023.
42. Andrews M. The existential crisis. *Behavioral Development Bulletin.* 2016. 21(1), 104–109.
43. Avlund K., Lund R., Holstein B. E., & Due P. Social relations as determinant of onset of disability in aging. *Archives of Gerontology and Geriatrics.* 2004. 38. P. 85–99.
44. Baily S. E. Existential crisis intervention with adolescents: A grounded theory study. *Journal of Counseling & Development.* 2021. 99(2), 160-171.
45. Baitar Rachid, Buysse Ann, Brondeel Ruben, Jan De Mol & Peter Rober. Post-divorce wellbeing in Flanders: Facilitative professionals and quality of arrangements matter. *Journal of Family Studies.* 2012. 18:1. P. 62-75.
46. Beierlein C., Davidov, E., Schmidt, P., Schwartz, S. H., & Rammstedt, B. Testing the discriminant validity of Schwartz' Portrait Value Questionnaire items – A replication and extension of Knoppen and Saris (2012). *Survey Research Methods,* 6(1), 25–36.

47. Boeninger D. K., Shiraishi R. W., Aldwin C. M., & Spiro A. III. Why do older men report lower stress ratings? Findings from the Normative Aging Study. *International Journal of Aging & Human Development*. 2009. 68. P.149–170.
48. Brandtstädter J., & Rothermund K. The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*. 2002. 22. P.117–150.
49. Bugental D. B. (2000). Acquisition of the algorithms of social life: A domain-based approach. *Psychological Bulletin*. 2000. 126(2). 187-219.
50. Bühler, Karl-Ernst (2004), "Existential analysis and psychoanalysis: specific differences and personal relationship between Ludwig Binswanger and Sigmund Freud.", *American Journal of Psychotherapy*. 2004. vol. 58, no. 1, pp. 34–50.
51. Chaban O, Khaustova O, Bezsheyko V. New quality of life scale in Ukraine: reliability and validity. *Indian J Soc Psychiatry* 2016. 32:473.
52. Cho J. The Relationship between Physical Health and Psychological Well-Being among Oldest-Old Adults. *Journal of Aging Research*. 2011. Vol. 2011.
53. Dixon R. A., & Gould O. N. Younger and older adults collaborating on retelling everyday stories. *Applied Developmental Science*. 1998. 2. P. 160–171.
54. Edwards Anthony. *An Evolutionary Epistemological Critique of Schopenhauer's Metaphysics*. 123 Books, 2011.
55. Erikson E. *The life cycle completed*. New York: Norton. 1982. 140 p.
56. Exley C. Review article: the sociology of dying, death and bereavement. *Sociology of Health and Illness*. 2004 Jan;26(1). P. 110-122.
57. Foa E. B. *Resource theory of social exchange*. Contemporary topics in social psychology. Morristown: General Learning Press. 1976. P. 99-131.
58. Fowers B. J., Richardson, F. C., & Slife, B. D. (2019). *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice*. Routledge.
59. Frankl Viktor. *Man's Search for Ultimate Meaning*. Paperback edition: Perseus Book Group; New York, 2000.

60. Jaspers, Karl *General Psychopathology – Volumes 1 & 2.* translated by J. Hoenig and Marian W. Hamilton. Baltimore and London: Johns Hopkins University Press. 1997.
61. Johnson N. J., Backlund E., Sorlie P. D., & Loveless C. A. Marital status and mortality: The national longitudinal mortality study. *Annals of Epidemiology.* 2000. 10(4). P. 224–238.
62. Kwee J. and Längle, A. Challenges and New Developments in Logotherapy and Existential Analysis. In *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (eds E. Deurzen, E. Craig, A. Längle, K.J. Schneider, D. Tantam and S. Plock). 2019.
63. Längle A. *Existential analysis: Contemporary perspectives on theory, method, and practice.* Springer. 2019.
64. Maddi S.R. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment.* 1994. № 63(2). P. 265–274.
65. May R. *The Psychology of Existence.* McGraw-Hill. 1995.
66. Nicholson, I. (1997). Humanistic psychology and intellectual identity: The 'open' system of Gordon Allport. *Journal of Humanistic Psychology.* 1997. 37. 60–78.
67. Oei T.P.S., Evans, L. and Crook, G.M. Utility and validity of the STAI with anxiety disorder patients. *British Journal of Clinical Psychology.* 1990. 29: 429–432.
68. Parola A., Rossi, A., Tessitore, F., Troisi, G., Mannarini, S., & Schulenberg, S. E. Existential Positive Interventions: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology.* 2020. 11. 1–16.
69. *Personality and Growth: A Humanistic Psychologist in the Classroom.* Anna Maria. FL: Maurice Bassett, 2019.
70. Rodin J, Lunger E. Aging Labels. *Journal of Social Issues.* 1980. Vol. 36. No. 2, P.12–29.
71. Rogers Carl, Lyon, Harold C., & Tausch, Reinhard *On Becoming an*

Effective Teacher—Person-centered Teaching, Psychology, Philosophy, and Dialogues with Carl R. Rogers and Harold Lyon. London: Routledge. 2013.

72. Rowe J.W., Kahn R. L. Successful Aging. *The Gerontologist*. 1997. Vol. 37. № 4. P. 433-440.

73. Yalom I. *A Matter of Death and Life*. Basic Books. Basic Books, 2020.

ДОДАТОК

Таблиця 1.

**Результати дослідження щодо опитувальника «Ставлення до
життя, смерті та кризової ситуації»**

№ испы- туемого	Отношение к жизни							Отношение к смерти			Наличие смысла			Криз. Сит.
	Шка- ла 1	Шка- ла 2	Шка- ла 3	Шка- ла 4	Шка- ла 5	Шка- ла 6	Шка- ла 7	Шка- ла 8	Шка- ла 10	Шка- ла 11	Шка- ла 9	Шка- ла 12	Шка- ла 13	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	6	3	1	2	1	1	3	2	1	2	2
4	1	1	1	5	1	3	1	1	1	3	1	1	6	1
5	1	7	1	2	1	5	1	1	5	5	1	7	1	1
6	1	6	6	5	3	5	3	2	1	3	2	1	1	1
7	1	7	1	7	3	5	2	6	1	6	6	6	2	1
8	2	4	2	1	3	3	2	1	1	3	2	1	2	2
9	3	1	2	5	5	1	3	1	1	1	1	1	2	1
10	3	1	1	6	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1
11	1	1	1	7	3	4	1	6	7	7	6	7	5	1
12	1	1	2	7	3	2	1	6	6	7	6	7	2	2
13	1	1	1	7	3	1	1	7	6	6	7	6	6	1
14	2	7	2	7	5	7	2	7	5	6	7	6	6	2
15	2	7	2	6	5	2	3	7	5	7	6	6	3	7
16	2	4	2	7	5	3	5	6	5	7	6	6	5	2
17	3	6	1	7	5	6	5	1	1	7	2	2	2	1
18	3	6	3	6	3	6	5	1	1	7	6	1	6	2
19	3	7	2	6	5	4	2	6	5	7	7	7	5	2
20	3	1	5	6	5	2	1	6	5	6	3	7	7	1
21	5	4	6	6	6	6	6	6	5	7	6	5	2	1
22	5	6	7	7	5	7	5	6	3	6	6	6	6	1
23	6	7	1	7	3	4	2	3	1	3	3	1	6	2
24	6	1	1	7	2	1	5	1	1	3	2	1	6	3
25	6	7	6	7	5	7	6	6	5	7	6	6	5	7
26	6	4	2	7	6	7	6	1	1	7	5	7	7	7
27	6	7	6	6	5	7	6	3	5	7	6	7	6	6
28	7	6	1	7	7	4	5	6	1	7	5	5	6	6
29	7	7	7	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7
30	7	1	6	7	7	2	6	1	1	1	1	1	6	6
Среднее значени е	3,23	4,03	2,73	5,8	3,96	3,8	3,3	3,63	2,97	5,17	4,1	4,07	4,13	2,63

Таблиця 2.

Результати дослідження з тесту сенсожиттєвих орієнтацій

№ испытуемого	ОЖ	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус-контроля – Я	Локус контроля - жизнь
1	28	8	6	11	4	6
2	46	14	12	12	8	14
3	47	13	10	11	9	14
4	48	17	14	14	8	14
5	50	16	14	15	10	15
6	53	17	11	15	11	20
7	57	18	14	18	10	21
8	61	19	23	12	11	13
9	61	24	17	22	11	15
10	62	21	19	22	13	12
11	66	24	18	25	12	17
12	69	22	24	19	14	17
13	71	21	24	23	14	20
14	72	20	26	24	14	13
15	75	23	25	20	12	19
16	77	23	23	23	13	20
17	85	29	27	29	14	25
18	86	27	22	25	13	27
19	89	31	23	28	17	28
20	91	23	33	24	14	25
21	97	34	24	28	22	27
22	105	35	33	31	24	33
23	105	37	31	25	23	29
24	118	38	35	31	25	33
25	130	39	39	32	26	40
26	131	42	38	32	26	41
27	132	41	38	34	26	40
28	137	42	40	35	28	40
29	138	42	42	34	28	41
30	139	42	41	35	28	41
Среднее значение	84,2	26,73	24,87	23,63	16,27	24

Таблиця 3

Результати дослідження людей похилого віку із низьким рівнем ОЖ.

№ испытуемого	ОЖ	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус-контроля – Я	Локус контроля - жизнь
1	28	8	6	11	4	6
2	46	14	12	12	8	14
3	47	13	10	11	9	14
4	48	17	14	14	8	14
5	50	16	14	15	10	15
6	53	17	11	15	11	20
7	57	18	14	18	10	21
8	61	19	23	12	11	13
9	61	24	17	22	11	15
10	62	21	19	22	13	12
11	66	24	18	25	12	17
12	69	22	24	19	14	17
13	71	21	24	23	14	20
14	72	20	26	24	14	13
15	75	23	25	20	12	19
16	77	23	23	23	13	20
17	85	29	27	29	14	25
18	86	27	22	25	13	27
19	89	31	23	28	17	28
20	91	23	33	24	14	25
21	97	34	24	28	22	27
Среднее значение	66,24	21,14	19,47	20	12,09	18,19

Таблиця 4

Результати дослідження людей похилого віку із високим рівнем ОЖ.

№ испытуемого	ОЖ	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус-контроля – Я	Локус контроля - жизнь
22	105	35	33	31	24	33
23	105	37	31	25	23	29
24	118	38	35	31	25	33
25	130	39	39	32	26	40
26	131	42	38	32	26	41
27	132	41	38	34	26	40
28	137	42	40	35	28	40
29	138	42	42	34	28	41
30	139	42	41	35	28	41
Среднее значение	126,1 1	39,77	37,44	32,11	26	37,55