

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту
« ____ » _____ 2023р.,
протокол № _____
Зав. кафедри _____
(підпис)

**Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ
ПОХИЛОГО ВІКУ**

Виконав: студент 6 курсу, групи 601 ФП
денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»

Буря М.В.
(прізвище та ініціали)

ОПП «Практична психологія»

Керівник: канд. психол. наук,

Хоменко Є.Г.

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
практ. психолог ГО «Центр сучасної
психології» **Чайкіна Н.О.**

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Захищено « ____ » _____ 2024 р.

кількість балів: _____

значення оцінки _____

Голова Екзаменаційної комісії _____

_____ (підпис)

Демяник О.В.

(прізвище та ініціали)

Полтава – 2024 року

ЗМІСТ

| | |
|--|---|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ | |
| 1.1. Наукові погляди на сутність феномену спілкування..... | |
| 1.2. Психологічні особливості похилого віку | |
| 1.3. Специфіка спілкування у похилому віці..... | |
| Висновки до першого розділу..... | |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ | |
| 2.1. Огляд і обґрунтування обраних методик..... | |
| 2.2. Тест-опитувальник комунікативних та організаційних схильностей (КОС-1; за Б.О. Федоришиним)..... | |
| 2.3. Тест комунікативних умінь (за Л. Міхельсоном; адаптація Ю. З. Гільбуха)..... | |
| 2.4. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона..... | |
| 2.5. Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норакідзе)..... | |
| Висновки до другого розділу..... | |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ | |
| 3.1. Організація емпіричного дослідження..... | |
| 3.2. Аналіз рівня комунікативних і організаторських схильностей досліджуваних..... | |
| 3.3. Характеристика комунікативних умінь осіб похилого віку..... | |
| 3.4. Специфіка суб'єктивного відчуття самотності у респондентів..... | |
| 3.5. Дослідження особистісної тривожності літніх осіб..... | |
| 3.6. Особливості взаємозв'язку міжособистісного спілкування та переживання негативних станів особистості у літньому віці..... | |
| Висновки до третього розділу..... | |
| ВИСНОВКИ | |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | |
| ДОДАТКИ | |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Літній вік - один з найбільш парадоксальних і суперечливих періодів життя, пов'язаний з тим, що питання буття постають перед людиною на повну, вимагаючи поєднати можливості літньої людини в розумінні світу і її життєвий досвід зі спадаючою фізичною силою і неможливістю активно втілити в життя все бажане. У період старості розвиток і функціонування духовної, інтелектуальної, емоційної, фізичної сфер людини набувають специфічного характеру.

Спілкування у похилому віці стає важливим елементом життя, який впливає на якість і задоволеність літньої особистості. Старість часто приносить з собою відчуття втрати, але взаємодія з іншими може вирівняти ці емоційні та соціальні виклики.

Однією з характеристик спілкування у похилому віці є необхідність адаптації до фізичних обмежень та змін у когнітивних функціях. Порушення слуху чи зіру можуть ускладнити сприйняття і розуміння інших людей, що робить важкими повсякденні розмови. Тут важливо створювати сприятливе середовище для спілкування, враховуючи можливі обмеження.

Для багатьох літніх людей зменшення соціальних контактів може бути викликом. Вони можуть відчувати себе відокремленими від суспільства, що може призвести до почуття самотності.

Особливості людей похилого віку, етапів та стратегій старіння, старості дослідники розглядають з різного погляду: психологічних особливостей розвитку особистості у похилому віці (Л.Анциферова, А. Аримбаєва, З.Бутуєва, Г.Вайзер, М.Єрмолаєва, О.Краснова та ін.), спілкування осіб похилого віку (А.Капська, О.Коваленко та ін.), соціальної допомоги, підтримки та захисту людей похилого віку (І.Андреева, О.Бугрова, Т.Василькова, А.Мудрик, О.Холостова та ін.), соціальної геронтології (А.Айріян, В.Альперович, Б.Бреєв, В.Чайковська та ін.); навчання людей третього віку (І.Сагун, І.Бондаренко та ін.); творчої активності (Л.Анциферова, Л.Виготський, В.Гаврилук, В.Дружинін, О. Леонтєв,

Г. Костюк, С. Максименко, В. Моляко, Я. Пономарьов, Є. Тунік), психологічних особливостей осіб похилого віку в контексті проблематики життєвого шляху та періодизації психічного розвитку особистості на сучасному етапі (О. Кульчицька, В. Моргун, К. Седих, Т. Титаренко), основних механізмів старіння, серед них і психологічних (В. Безрукова, Г. Бутенко, Ж. Медведева, Н. Паніна).

У дослідженнях похилого віку (С. Поліщук, М. Пряжніков, М. Шахматов, Р. Baltes), коли використання набутого особистісного ресурсу ускладнено переживанням зростаючої беспорядності, невизначеності, зниженням рівня рефлексивності, вповільнення фізіологічних і психічних процесів виявлено особливості проявів самовираження (В.Архипова, О.Щотка), специфічних характеристик особистісної суб'єктності (Н.Александрова), умов оптимізації особистісних життєвих ресурсів (В. Наумова), способів особистісного розвитку (М.Александрова, В.Чудновський), засобів творчої освіти (Н.Єрмак).

У похилому віці відбувається поступове складення пройдених особистістю стадій розвитку в ієрархічну організацію, в якій найпізніші психологічні новоутворення, стратегії і тактики не відмінюють (Л. Анциферова), а якісно видозмінюють – збагачують, обмежують, регулюють, підкорюють собі утворення більш ранніх стадій і рівнів через включення їх в нові системи психологічних стосунків особистості зі світом, в нові життєві позиції.

Актуальність дослідження пов'язана з тим, що в останні десятиліття, у зв'язку зі збільшенням тривалості життя людини, помітно зріс інтерес до проблем літнього віку. Число громадян літнього віку в усьому світі помітно зростає, а проблеми старіння стають глобальними. Незважаючи на увагу, що привертає до себе феномен спілкування у похилому віці, багато питань залишаються неопрацьованими, що і зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку».

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних особливостей міжособистісного спілкування літніх людей.

Відповідно до мети сформульовані **наступні завдання**:

1. Описати поняття спілкування в психологічній науці.
2. З'ясувати психологічні особливості похилого віку як періоду старості.
3. Описати особливості міжособистісної взаємодії у похилому віці.
4. Підібрати методики дослідження особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку.
5. Емпірично дослідити особливості спілкування у похилому віці.

Об'єкт дослідження – міжособистісна взаємодія у похилому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що особи похилого віку з вираженим відчуттям самотності більше зацікавлені у встановленні міжособистісних зв'язків. Припускається, що існує певний взаємозв'язок між стилями комунікації (компетентний, агресивний, залежний) і рівнем самотності та тривожності. Літні люди із компетентним стилем комунікації можуть демонструвати менший рівень тривожності та самотності, у той час як особи з агресивним стилем проявлять вищий рівень самотності, а залежні особи можуть виявляти більший рівень особистісної тривожності.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних) та методи емпіричного дослідження (тестування, опитування), а також методи статистичної обробки даних.

Емпірична база. Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 60 осіб похилого віку, з них 30 респондентів – чоловіки 30 – жінки. Віковий діапазон досліджуваних становив 60-75 років.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні теоретичних уявлень про особливості міжособистісного спілкування у осіб похилого віку.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження практичними психологами та соціальними працівниками – при наданні психологічної допомоги соціально незахищеним людям похилого віку.

Структура та обсяг роботи. Вирішення окреслених задач зумовило логіку і структуру нашої роботи, яка складається зі вступу, трьох розділів, висновків і рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 69 сторінках друкованого тексту, вміщує 6 таблиць та 6 рисунків. Список використаних джерел нараховує 61 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

У цьому розділі розкриваються стан розробки проблеми спілкування та його значення, розглядається структура, види, функції, стратегії, тактики, стилі, засоби і форми спілкування. Також проаналізовано психологічні особливості похилого віку та окреслено специфіку спілкування літніх людей.

1.1. Наукові погляди на сутність феномену спілкування

Феномен спілкування виявляється у численних взаємозв'язках людей, в обміні діяльністю, інформацією, досвідом, вміннями й навичками, результатами праці тощо. Спілкування є й одним із виявів людської сутності, особистісною формою існування й функціонування суспільних відносин.

Воно відображає об'єктивну потребу людей жити в соціумі, об'єднуватись і працювати один з одним. Спільна діяльність не може відбуватися без координації дій, узгодження цілей, обміну думками, формування внутрішнього світу людини, її свідомості, почуттів, знань. А це можливо лише завдяки спілкуванню.

Розробка проблеми спілкування пов'язана, насамперед, з працями О.М. Леонтьєва, який вважав, що спілкування – це певний бік діяльності, бо воно існує у кожній діяльності в якості її елементу [22]. В.М. Соковнін [34] аналізує людське спілкування як взаєморозуміння, як комунікацію, як діяльність, як відносини та як взаємовплив. Б.Г. Ананьєв [12] підкреслював, що головною характеристикою спілкування як діяльності є те, що через неї людина будує свої взаємовідносини з іншими людьми.

Питання спілкування, взаємовпливу людей в процесі спілкування посідають чільне місце в соціально-психологічній теорії видатного вченого В.М. Бехтерева. Характеризуючи роль спілкування, В. М. Бехтерев [6]

оцінює його як механізм здійснення спільної діяльності і формування її колективного суб'єкта, умову збереження і поширення індивідуального досвіду. Учений розглядав спілкування як засіб об'єднання людей у групи, як важливу умову соціалізації особистості [6].

М.С. Каган [14] розглядає спілкування як один з видів людської діяльності, якому властиві відповідна структура і атрибути. Л.П. Буєва [7] розглядає діяльність і спілкування як дві взаємозв'язані, відносно самостійні, але не рівнозначні сторони єдиного (індивідуального і суспільного) процесу життя. В.С. Соковнін [34] аналізує спілкування як діяльність, комунікацію, взаємовідносини і взаємовплив.

Б.Г. Ананьєв [12] підкреслював, що особливою характеристикою спілкування як діяльності є те, що через спілкування індивід будує свої відносини з іншими людьми. Тому поведінка індивіда виступає не тільки як складний комплекс видів соціальної діяльності, з допомогою яких «опредметнюється» навколишній світ, природа, але і як спілкування, практична взаємодія з людьми. Спілкування виступає як умова пізнання людьми дійсності, формування у них емоційного відгуку на цю дійсність і поведінки, яка базується на цьому пізнанні. Б.Г. Ананьєв [12] розглядає спілкування у єдності з пізнанням і працею, за допомогою яких, на його думку, здійснюється як інтеріоризація зовнішніх дій, так і екстеріоризація внутрішнього життя індивіда. Міжособистісна взаємодія, якою є спілкування, завжди визначається системою суспільних відносин, в яку вона включена.

Оскільки спілкування постійно виступає як міжособистісний зв'язок, індивідуальна форма діяльності, в структурі і динаміці спілкування неможливо відділяти особистісне (індивідуальне) від суспільного.

Видатний психолог Б.Ф. Ломов [23] вважає спілкування і діяльність двома сторонами соціального буття людини, її способу життя. Суть цього підходу в тому, що спілкування розглядається як специфічна система міжособистісної взаємодії. Він вважав, що проблема спілкування так чи інакше постає в дослідженнях міжособистісних взаємовідносин, сприймання

людини людиною, структури і динаміки малих груп, формування механізмів соціальної регуляції поведінки людей, процесів масової комунікації та багатьох інших важливих соціальних явищ [23].

Зв'язок спілкування з процесом виховання, а отже, значення даної категорії для педагогічної науки в цілому підкреслюється також в працях О.О. Леонт'єва [21], який відзначає: «Досягнення історичного розвитку не просто дані людині в об'єктивних явищах матеріальної і духовної культури.

Для того, щоб оволодіти ними, людина повинна вступити у зв'язок з явищами навколишньої дійсності через інших людей, тобто у процесі спілкування з ними. Таким чином, цей процес є за своєю функцією і процесом виховання» [21, с.122].

Значення спілкування з боку вікової психології розглядалось як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Представник гештальтпсихології К. Левін [18] розглядав спілкування в юнацькому віці з точки зору соціальнопсихологічного явища. К.Левін [18] вважав, що в цьому віці розширюється життєвий світ юнака, коло його спілкування, групова прихильність до типу людей, на яких вони орієнтуються. Д.Б. Ельконін [32] розглядає значення спілкування в старшому шкільному віці з позиції культурно-історичної теорії. Він визначав, що в підлітковому віці спілкування є провідним видом діяльності, але і в юнацькому віці воно не втрачає свого значення. Завдяки спілкуванню юнаки будують відносини, включаються в різноманітні види діяльності.

Уміння спілкуватися (комунікативні уміння) А.В. Мудрик [24] визначає як уміння переносити знання, навички, варіанти вирішення, прийоми спілкування в умови нової комунікативної ситуації, трансформуючи їх у відповідності з конкретними умовами; знаходити нові рішення для комунікативної ситуації з комбінації уже відомих ідей, знань, прийомів, навичок; створювати нові способи і прийоми для вирішення конкретної комунікативної ситуації. Отже, існують різні підходи до розуміння поняття «спілкування» і його зв'язку з поняттям «діяльність». У переважній

більшості досліджень учені розглядають спілкування і діяльність як дві різні сторони соціальної активності людини, які є взаємозв'язаними і взаємозумовленими [20].

Підкреслюючи відносну самостійність кожного з понять, зауважимо, що в процесі діяльності мають місце відносини «суб'єкт – об'єкт», тобто, предметний світ людського буття, а в процесі спілкування – відносини «суб'єкт – суб'єкт», тобто, міжособистісні відносини людей, а також відносини між окремим індивідом і соціумом. У процесі спілкування люди не тільки формують свої уявлення про світ, доходять взаєморозуміння, знаходять «спільну мову». Спілкування – це одночасно обмін діями, вчинками, думками і почуттями, переживаннями з іншими людьми, а також звернення людини до самої себе – до власної душі, спогадів, совісті, мрій. Все це складає зміст спілкування. По суті своїй спілкування являє собою форму творчої активності, яка допомагає виявити і розкрити різні грані особистості [23]. Відомо, що якщо блокувати можливості людини у спілкуванні і істотно обмежити її реалізацію, то це призведе до важких стресових ситуацій [8].

Основними характеристиками спілкування є зміст, структура, функції, види, манера і стиль. Г.М. Андрєєва [13] визначає структуру спілкування як виокремлення в ньому трьох взаємопов'язаних чинників:

- комунікативного (обмін інформації між індивідами);
- інтерактивного (організація взаємодії між учасниками спілкування, тобто обмін не лише знаннями, ідеями, а й діями);
- перцептивного (процес сприймання й пізнання партнерами один одного і встановлення на цій основі взаєморозуміння).

Б. Паригін [36] розглядає структуру спілкування як взаємозв'язок двох аспектів: змістовного й формального, тобто комунікацію та взаємодію зі своїм змістом і формою. О.О. Бодальов [7] виокремлює гностичний (пізнавальний), афективний (емоційний) і практичний (діяльний) компоненти.

У характеристиці спілкування важливими є його функції. Б.Ф. Ломов [23] виділяє три групи таких функцій: інформаційно-комунікативну (будь-який обмін інформацією), регуляційно-комунікативну (регуляція поведінки й регуляція спільної діяльності у процесі взаємодії) і афективно-комунікативну (регуляція емоційної сфери людини).

Численні функції спілкування породжують велику кількість його видів. Враховуючи складність спілкування, класифікувати таке складне явище можна за кількома критеріями. За ефектом взаємодії існує *необхідне* (міжособистісні контакти, без яких спільна діяльність стає практично неможливою), *бажане* (міжособистісні контакти, що сприяють успішному вирішенню виробничих, виховних та інших завдань), *нейтральне* (міжособистісні контакти, які не заважають, але й не сприяють розв'язанню проблем) і *небажане спілкування* (міжособистісні контакти, які ускладнюють досягнення завдань).

За видом контактів Ю.Л. Трофімов розподіляє спілкування на міжособистісне (безпосереднє) – спілкування, що спрямоване на конкретну особу; масове (опосередковане) – спілкування, спрямоване на маси людей, яке здійснюється через засоби масової комунікації. За типом зв'язків, які встановлюються між учасниками взаємодії, розрізняють монологічне й діалогічне спілкування. *Монологічне* спілкування характеризується одностороннім спрямуванням інформації. Тобто один з учасників взаємодії викладає свої думки, ідеї, почуття, не відчуваючи при цьому необхідності в отриманні зворотного зв'язку від партнера. *Діалогічне* спілкування характеризується двостороннім активним спілкуванням, за якого кожен учасник очікує адекватної взаємодії від іншого. Діалог сприяє усвідомленню іншої, відмінної від власної точки зору, і тому його називають гуманістичним спілкуванням [36].

Зміст спілкування реалізується за допомогою певних засобів, головним з яких є мова. Мовні (вербальні) засоби доповнюються невербальними – жестами, мімікою, пантомімікою тощо. Важливою характеристикою людини,

яка відрізняє її від інших живих істот, є здатність до передачі та засвоєння досвіду за допомогою мови.

Мова – це система словесних знаків. Вона включає в себе слова з їх значеннями і синтаксис – набір правил, за якими будується речення. Слова як знаки характеризуються тим, що ними позначається майже все. Для людини реальність «опредметнена», тоді як для тварин вона «розмита». Знаки в людини виконують не лише зовнішньо-комунікативну функцію, а й функцію повідомлення самого себе про те, що відбувається, тобто внутрішньо-комунікативну. Знак набуває форми поняття про предмет, хоча щодо предмета він лише ярлик, який може бути змінений, що й відбувається часом у мові з багатьма словами. За своїм звучанням слова не схожі на предмет, який вони позначають, оскільки вони набувають своєї форми виключно за рахунок погодженості між людьми. Під час спілкування мова розвивається й удосконалюється. Отож формою її існування є мовлення, тобто акт використання індивідом мови для спілкування.

Мовлення – це конкретне застосування мови для висловлення думок, почуттів і настроїв. Мовлення є психічним явищем. Воно завжди індивідуальне і суб'єктивне, адже виявляє ставлення індивіда до об'єктивної діяльності. У спілкуванні людина використовує незначну частину мовного багатства (приблизно 10 – 20 тис. слів). Мовлення кожної людини відрізняється вимовою, структурою речень, виразністю та іншими характеристиками [36].

Стиль спілкування безпосередньо впливає на емоційну атмосферу взаємодії і вибір його засобів. Всі засоби спілкування діляться на п'ять основних груп: мовні; оптико-кінетичні (жести, міміка, пантоміміка); паралінгвістичні (якість голосу, його діапазон, тональність); екстралінгвістичні (пауза, сміх, плач, темп мовлення); просторово-часові (дистанція, час, місце, ситуація спілкування). Якість та ефективність мовлення, його комунікативна дієвість залежать від того, наскільки суб'єкт володіє психотехнікою мовлення [36].

Психотехніка мовлення – це система індивідуально-психологічного керування голосом, дикцією, інтонацією, логікою згідно з соціально-психологічними умовами спілкування. Всі лінгвістичні засоби створюють змістовність словесної дії, паралінгвістичні й екстралінгвістичні – її виразність. Інтонація і тональність впливають не тільки на свідомість, а й на сферу почуттів, надають емоційну забарвленість словам і фразам. Темп словесної дії – це швидкість її здійснення. Швидкий темп утруднює можливість зосередити увагу на логіці і змісті словесної дії. Повільний – втомлює. Найбільш оптимальний варіант вибирається на основі аналізу характеру ситуації спілкування, його цілей і завдань. Паузи, при їх правильному використанні, дозволяють краще передати зміст слова, речення, підкреслити або посилити найбільш важливі місця [29].

Таким чином, під час спілкування між людьми відбувається досить складний процес розуміння – перекладання суті повідомлення з внутрішньої мови однієї людини на внутрішню мову іншої. Успіх спілкування залежить від особливостей сприймання (переважно зорового, слухового або чуттєвого), особливостей мови, засобів відбору важливості повідомлення, власного досвіду людини тощо. Процес спілкування має свої особливості на кожному віковому етапі розвитку людини, але особливе місце він посідає у життєдіяльності юнацтва.

1.2. Психологічні особливості похилого віку

Демографічна тенденція постаріння населення й зростання тривалості життя в розвинених країнах гостро ставить питання про пошуки глобальних світових стратегій розробки програм розвитку особистості людей похилого віку, реалізації особистісного потенціалу, професійного і життєвого досвіду, соціальної й творчої активності. На думку вчених, вік не є природною даністю, якщо він слугує інструментом для вимірювання біологічного розвитку; вік стає соціальним поняттям, використовуваним під час

порівняння різних членів соціальної групи. У різних суспільствах і, навіть у різних групах одного й того самого суспільства існують несхожі уявлення про початок, тривалість і кінець певних етапів життєвого циклу.

За твердженням німецьких вчених, життєві установки та світогляд людей похилого віку, титуловані громадськістю як «активні, нові» люди поважного віку, є достатньо контрастними. Вони не відчувають себе старими й прагнуть до самореалізації, креативності, зацікавленості, відкритості, особистого зростання, подальшого розвитку, а також скористатися шансом та вільним часом, який з'являється у пост професійній фазі життя [9].

Старість є специфічним новим періодом життя людини. У старості відбуваються не тільки деструктивні процеси, але й конструктивні: поряд з інволюційними процесами на всіх рівнях організації життєдіяльності мають місце зміни й новоутворення прогресивного характеру, спрямовані на подолання деструктивних явищ в геронтогенезі (Р. Дойл), хоча, саме деструктивні процеси, як зазначають науковці переважають над реконструктивними [18].

Аналізуючи особливості соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності й особистісних новоутворень, М.С. Пряжніков виділяє такі періоди старості:

- 1) літній, передпенсійний вік – приблизно з 60 років до виходу на пенсію, характеризується очікуванням пенсії і підготовкою до неї;
- 2) період після виходу на пенсію – перші кілька років на пенсії, характеризується опануванням нового соціального статусу;
- 3) період власне старості, стабільної старості, – через кілька років після виходу на пенсію і до моменту суттєвого погіршення стану здоров'я;
- 4) старість і довгожителство за умови значного погіршення стану здоров'я або довгожителство при порівняно гарному стані здоров'я, стабільне довгожителство, – приблизно після 75-80 років і далі [14].

У вітчизняній науці прийнята така схема вікової періодизації: літній вік – 60-74 роки – чоловіки, 55-74 – жінки; старечий вік – 75-90 років (чоловіки й жінки); довгожителі – понад 90 років [14].

Аналізуючи особливості психічного розвитку у похилому віці, О.С. Зінченко [15] зауважує, що на зміну попереднім механізмам регуляції поведінки, таким як інтеріоризація, ідентифікація з навколишніми, приходять інші – відхід у хворобу, звертання на себе уваги задля отримання певних переваг.

В.Й. Бочелюк [4] відзначав, що сприйняття у старості стає все менш чітким, і літня людина змушена застосовувати уяву, щоб розшифрувати перекручене і неадекватне сприйняття у міру того, як людина звикає до невірному сприйняттю.

Як відзначав В.Й. Бочелюк, інтерес до пам'яті зумовлений тим, що особливе ставлення до минулого становить значну частину життя старої людини.

Існує багато описань особливостей, що характеризують особистість літньої людини. Згідно досліджень, проведених О.Г. Коваленко [18] представники різних вікових груп виокремлювали такі особливості людей похилого віку, як мудрість, наявність великого життєвого досвіду, доброта, духовна значущість для молоді. Але в той же час наголошуються і негативні їх характеристики: егоїстичність, жадібність, упертість, байдужість до всього, інтелектуальна деградація, консерватизм, критичне відношення до молодих людей.

Велика різноманітність в оцінці одних і тих же характерологічних рис старої людини створюють суперечливу картину. Багато характерних рис літніх людей обумовлено поширеними в суспільстві стереотипами, які значно впливають на формування ставлення літньої людини до себе. Ті чи інші соціальні стереотипи, що виявляються в невербальній та вербальній формі поведінки, значно впливають на формування ставлення до себе літніх людей. Під впливом негативних думок літні люди знецінюють себе,

втрачають самоповагу, у них зникає мотивація і, як наслідок, знижується соціальна активність [5; 29].

Негативні стереотипи характеризують літню людину як схильну до хвороб, консервативну, буркотливу і невдоволену життям; тобто в цілому абсолютно нещасну. І якщо літня людина не навчилася дистанціюватися від думок оточуючих, вона починає «придивлятися» до себе, контролювати автоматично виконувани дії, тобто по суті, займається саморуйнуванням, тим самим, підтверджуючи знижену соціальну оцінку [5]. Інакше кажучи, старі люди перестають розвиватися як суб'єкти свого життя і навіть регресують в цій якості. Зовсім іншу «техніку» життя використовують люди, що зберегли в старості «завзятість духу». Відмітивши у себе небажані зміни, вони винахідливо компенсують їх, не знижуючи самооцінки [3].

У похилому віці всі психічні процеси зазнають певних змін. Відбувається загальне зниження психічної активності, яке проявляється у зменшенні обсягу уваги, зниження здатності до зосередження та перемикання уваги. Процеси сприймання стають з віком менш чіткими й людина частіше починає використовувати уяву. Обсяг сприймання у літніх людей знижений. Можливою причиною цього може бути погіршена робота зорової та слухової системи, або знижена вибірковість уваги [35].

За даними досліджень А.В. Андрушко [1], емоційна сфера людини похилого віку набуває специфічних змін – нові враження втрачають свою яскравість та різноманітність забарвлень, як наслідок, люди похилого віку стають більш зосереджені на спогадах минулого.

Дослідження А.В. Андрушко свідчать, що головною потребою в цьому віці є потреба в униканні страждань (що пов'язано зі страхом появи різних соматичних захворювань), у врятуванні (пов'язано зі страхом безпорадності) і стабільності (страх перед новими обставинами, прив'язаність до близьких та власної території) [1]. У цей період актуалізуються і страхи особистості, домінуючим з яких стає страх смерті.

Дослідник особистісних змін до старості В. Й. Бочелюк, характеризуючи симптоми психічного занепаду і психічних хвороб, розладів, вважає, що «уявлення про психічне старіння не може виявитися повним і цілісним без урахування сприятливих випадків, які краще, ніж будь-які інші варіанти, характеризують старіння, притаманне тільки людині. Ці варіанти, будь вони позначені як вдалі, успішні, сприятливі і, нарешті, щасливі, відображають їх вигідне положення в порівнянні з іншими формами психічного старіння» [4].

Літній вік проявляється через фізіологічне ослаблення організму та шляхом зниження сили і рухливості психічних процесів. У старості відбувається природне й обов'язкове обмеження фізичних можливостей. Ці інволюційні процеси стосуються і психічної діяльності, що виражається в різноманітних психічних станах. Прояви фізичного занепаду знаходять своє вираження в обмеженні кола інтересів, пасивності, психічній млявості.

Психічна слабкість, зниження сили і рухливості психічних процесів знаходяться в тісному зв'язку з фізичним здоров'ям. Зміцнення фізичного здоров'я, лікування від соматичних хвороб швидко ведуть до пожвавлення психічного життя в старості [29].

У літньому віці відбувається старіння серцево-судинної, ендокринної, імунної, нервової та інших систем. Але всі зміни в організмі в період старіння носять індивідуальний характер. Починаючи з 50-55 років функції нервової системи людини порушуються, насамперед це виявляється в зниженій здатності реагувати на подразники. Поряд з ними з'являються ознаки погіршення пам'яті, слабшає робота залоз внутрішньої секреції (щитовидної, підшлункової та ін.) та обміну речовин.

У більшості людей на старості погіршуються зір і слух, змінюється і голос, що проявляється у зростанні його висоти, послабленні мимовільного його регулювання, сповільненні артикуляції при звичайному мовленні, читанні тексту, в підвищенні темпу мовлення.

Складний і суперечливий характер старіння людини як індивіда пов'язаний з кількісними змінами і якісною перебудовою біологічних структур, включаючи і новоутворення. Організм адаптується до нових умов; на протипагу старіння розвиваються пристосувальні функціональні системи; активізуються різні системи організму, що зберігає його життєдіяльність, дозволяє долати деструктивні (руйнівні, негативні) явища старіння. Все це дозволяє вважати, що період пізнього онтогенезу - новий етап розвитку і специфічної дії загальних законів онтогенезу і структуроутворення. Вченими доведено, що існують різні шляхи підвищення біологічної активності різних структур організму (поляризація, резервування, компенсація, конструювання), які забезпечують його працездатність в цілому після завершення репродуктивного періоду.

Поряд з цим зростає необхідність посилення свідомого контролю і регулювання біологічних процесів за допомогою емоційної і психомоторної сфери людини. Певною системою тренувань можна покращувати функції дихання, кровообігу і м'язову працездатність у осіб літнього віку. Центральним механізмом свідомої регуляції є мовлення, значення якого істотно зростає в період геронтогенезу.

Різного роду зміни людини як індивіда в літньому віці спрямовані на те, щоб актуалізувати потенційні, резервні можливості, накопичені в організмі в період зростання, зрілості і формуються в період пізнього онтогенезу. При цьому участь особистості в цілості індивідуальна організації і регуляції її подальшого розвитку в період геронтогенезу (включаючи можливості новоутворень) має посилюватися.

Люди літнього віку не становлять єдиної групи; вони в тій же мірі різномірні і складні, як і люди в підлітковому віці, юності, молодості, дорослості, зрілості. Подальші зміни в період геронтогенезу залежать від ступеня зрілості конкретної людини як особистості і суб'єкта діяльності. Є численні дані про збереження високої життєздатності та працездатності людини не тільки в літньому, а й в старечому віці. Велику позитивну роль в

цьому відіграє безліч факторів: рівень освіти, рід занять, зрілість особистості та ін. Особливе значення має творча діяльність особистості як фактор, що протистоїть інволюції людини в цілому [26].

Однак у літньому віці людині буває досить важко справлятися з загальними виробничими нормами робочого дня, інволюційні процеси так чи інакше відбиваються на професійній працездатності, поступово знижуючи її.

Але при цьому загальна працездатність, яка формується ще до початку професійно-трудової діяльності, розвивається разом з нею, може ще досить довго зберігатися. Тривале збереження загальної працездатності – головний показник життєздатності довгожителів. Адже саме в діяльності людини основні ресурси і резерви не тільки реалізуються, а й відтворюються. Люди літнього віку з величезним життєвим досвідом і практичними навичками роботи в окремих сферах виробництва просто незамінні і сьогодні. На думку Л.Д. Погрібної, трьох-поколінна структура в трудовому колективі - «діди», «батьки» і «діти-внуки» - найбільш оптимальна з точки зору забезпечення наступності в розвитку виробничої сфери суспільства, передачі соціального і професійного досвіду [38].

І.С. Кон виділяє наступні соціально-психологічні типи старіння:

- активна творча старість, коли люди, йдучи на заслужений відпочинок, продовжують брати участь у громадському житті, вихованні молоді тощо, живуть повнокровним життям, не відчуваючи будь-яких притискань;

- люди займаються самоосвітою, відпочинком, розвагами і т.п., наявні соціальна і психологічна пристосованість, гнучкість, адаптація, але енергія головним чином спрямована на себе;

- люди зосереджують увагу на сім'ї. Однак, зазначають психологи, задоволеність життям у цієї групи людей нижча, ніж у перших двох;

- люди, сенсом життя яких стає турбота про власне здоров'я. З цим пов'язані і різноманітні форми активності, і моральне задоволення.

Негативними типами розвитку людини в старості І.С. Кон називає:

а) агресивні старі буркотуни, незадоволені станом навколишнього світу, що критикують все, крім самих себе, всіх повчати і тероризують навколишніх нескінченними претензіями;

б) розчаровані в собі і власному житті, самотні і сумні невдахи, постійно звинувачують себе за дійсні та уявні упущені можливості, роблячи тим самим себе глибоко нещасними [35].

Перехід людини до старості супроводжується змінами в її пізнавальній сфері, що залежить від багатьох чинників і проявляється по-різному.

Найбільше впливають на пізнавальну сферу об'єктивні фізіологічні чинники, передусім руйнування клітин головного мозку. У головному мозку знижується вміст води і підвищується вміст жирів. У процесі старіння спостерігається погіршення більшості сенсорних функцій (зорова, слухова чутливість тощо), характер і міра якого можуть сильно відрізнятись у різних людей, що залежить від індивідуальних особливостей і діяльності, якою займалися вони протягом життя. Літні люди сприймають і зберігають менше інформації, повільніше заучують словесний матеріал, ніж молоді. Краще запам'ятовують вони лише важливу для них інформацію [30].

З віком погіршується механічне запам'ятовування. Послаблення довготривалої пам'яті значною мірою пов'язане з порушеннями процесу пошуку в ній інформації. Якщо завдання потребує розподілу уваги, можуть виникнути проблеми і з функціонуванням короткочасної пам'яті. На досить високому рівні функціонує у старості логічна пам'ять. Оскільки вона пов'язана з мисленням, можна припустити, що воно в цьому віці суттєво не погіршується [33].

На етапі літнього віку зазнає трансформації когнітивна сфера, ослаблюються інтелектуальні функції. Погіршення функціонування центральної нервової системи знижує швидкість реагування під час виконання інтелектуальних завдань. Усі ці зміни спричинює синильна деменція (недоумкуватість) — органічне захворювання мозку, яке проявляється в неадекватності мислення. Симптомами її є обмежена

здатність до розуміння абстракції, слабка фантазія, уповільнене мислення, байдужість до того, що відбувається навколо. У таких людей виникають проблеми з пам'яттю, інколи вони не можуть згадати недавні події, пам'ятаючи добре події дитинства [30].

Послаблення інтелектуальних функцій старої людини може бути і наслідком погіршення загального стану здоров'я, недостатнього харчування, зловживання алкоголем, постійного приймання ліків, низького рівня освіченості, відсутності мотивації до пізнавальної активності. Фізичними чинниками інтелектуальної активності людини у старому віці є стан соматичного (рівень функціонування органів тіла, різні захворювання, зокрема поліартрити, викривлення хребта) і психічного здоров'я. До соціальних чинників інтелектуальної активності людини у старості належать рівень освіченості і специфіка діяльності, якою займалась людина протягом життя. Вища освіта, високий рівень культури дають більше шансів зберегти когнітивну активність у літньому віці, оскільки і після виходу на пенсію зумовлюють потребу в постійному пізнанні. Звичка і сформована пізнавальна спрямованість людей інтелектуальної і творчої праці спонукають їх до саморозвитку і після закінчення офіційної діяльності [25].

Важливими закономірностями розвитку психіки в літньому віці є пластичність і компенсація (психологічний механізм заміщення порушених психічних структур шляхом використання збережених структур або перебудови частково порушених). Це означає, що поступове послаблення або навіть утрата окремих здібностей, умінь компенсується формуванням і розвитком нових. Так, фахівці в літньому віці компенсують зниження часу реакції виробленням унікальних стилів професійної діяльності, що дозволяє їм не знижувати якість і ритм роботи.

Закон різноманітності щодо літнього віку полягає в тому, що показники стану функцій, процесів, властивостей у період геронтогенезу в різних групах людей літнього віку дуже відрізняються. Такої відмінності не спостерігається на попередніх вікових етапах. Крім того, зростає

варіативність індивідів у період старіння, а тому вікова норма має визначатися в межах зростаючого діапазону коливань основних психічних, фізичних, соціальних величин (Б.Г. Ананьєв). Це виявляється й у відсутності жорсткої зумовленості психічного розвитку; його кінцеві форми не задані, однак він відбувається за зразком, який існує в суспільстві. Життєстійкість окремих осіб у вісімдесят років є більш досконалою, ніж інших у п'ятдесят. Загалом цей закон відображає явища зростаючої індивідуалізації осіб у період старіння [9].

У літньому віці відбуваються зміни у механізмах розвитку особистості, які, зокрема, є важливими чинниками її морально-духовного життя. Нові знання формуються складно, їх складно поповнювати емоційними переживаннями, щоб з'явилися нові мотиви. І тому в літніх осіб погано формуються нові рольові стосунки, вони важко звикають до нових цінностей, усе звичайно порівнюють з минулим, а нове часто викликає в них негативну реакцію. У цьому віці майже неможлива й соціальна ідентифікація, а таким чином, і вибір нової соціальної або національної групи приналежності. Тому особам літнього віку складно адаптуватися до нового середовища (соціального, культурного, екологічного).

Відсутність компенсації часто є однією з найпоширеніших причин, які зумовлюють активізацію інших, більш негативних механізмів психологічного життя – перш за все, уникнення, відчуження й агресії. Інколи відбувається домінування якогось одного з цих механізмів, який проявляється у всіх, навіть у неадекватних для нього ситуаціях. Так, у людини з'являється небажання нових контактів, навіть боязнь їх, прагнення відгородитися від усіх, у тому числі й від близьких людей, емоційна холодність. Такий відхід від спілкування часто поєднується з постійними докорами іншим та з упевненістю в тому, що літній людині чогось недодали, її недооцінили [2].

Особи літнього віку стають вразливими, конфліктними, прагнуть будь-що зробити по-своєму. Агресія може поєднуватись і з конформізмом,

причому особливості цих сполучень різноманітні – від конформного прийняття нових правил особистого життя й агресії на рівні мікроспілкування, до використання й прийняття нових соціальних цінностей та прояву агресії щодо близьких людей. Конформізм може поєднуватися й з емпатією, коли людина літнього віку намагається привернути до себе увагу оточуючих. Найчастіше цей механізм виявляється в особистому житті й звичайно активізується в благополучних сім'ях, де встановлений достатньо тісний емоційний контакт між різними поколіннями [8].

Близької точки зору, пов'язаної з тим, що людина самостійно визначає особливості свого розвитку, дотримується Г.С. Нікіфоров, вважаючи, що джерела розвитку особистості в старості полягають у пошукові нових видів стимуляції, які сприяють підтримці соціального інтересу, збереженню відчуття власної корисності, причетності до процесів суспільного життя [12].

Провідною діяльністю в літньому віці, на думку О.Г. Лідерса, є особлива внутрішня діяльність, спрямована на прийняття свого життєвого шляху. Плідна старість і передбачає його прийняття, а неплодн – неприйняття. М.В. Єрмолаєва вважає, що провідна діяльність у цьому віці може бути спрямована або на збереження особистості людини, підтримання й розвиток її соціальних зв'язків, або на відокремлення, індивідуалізацію й «виживання» її як індивіда на фоні поступового згасання психофізіологічних функцій [21].

М.Л. Смульсон, розглядаючи «самостійне самопроекування» як важливий механізм розвитку особистості в старості, провідною діяльністю в цьому віці вважає діяльність саморозвитку, яка вимагає спеціальної інтелектуальної, фізичної роботи над собою і в результаті якої формується нова структура інтелекту, інтерпретована адекватна ментальна модель світу [29].

В.Ф. Моргун провідну діяльність осіб літнього віку пов'язує із спілкуванням, наставництвом. Адже в ньому, на його думку, реалізується основна потреба людей цього віку – передати іншим накопичений досвід. У

ньому ж (у спілкуванні, наставництві) реалізуються й інші потреби: потреба в колективі, у повазі, потреба у самоствердженні. У старечий період, початок якого залежить від загальної тривалості життя конкретної людини і стану її здоров'я, провідною стає діяльність із самоствердження. В. Ф. Моргун цей віковий етап (старечий) пов'язує також із самодіяльністю, що виявляється в самореалізації, самоактуалізації зрілої особистості, у самообслуговуванні [16].

М.С. Пряжніков аналізує динаміку провідної діяльності в різні періоди старості. У літній вік, коли людина збирається на пенсію, вона ставить собі кілька завдань, зокрема «встигнути» зробити те, чого не встигла, залишити про себе «добру пам'ять» на роботі; «надолужити згаяне» в особистісно-інтимному плані; передати свій досвід учням і послідовникам; спілкуватися з онуками, які для неї дуже важливі, й одночасно реалізовувати себе на роботі; обрати собі заняття на пенсії, спланувати своє подальше життя [51].

У період власне старості до серйозного погіршення здоров'я людина має різні хобі, прагне шукати себе в різних видах діяльності (у вихованні онуків, у господарюванні тощо). Якщо в пенсіонера склалися стійкі стосунки з іншими пенсіонерами, то певна спільна діяльність може серйозно захопити його, і тоді він намагатиметься віддавати себе повністю цій новій діяльності, особливо якщо вона здається йому суспільно значущою (наприклад, участь у мітингах, різних протестних акціях, волонтерському рухові тощо). Він прагне будь-яким способом афішувати почуття власної гідності, роблячи щось корисне для оточуючих або наголошуючи на своїх заслугах у минулому, і за це вимагає поваги. Багато людей літнього віку можуть почати готуватися до смерті, що виражається в їхньому захопленні релігією, у частому ходінні на кладовище, у розмовах з близькими про заповіт тощо; така їхня поведінка може ускладнити становище в сім'ях з невисоким рівнем моральної культури.

Аналізуючи новоутворення літнього віку, Б.Г. Ананьєв та його послідовники використовують поняття реституціалізації, пов'язане з комплексом процесів відновлення, спрямованих на уповільнення старіння, на

формування мотиву діяльності тощо. М.Л. Смульсон серед новоутворень старості окремо виділяє оновлену (мудру, інтегративну, переструктуровану) ментальну модель світу; рефлексію власних проблем, які з'явилися зі старістю; здійснення відповідальних усвідомлених виборів; саморегуляцію й протидію дементивним процесам. О.О. Березіна також наголошує на тому, що в старості виникають позитивні новоутворення, котрі дозволяють особам цього віку адаптуватися до вікових змін [34].

Л. І. Анциферова вагомими особистісними новоутвореннями людини в літньому віці вважає нестримне прагнення ризику, що зумовлює зміну стилю життя; високу чутливість до адресованих їй «соціальних замовлень», готовність у найкоротший час їх виконати; високий рівень розвитку інтуїтивної сфери особистості. Такі новоутворення, на думку Л.І. Анциферової, є результатом активності людини з інтеграції нею цілісного досвіду свого життя [2].

Отже, у період літнього віку діють закономірності, властиві всьому процесові розвитку особистості, але особливого значення набуває нерівномірність та гетерохронність. Розвиток і функціонування інтелектуальної, емоційної, фізичної сфер людини набувають специфічного характеру.

1.3. Специфіка спілкування у похилому віці

Аналіз психологічних особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку передбачає обґрунтування його психологічної структури та функцій. Міжособистісне спілкування є суб'єкт-суб'єктним складним процесом, що має різні компоненти, детальний опис яких буде здійснено далі. Розглядаючи специфіку міжособистісного спілкування осіб похилого віку в контексті комунікативної підсистеми психіки, виокремлюємо в ньому емоційний, пізнавальний та поведінковий компоненти. Вони складають структуру міжособистісного спілкування в похилому віці.

Емоційна складова міжособистісного спілкування особи похилого віку передбачає прояв її емоційно-ціннісного ставлення до іншої людини. Така складова виявляється в різноманітних якостях, властивостях людини, зокрема, у її емпатійності, здатності викликати до себе симпатію, подобатися іншим особам, у її прагненні не бути самотньою, у гнучкості в спілкуванні, у наявності емоційного досвіду спілкування, у настанові на партнера в безпосередньому спілкуванні тощо.

Пізнавальна складова міжособистісного спілкування осіб похилого віку передбачає соціальне пізнання іншої людини. Вона включає в себе орієнтованість у вербальних і невербальних засобах комунікації; здатність правильно розуміти комунікативну ситуацію; особистісні якості, що впливають на процес міжособистісного спілкування, тощо.

Поведінкова складова міжособистісного спілкування особи похилого віку передбачає саморегуляцію її поведінки (взаємодії) з іншою людиною, й має мотиваційно-вольові аспекти. Цей компонент містить сукупність умінь ефективно використовувати вербальні й невербальні засоби спілкування, спостерігати за собою та партнером по спілкуванню, знаходити оптимальні способи для вираження власних почуттів, адекватно відображати почуття партнера, володіти прийомами зворотного зв'язку тощо. Поведінкова складова міжособистісного спілкування осіб похилого віку виявляється також у способах, стилях такого спілкування.

Провідною складовою в міжособистісному спілкуванні осіб похилого віку є емоційна. Вона передбачає наявність у суб'єктів міжособистісного спілкування певних почуттів один до одного, емоцій, переживань, які цих суб'єктів зближують або роз'єднують. Значенням таких почуттів у процесі безпосереднього, суб'єкт-суб'єктного спілкування міжособистісне спілкування відрізняється від ділового, функціонально-рольового, коли особа виконує офіційну, формальну роль, є представником широкої соціальної спільноти. У процесі міжособистісного спілкування формуються міжособистісні стосунки, котрі мають емоційну основу, тобто вони

з'являються на основі певних почуттів партнерів один до одного, що можуть бути як позитивними, так і негативними (Б.Д. Паригін) [27].

Структура психіки особистості в похилому віці (від 60 до 75 років) складається з міжособистісного спілкування (комунікативного компонента), коректування смислу життя (когнітивного компонента) та регулювання емоційних станів і переживань (регулятивного компонента). Серед них провідним є міжособистісне спілкування (комунікативний компонент), яке й дозволяє людині коректувати смисл життя та регулювати власні емоційні стани й переживання.

Аналіз структури міжособистісного спілкування осіб похилого віку як важливої складової в системі їхньої психіки також дозволяє обґрунтувати роль та функції такого спілкування.

Функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку.

Характеризуючи функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку, дотримуємося поглядів Б. Ф. Ломова, який виділяв три класи функцій спілкування: афективно-комунікативний, інформаційно-комунікативний і регуляційно-комунікативний. У цих класах виявляються внутрішні зв'язки комунікативної підсистеми психіки з когнітивною й регулятивною [21].

Афективно-комунікативні функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку характеризують його як важливий чинник емоційних станів людини, що дозволяє їй зменшувати емоційну напруженість й отримувати емоційну розрядку. Ці функції втілюються, по-перше, у зниженні емоційної напруженості, тривожності, депресивності, роздратованості, агресивності та в активізації позитивних емоційних станів, у підвищенні задоволеності суб'єкта такого спілкування; по-друге, афективно-комунікативні функції виявляються у збудженні в партнерові необхідних емоційних переживань і станів [19]. У процесі міжособистісного спілкування літня особа здатна зменшити відчуття пригніченості, песимізму, неспокою, збентеження, побоювання. Вона стає більш стійкою емоційно, більш спокійно, адекватно реагує на зовнішні подразники, у неї переважають емоції, котрі посилюють її

активність, спонукають до плідної діяльності. Завдяки позитивному впливу міжособистісного спілкування, особа похилого віку стає більш доброзичливою, привітною, милосердною, тобто набуває тих якостей, котрі цінують літні люди і котрі вважаються соціально цінними.

Інформаційно-комунікативні функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку полягають у формулюванні, передачі й прийнятті літніми людьми певної інформації – повідомлень, думок, замислів, рішень, а також в адекватному сприйнятті й розумінні смислу повідомлення (намірів, установок, переживань, станів) [19]. Реалізуються інформаційно-комунікативні функції через певні засоби.

У похилому віці відбуваються зміни у вербальних і невербальних засобах, зумовлені, зокрема, погіршенням функціонування різних органів чуття: у літньої людини знижується гострота зору, кольорова чутливість, зменшується акомодативна здатність очей (приспособлення до бачення поряд і в даліні, у сутінках і в темноті); погіршується гострота слуху (перш за все, чутливість до високих тонів), погіршуються нюх та різні види шкірної чутливості, що зумовлює уповільнення реакцій у похилому віці; такій особі складніше передати свій настрій (бурхливе внутрішнє переживання може зовнішньо виражатися слабо, досить мляво, неясково). Цьому сприяє й зниження швидкості нервового імпульсу, порушення динаміки нервових процесів збудження й гальмування, зменшення здатності центральної нервової системи виробляти умовні рефлекси [34].

Регуляційно-комунікативні функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку полягають у регуляції по-перше, власної поведінки, по-друге, поведінки партнера по спілкуванню. Ці функції пов'язані зі стимуляцією активності партнера на виконання певних дій; із взаємним орієнтуванням й узгодженням дій; з установленням контакту як стану взаємної готовності до прийняття й передачі повідомлень і підтримання взаємозв'язку у вигляді постійної взаємоорієнтованості; зі зміною стану, поведінки, особистісносміслових утворень партнера [19]. Також регуляційно-

комунікативні функції міжособистісного спілкування пов'язані з наслідуванням, навіюванням, переконуванням, сумісністю людей, із взаємним стимулюванням, зі стилями міжособистісного спілкування.

Продуктивні стилі міжособистісного спілкування осіб похилого віку пов'язані з їхньою схильністю до плідного (повноцінного) контакту в міжособистісній взаємодії, котрий сприяє встановленню і продовженню стосунків взаємної довіри, симпатії, дружби, любові, приязні, поваги й виявляється в співробітництві, у прагненні дійти згоди, знайти компромісне рішення. Особа похилого віку, якій властиві продуктивні стилі міжособистісного спілкування, прагне обговорити із співрозмовником непорозуміння, що виникають, наголошує на необхідності вислухати один одного, урахувати інтереси кожного.

Непродуктивні стилі міжособистісного спілкування осіб похилого віку характеризуються загальним негативним ставленням до себе та інших осіб і зумовлюють виникнення антипатії, ворожості, ненависті, неповаги, байдужості й виявляються в суперництві, конфліктах, маніпулюванні, уникненні, пристосуванні. Це призводить до проблемного розгортання взаємин або взагалі – до руйнування стосунків. Схильна до суперництва, конкуренції, особа похилого віку прагне перш за все задовольнити власні потреби, інтереси, не зважає на інших; вона примушує їх приймати своє бачення при розв'язанні спільної проблеми. Схильна до уникнення в міжособистісному спілкуванні, особа похилого віку є досить пасивною, уникає взаємодії і, відповідно, вирішення проблемної ситуації. Схильна до пристосування, особа похилого віку також не є в міжособистісному спілкуванні активною; вона жертвує своїми інтересами й потребами заради співрозмовника, поступається йому.

Функції міжособистісного спілкування як досить складного багатовимірного процесу можна розглядати і в його зв'язках з іншими підсистемами психіки. Так, міжособистісне спілкування як процес, що характеризує комунікативну підсистему психіки особистості в похилому віці,

у контексті когнітивної й регулятивної підсистем також є важливим, адже воно дозволяє їй коректувати (оновлювати) смисл життя та регулювати власні емоційні стани й переживання. У згаданій вище системі функцій коректування смислу життя є ближчим до інформаційно-комунікативної функції, а регулювання власних емоційних станів і переживань – до регуляційно-комунікативної.

У процесі міжособистісного спілкування, під час взаємодії з найближчим оточенням (рідними, друзями, приятелями) літня людина визначає, коригує цілі та цінності, призначення власного життя. Необхідність у цьому значно зростає через зміни, що супроводжують цей вік (у самопочутті, у стані здоров'я, у професійному житті, у найближчому оточенні). Такі зміни впливають і на виникнення негативних емоційних станів, зокрема – тривожності, депресивності, агресивності, розпачу тощо. Зменшувати такі негативні емоції, врівноважувати власний стан літня людина може в процесі міжособистісного спілкування.

Б. Ф. Ломов підкреслює, що найважливіша й найскладніша функція міжособистісного спілкування полягає у формуванні й розвитку міжособистісних стосунків [31]. У визначеній ним системі функцій вона ближча до афективно-комунікативного класу. Міжособистісне спілкування дозволяє особі похилого віку усвідомлювати й зафіксувати своє місце в системі міжособистісних зв'язків того суспільства, де вона перебуває.

Міжособистісні стосунки, котрі формуються у процесі такого спілкування, виявляються в симпатії та антипатії (стійке позитивне або негативне ставлення, що характеризується доброзичливістю або недоброзичливістю, приязню або неприязню, прагненням допомогти або ухилитися від взаємодії), у дружбі й ворожості (стійкіші емоційні прояви, котрі характеризуються взаємною прихильністю або неприхильністю, посиленням процесів приналежності або прагненням уникнути взаємодії, взаємними очікуваннями відповідних почуттів), у любові й ненависті (високий рівень позитивного емоційно чуттєвого ставлення або негативного

руйнівного ставлення), у байдужості (відсутність емоційного ставлення й зацікавлення – стан, що найчастіше характеризують як негативний), у повазі й неповазі (визнання співрозмовника рівним собі, визнання його значущості й цінності або приниження його гідності, його значимості, довіра або недовіра до нього) тощо. Якщо стосунки, що виникають у процесі спілкування, позитивні, воно активізується, заохочується, якщо стосунки є негативними, спілкування вповільнюється, припиняється, руйнується.

Отже, структуру міжособистісного спілкування в похилому віці складають пізнавальний, поведінковий й емоційний компоненти. Останній є провідним. Призначення міжособистісного спілкування осіб похилого віку реалізується в таких функціях, як інформаційно-комунікативна, регуляційно-комунікативна, афективно-комунікативна. Міжособистісне спілкування дозволяє людині похилого віку коректувати (оновлювати) смисл життя, регулювати власні емоційні стани й переживання і спричинює формування й розвиток її міжособистісних стосунків.

Висновки до першого розділу

Отже, поняття «спілкування» є одним із центральних у системі психологічного знання. Спілкування можна визначити як систему цілеспрямованих і мотивованих процесів, які забезпечують взаємодію людей в колективній діяльності, реалізують суспільні і особистісні, психологічні відносини і використовують специфічні засоби, перш за все – мову. Соціальна функція спілкування полягає в тому, що воно виступає засобом передання суспільного досвіду. Його специфіка визначається тим, що в процесі спілкування суб'єктивний світ однієї людини розкривається для іншої, відбувається взаємний обмін діяльністю, інтересами, почуттями та ін.

Виділяють три сторони спілкування: комунікативну – обмін інформацією між індивідами та її уточнення, розвиток; інтерактивну – організація взаємодії суб'єктів, які спілкуються, тобто обмін не тільки

знаннями, думками, ідеями, а й діями, зокрема при побудові спільної стратегії взаємодії; перцептивну — процес взаємного сприймання й розуміння співрозмовників, пізнання ними одне одного.

Таким чином, спілкування розглядають як відносно самостійну, специфічну сферу індивідуального буття людини, діалектично пов'язану з іншими сферами її життєдіяльності, як процес міжособистісної взаємодії індивідів. Проаналізувавши різні теоретичні підходи до розуміння природи спілкування, можемо зробити висновок, що більшість дослідників схиляються до виділення трьох основних функціональних компонентів спілкування – комунікативного, інтерактивного та перцептивного.

Питання про наявність у людини власне потреби у спілкуванні, специфічної у порівнянні з іншими соціальними і духовними потребами, залишається відкритим.

Психологічні особливості похилого віку визначаються втратою гнучкості та адаптаційної здатності, що є характерним для обох статей. З любові до нового та невідомого особа переходить до прагнення до стабільності та надійності. Оцінка себе в цьому віці може бути або негативною, вважаючи себе збитковою, обділеною та хворою, або позитивною, з усвідомленням власної цінності та позитивного ставлення до життя та оточуючих. Прийняття старіння вимагає активного переосмислення життєвих позицій та цінностей.

У сфері психічних явищ в літньому віці спостерігається різна динаміка змін. Уповільнення функціонування пізнавальних процесів може відбуватися швидше, а певні психічні стани можуть переживатися частіше. З тим, як психічні властивості залишаються сталими або практично незмінними, людина на цьому етапі втрачає фізичну силу та енергію, а її здоров'я та психофізіологічні показники погіршуються. Літня людина також переживає зниження інтелектуальної активності та відзначається змінами у мотиваційній та емоційній сферах.

Міжособистісне спілкування в похилому віці виявляється не лише ключем до соціально-емоційного благополуччя, але й визначальним елементом, формуючим психічні та соціальні аспекти життя. Поступове старіння супроводжується значущим впливом на структуру психіки, де міжособистісне спілкування виступає як важливий компонент.

Зокрема, структура спілкування в похилому віці включає міжособистісний, когнітивний та регулятивний компоненти. Міжособистісне спілкування, зокрема його афективно-комунікативна функція, виявляється засобом зниження емоційної напруженості та сприяє позитивному впливу на емоційний стан осіб. Інформаційно-комунікативні та регуляційно-комунікативні функції визначають взаємодію та сприйняття інформації, враховуючи фізичні обмеження у зорі чи слуху.

Однак міжособистісне спілкування не лише визначає стосунки, але й є ключем для формування та розвитку міжособистісних зв'язків. Взаємини виявляються в симпатіях та антипатіях, дружбі й ворожості, любові й ненависті, байдужості та повазі. Ці стосунки визначають загальний стан осіб, активізуючи або вповільнюючи спілкування.

Зміни, що супроводжують похилий вік, викликають не лише фізичні трансформації, але й необхідність у перегляді цілей та цінностей. Міжособистісне спілкування виявляється необхідним для зменшення негативних емоцій, таких як тривожність чи депресія, через підтримку та спільне вирішення проблем.

Отже, міжособистісне спілкування у похилому віці є необхідним фактором для забезпечення повноцінного та емоційно стабільного життя. Врахування його різних аспектів, таких як афективно-комунікативна, інформаційно-комунікативна та регуляційно-комунікативна функції, сприяє створенню позитивних взаємин та адаптації до змін оточуючого середовища.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

У цьому розділі здійснюється огляд і обґрунтування вибору методик дослідження особливостей міжособистісного спілкування літніх людей: комунікативних схильностей, типів реагування у спілкуванні, а також переживання відчуття суб'єктивної самотності та особистісної тривожності.

2.1. Огляд і обґрунтування обраних методик

Процес прогресуючого «старіння» суспільства викликав підвищений інтерес дослідників до психологічних проблем літніх людей. У психології минулого століття сформувалися уявлення про психологічне старіння як про процес психологічної деградації. Лише нещодавно вчені стали приділяти увагу зовнішнім соціальним чинникам, які впливають на стан людини в процесі старіння.

Психологічні проблеми старіння розглядаються геронтопсихологією, психологією розвитку і психологією особистості, соціальною і віковою психологією. І, тим не менш, психологія старіння в порівнянні з іншими розділами найменш розроблена.

Це пов'язано, по-перше, з теоретичним різночитанням психологічних характеристик літніх людей, відсутністю достовірних даних про вікові норми різних сторін психічної діяльності в літньому віці.

Друга причина - відсутність надійного і валідного інструментарію для проведення експериментальних психологічних досліджень осіб літнього віку.

І, нарешті, по-третє, переважна більшість застосовуваних методик розроблено для вивчення людей більш молодого віку і, природно, не відповідає установкам, інтересам і іншим характеристикам літніх людей.

Для вивчення особливостей міжособистісного спілкування у літньому віці використовується метод спостереження. Спостереження — це систематичне цілеспрямоване вивчення об'єкта. Спостереження як метод пізнання дає змогу отримати первинну інформацію у вигляді сукупності емпіричних тверджень. Емпірична сукупність утворює первинну схематизацію об'єктів реальності — вихідних об'єктів наукового дослідження.

Метод опитування є надзвичайно поширеним у соціально-психологічних дослідженнях і використовується для з'ясування, чи розуміють досліджувані конкретні завдання, життєві ситуації, а також з метою отримати інформацію про інтереси, погляди, почуття, мотиви діяльності та поведінку особистості.

Опитування ґрунтується на безпосередній (бесіда, інтерв'ю) чи опосередкованій (анкетування) соціально-психологічній взаємодії дослідника й опитуваного (респондента). Бесіда дає змогу одержати інформацію на основі вербальної (словесної) комунікації. За анкетного методу, на відміну від методу бесіди, не обов'язковий особистий контакт. Використовується опитувальний лист, який є сукупністю впорядкованих за змістом і формою запитань.

Метод анкетування дає змогу зібрати багато матеріалу, вивчити велику кількість осіб. Недолік його – в залежності інформації від наявності чи відсутності установки в опитуваних на щирість у відповідях, здатності респондента об'єктивно оцінювати вчинки людей, ситуації, свої якості та якості інших.

За допомогою методу тестування встановлюють психологічні якості людини, наявність чи відсутність певних здібностей (дидактичних, комунікативних, організаційних), навичок, умінь. Головним інструментом під час використання цього методу є тест. Тест - спеціально розроблені завдання і проблемні ситуації, використання яких у результаті кількісної та якісної оцінки може стати показником розвитку певних психологічних

якостей, властивостей особистості. За формою тестові методи поділяють на вербальні, невербальні та змішані. Ефективність їх залежить від правильності використання тестів, дотримання умов психологічного тестування: правильно застосований тест дає змогу зібрати за короткий термін багато цінного матеріалу для якісного психологічного аналізу, що підвищує продуктивність дослідницької роботи.

Метод групової оцінки особистості побудований на феномені групових уявлень про кожного учасника групи в результаті пізнання людей у процесі їх спільної діяльності та спілкування. Передбачає одержання характеристики людини під час взаємних оцінювань з використанням прийомів безпосереднього оцінювання за n-бальною шкалою, ранжирування (послідовне розміщення) якостей, попарного їх порівняння та ін.

Перевага методу експерименту полягає в тому, що дослідник сам ініціює явища, які його цікавлять, а не чекає їх появи. Експеримент реалізується як організована дослідником взаємодія між досліджуваним чи групою досліджуваних і експериментальною ситуацією з метою встановлення закономірностей цієї взаємодії та змінних, від яких вона залежить.

Психологічний експеримент може бути природним (базується на управлінні поведінкою досліджуваних у природних умовах, тобто у спеціальних експериментальних умовах, які не порушують звичайного перебігу подій) і лабораторним (дослідження у штучних умовах, з використанням вимірювальної апаратури, приладів та іншого експериментального матеріалу) [11].

З метою вивчення особливостей міжособистісної взаємодії та характеристик переживання негативних станів особистості у літньому віці нами обрано такі методики:

1. Тест-опитувальник комунікативних та організаційних схильностей (КОС-1; за Б. О. Федоришиним). Комунікативні та організаторські схильності являють собою важливий компонент і передумову розвитку

здібностей у тих видах діяльності, які пов'язані із спілкуванням з людьми, з організацією колективної роботи. Бажання займатися організаторською діяльністю і спілкуватися з людьми залежить і від змісту відповідних форм активності, і від типологічних особливостей самої особи. Багато в чому вони визначаються суб'єктивною цінністю і значущістю для людини майбутніх результатів її активності і ставленням до осіб, з якими вона взаємодіє. Досить часто схильності з'являються в ході таких видів діяльності і спілкування, які спочатку людині байдужі, але включення в них стають важливими. Тут важливі власні зусилля і подолання комунікативних бар'єрів, які можливі, якщо людина ставить собі свідому мету саморозвитку.

2. Тест комунікативних умінь (за Л. Міхельсоном; адаптація Ю. З. Гільбуха). Труднощі, які виникають у спілкуванні, найчастіше пояснюються особливостями наявності комунікативних умінь особистості. Формуючись у процесі комунікації, комунікативні вміння є наслідком розвитку комунікативних здібностей — здатності до спілкування з іншими людьми. Вони виявляються у навичках суб'єкта комунікації вступати у соціальні контакти, регулювати повторювані ситуації взаємодії, досягати в міжособистісних стосунках комунікативних цілей.

3. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. Виявлений стан самотності може бути пов'язаний з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Необхідно розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, потребу в ній.

4. Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норакидзе). Значні відхилення від середнього рівня тривожності вимагають особливої уваги. Високий рівень тривожності знижує здатність особистості пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища. В такому випадку необхідно знизити суб'єктивну значимість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення

діяльності і формуванні відчуття впевненості у успіху. Низький рівень тривожності, навпаки, вимагає підвищення почуття відповідальності і уваги до мотивів діяльності.

Опишемо обрані нами методики.

2.2. Тест-опитувальник комунікативних та організаційних схильностей (КОС-1; за Б.О. Федоришиним)

Дана методика призначена для визначення рівня розвитку комунікативних і організаторських схильностей особистості [10].

Дослідження комунікативних та організаторських схильностей (КОС) за допомогою тест-опитувальника можна проводити і з одним досліджуваним, і з групою. Досліджуваним роздають тексти опитувальника, бланки для відповідей, зачитується інструкція.

Інструкція: «Пропонований тест містить 40 питань. Прочитайте їх і відповідайте на всі питання з допомогою бланка. На бланку надруковані номери питань. Якщо Ваша відповідь на питання позитивна, тобто Ви згодні з тим, про що запитується в питанні, то на бланку відповідний номер обведіть кружечком. Якщо ж Ваша відповідь негативна, тобто Ви не згодні, то відповідний номер закресліть. Слідкуйте, щоб номер питання і номер у бланку для відповідей збігалися.

Майте на увазі, що питання носять загальний характер і не можуть містити всіх необхідних деталей. Тому уявіть собі типові ситуації і не замислюйтеся над деталями. Не слід витрачати багато часу на обдумування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання Вам буде важко відповісти.

Тоді постарайтеся дати готову відповідь, яку Ви вважаєте кращою. При відповіді на будь-які з цих питань звертайте увагу на його перші слова і узгоджуйте свою відповідь з ними. Відповідаючи на питання, не прагніть справити свідомо приємне враження. Важлива щирість при відповіді».

Обробка результатів: відповіді випробуваного зіставляють з дешифратором і підраховують кількість збігів окремо за комунікативним і організаторським уподобаннями. В дешифратор враховується порядкове розташування номерів питань у бланку для відповідей. Щоб визначити рівень комунікативних та рівень організаторських схильностей, треба вирахувати їх коефіцієнти. Коефіцієнти являють собою відношення кількості співпадаючих відповідей тієї чи іншої схильності до максимально можливого числа збігів, в даному випадку - до 20.

Формули для розрахунку коефіцієнтів:

$$K_k = \frac{K_x}{20}; \quad K_o = \frac{O_x}{20}; \quad \text{де}$$

K_k - коефіцієнт комунікативних схильностей;

K_o - коефіцієнт організаторських схильностей;

K_x і O_x - кількість співпадаючих з дешифратором відповідей відповідно по комунікативним і організаторським уподобанням (див. Додаток А).

У ході аналізу результатів спочатку дають оцінку рівня комунікативних і організаторських схильностей випробуваного. Для цього користуються шкалою оцінок. Рівень розвитку комунікативних і організаторських схильностей характеризується з допомогою оцінок за шкалою наступним чином:

- оцінка 1 - це люди з низьким рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей;
- оцінка 2 - мають комунікативні та організаторські схильності нижче середнього рівня. Вони не прагнуть спілкування, відчують себе скуто в новій компанії, колективі, воліють проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, зазнають труднощів у встановленні контактів з людьми і у виступі перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. У багатьох справах вони воліють уникати прояву самостійних рішень та ініціативи;

- оцінка 3 - характерний середній рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, обстоюють свою думку, планують свою роботу, однак потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група випробуваних потребує подальшої серйозної і планомірної виховної роботи по формуванню та розвитку комунікативних і організаторських схильностей;

- оцінка 4 - відносяться до групи з високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони не губляться в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а згідно з внутрішнім устремлінням;

- оцінка 5 - мають дуже високий рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони відчують потребу в комунікативній і організаторській діяльності і активно прагнуть до неї, швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено ведуть себе в новому колективі, це ініціативні люди, які віддають перевагу у важливій справі або складній ситуації приймати самостійні рішення, обстоюють свою думку і добиваються, щоб воно було прийнято іншими. Вони можуть внести пожвавлення в незнайому компанію, люблять організовувати різні ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх цікавить, і самі шукають такі справи, які б задовольняли їхні потреби в комунікаційній і організаторській діяльності.

2.3. Тест комунікативних умінь

(за Л. Міхельсоном; адаптація Ю. З. Гільбуха)

Метою даного тесту є визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь особистості [35].

Цей тест являє собою різновид тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якого є правильна відповідь. У тесті передбачається деякий еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, впевненому, партнерському стилю. Ступінь наближення до еталона можна визначити за кількістю правильних відповідей. Неправильні відповіді підрозділяються на неправильні знизу (залежні) і неправильні зверху (агресивні). Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Треба вибрати один, притаманний саме респонденту спосіб поведінки в даній ситуації. Не можна вибирати два або більше варіантів або приписувати варіант, не зазначений в опитувальнику.

Інструкція. «Ми просимо Вас уважно прочитати кожен з описаних ситуацій і вибрати один варіант поведінки в ній. Це повинно бути найбільш характерним для Вашої поведінки, те, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б робити».

Обробка даних. У результаті дослідження підраховується число правильних і неправильних відповідей в процентному відношенні до загальної кількості обраних відповідей. Авторами пропонується ключ, з допомогою якого можна визначити, до якого типу реагування відноситься обраний варіант відповіді: впевненого, залежного або агресивного.

Всі питання розділені авторами на 5 типів комунікативних ситуацій:

- ситуації, в яких потрібна реакція на позитивні висловлювання партнера (запитання 1, 2, 11, 12);
- ситуації, в яких досліджуваний повинен реагувати на негативні висловлювання (питання 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуації, в яких до респондента звертаються з проханням (питання 6, 10, 14, 16, 17, 25)
- ситуації бесіди(13, 18, 19, 26, 27)
- ситуації, в яких потрібно прояв емпатії (розуміння почуттів і станів іншої людини (питання 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Блоки умінь:

1. Вміння надавати і приймати знаки уваги (компліменти) – питання 1, 2, 11, 12.
2. Реагування на справедливу критику – питання 4, 13.
3. Реагування на несправедливу критику – питання 3, 9.
4. Реагування на провокуючу поведінку з боку співрозмовника – питання 5, 14, 15, 23, 24.
5. Уміння звернутися з проханням - питання 6, 16.
6. Уміння відповісти відмовою на чуже прохання, сказати «ні» – питання 10, 17, 25.
7. Уміння самому надати співчуття, підтримку – питання 7, 20.
8. Вміння самостійно приймати співчуття і підтримку з боку оточуючих – питання 8, 21.
9. Уміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність – питання 18, 26.
10. Реагування на спробу вступити з собою в контакт – питання 19, 27.

2.4. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності

Д. Рассела і М. Фергюсона.

Діагностика суб'єктивного відчуття самотності, розроблена Д. Расселем і М. Фергюсоном, становить важливий інструмент у вивченні рівня самотності у людей. Цей метод спрямований на визначення того, наскільки індивід відчуває власну самотність і може виявити зв'язок цього стану з такими явищами, як тривожність, соціальна ізоляція, депресія та нудьга.

У методиці відділяється два аспекти самотності: стан вимушеної ізоляції та прагнення до самотності та потреба в ній. Важливо розуміти, що самотність може бути як пасивним, об'єктивним станом, так і активною потребою чи бажанням. Дана методика спрямована на вивчення саме суб'єктивного відчуття самотності, яке може бути індивідуальним для кожної людини.

Процес обробки результатів дослідження та їх інтерпретація включає кілька кроків. Спочатку підраховується кількість відповідей для кожного із варіантів: "Часто", "Іноді", "Рідко", "Ніколи". Потім, відповідно до даного підрахунку, кожен з варіантів оцінюється певними балами: "Часто" – 3 бали, "Іноді" – 2 бали, "Рідко" – 1 бал, "Ніколи" – 0 балів. Результати оцінок додаються, і отримане число представляє собою загальний показник самотності. Максимально можливий результат – 60 балів.

Далі результати інтерпретуються на шкалі трьох рівнів самотності. Високий ступінь самотності вказує на суму від 40 до 60 балів, середній рівень – від 20 до 40 балів, а низький рівень – від 0 до 20 балів. Такий підхід дозволяє отримати кількісні дані про рівень самотності та класифікувати його залежно від отриманих балів.

Важливо враховувати, що самотність – це складний феномен, і його діагностика має багатоаспектний характер. Такий підхід дає можливість отримати більш об'єктивний погляд на внутрішній світ особистості та дозволяє вченим та практикам в галузі психології отримати засіб вимірювання та порівняння рівня самотності у різних груп населення.

Завдяки використанню даної методики можливо виявити та виміряти не лише сам факт самотності, але і ступінь впливу цього стану на психічне благополуччя. Індивідуалізований підхід та урахування різних аспектів самотності дозволяють створити більш точні та комплексні стратегії психологічної підтримки тих, хто відчуває цей стан.

2.5. Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норакідзе)

Дана методика вимірювання рівня тривожності є важливим інструментом для вивчення особистісних характеристик, пов'язаних із стресовими ситуаціями. За допомогою цієї методики можна детально дослідити психофізіологічну організацію, яка визначає здатність особистості

адаптуватися до стресу. Аналіз таких особливостей може виявити фактори, що сприяють або знижують ефективність пристосування до стресових умов, а також допоможе визначити ймовірність неправильної, деструктивної реакції на тривожний чинник у навколишньому середовищі.

Опитувальник даної методики складається з 60 тверджень, на які потрібно відповідати "так" чи "ні". Такий формат дозволяє зібрати достатньо інформації для оцінки рівня тривожності. Автори методики пропонують класифікувати цей рівень за трема категоріями: високий, середній і низький. Ця класифікація дозволяє отримати конкретний показник, який можна використовувати для подальшого аналізу та планування індивідуальної психологічної підтримки [21].

Важливо відзначити, що значні відхилення від середнього рівня тривожності вважаються сигналом для особливої уваги. Високий рівень тривожності вказує на схильність особистості до появи тривоги в ситуаціях, пов'язаних із оцінкою її компетентності. В таких випадках рекомендується знизити суб'єктивну значимість ситуацій і завдань, перенести акцент на осмислення діяльності та формування відчуття впевненості у успіху. З іншого боку, низький рівень тривожності вимагає підвищення почуття відповідальності та уваги до мотивів діяльності.

У разі виявлення відхилень, важливо врахувати контекст індивідуального досвіду та життєвої ситуації особистості. Індивідуальні різниці у сприйнятті стресу можуть впливати на вибір стратегій психологічної підтримки та корекції. Також слід звернути увагу на можливі впливи зовнішніх факторів, таких як соціокультурний контекст та підтримка від оточуючих.

Додатково, результати методики можна використовувати для розробки індивідуальних програм тренування на зменшення тривожності, які можуть включати в себе стратегії релаксації, розвитку психологічної стійкості та підвищення рівня самооцінки. Важливо пам'ятати, що ефективність таких

програм може залежати від індивідуальних особливостей та готовності особистості до сприйняття змін.

Загальною метою даної методики є поліпшення якості життя та психічного благополуччя особистості, розкриття її потенціалу та забезпечення оптимальної адаптації до різноманітних життєвих обставин. Такий підхід виявляється важливим як для індивідуального розвитку, так і для створення сприятливого психологічного середовища в соціумі.

Висновки до другого розділу

З метою вивчення особливостей міжособистісної взаємодії та характеристик переживання негативних станів особистості у літньому віці нами обрано такі методики:

1. Тест-опитувальник комунікативних та організаційних схильностей (КОС-1; за Б. О. Федоришиним) який має на меті визначити рівень розвитку комунікативних і організаторських схильностей осіб похилого віку.

2. Тест комунікативних умінь (за Л. Міхельсоном; адаптація Ю. З. Гільбуха) дозволяє визначити рівень комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь

3. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона визначає особливості переживання особистістю відчуття самотності.

4. Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норакідзе) дає можливість вивити особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність особистості пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

Використання комплексу методик дозволило нам здійснити обробку отриманої інформації та дати їй теоретичну інтерпретацію (побудову таблиць, діаграм), що описано детальніше в наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

У третьому розділі нами охарактеризовано етапи дослідження та проаналізовано результати вивчення психологічних особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку проводилось на основі твердження про те, що літні люди можуть переживати суб'єктивне відчуття самотності та тривожності через дефіцит міжособистісної взаємодії.

Об'єкт дослідження – міжособистісна взаємодія у похилому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних особливостей міжособистісного спілкування літніх людей.

Весь процес дослідження можна розділити на **наступні етапи**:

I. Перший етап фокусувався на вивченні комунікативних та організаторських схильностей осіб похилого віку за допомогою методики «КОС-2»;

II. Другий етап включав у себе аналіз особливостей комунікативної компетентності та рівня сформованості комунікативних навичок респондентів, використовуючи методику «Тест комунікативних умінь» (за Л. Міхельсоном; адаптація Ю. З. Гільбуха);

III. Третій етап передбачав визначення особливостей переживань самотності у осіб похилого віку за допомогою методики Д. Рассела і М. Фергюсона;

IV. На четвертому етапі було проведено визначення рівня особистісної тривожності досліджуваних за методикою вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація Г. Норахідзе);

V. П'ятий етап полягав у обробці та аналізі результатів проведеного дослідження за обраними методиками.

VI. Шостий етап був присвячений здійсненню порівняльного аналізу особливостей міжособистісної взаємодії літніх людей та переживанням ними стану тривожності й суб'єктивного відчуття самотності.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що особи похилого віку, які відчувають більш виражене відчуття самотності, мають вищий ступінь прагнення до встановлення міжособистісних контактів. Рівень суб'єктивного відчуття самотності може впливати на потребу в спілкуванні, при цьому можна припустити, що особи з нижчим відчуттям самотності будуть мати меншу потребу в активному встановленні міжособистісних контактів порівняно з тими, хто відчуває більш виражену самотність.

Більш високий рівень самотності у людей похилого віку може бути спричинений різними факторами, такими як звуження соціального кола, втрата близьких знайомих та обмежені можливості для активності. Відчуття самотності може впливати на соціальну взаємодію та рівень особистісної тривожності літніх людей. Гіпотетично, можна припустити, що ті, хто відчуває більш виражену самотність, можуть проявляти вищий інтерес до встановлення міжособистісних контактів як засобу зменшення самотності та покращення свого емоційного стану.

Також, можна висловити припущення, що особи з різними стилями комунікативного реагування (компетентний, агресивний, залежний) можуть виявляти відмінний рівень самотності та тривожності. Наприклад, компетентні літні люди, які виявляють високий рівень взаєморозуміння та

співпраці у спілкуванні, можуть відчувати меншу самотність та тривожність порівняно з агресивними чи залежними особами.

У емпіричному дослідженні взяли участь 60 осіб похилого віку, серед яких 25 чоловіків і 35 жінок. Віковий діапазон досліджуваних становив 60-75 років. Дослідження проводилось автором протягом вересня-жовтня 2023 року. Воно ґрунтувалося на головних принципах побудови емпіричних досліджень: об'єктивності вивчення психічних явищ, вивчення психічних явищ у їх розвитку, комплексному застосуванні діагностичних процедур.

Опишемо результати дослідження більш детально нижче.

3.2. Аналіз рівня комунікативних і організаторських схильностей досліджуваних

Для вивчення комунікативної компетентності ми використовували методику «КОС-2», що дає змогу організаційні та комунікативні здібності особистості, тобто її здатність налагоджувати міжособистісну взаємодію, виявляти ініціативу та мати вплив на оточуючих. У рамках даного дослідження нас особливо цікавила здатність респондентів до встановлення та підтримування контактів з оточуючими.

Результати емпіричного дослідження наведено у таблиці 3.2.1.

Аналіз таблиці (табл. 3.3.1.) та графіку (рис. 3.3.2.) вказує на те, що стосовно розвитку організаторських навичок ніхто з учасників не досягнув найвищого рівня цієї якості. Лише 15% опитаних виявили високий рівень, що свідчить про їхню здатність приймати рішення в складних, нестандартних ситуаціях, допомагати близьким і друзям та легко адаптуватися до нового середовища.

Середній рівень розвитку організаційних навичок спостерігається у 41,7% респондентів, яких можна характеризувати як осіб, що відстоюють за свої переконання, але потенціал їхніх здібностей не вирізняється великою стійкістю.

Таблиця 3.2.1.

**Особливості організаційних та комунікативних
схильностей досліджуваних (n=60, у %)**

| Ступінь прояву | Організаційні схильності | | Комунікативні схильності | |
|------------------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| | n | % | n | % |
| Низький | 9 | 15 | 10 | 16,7 |
| Нижче середнього | 17 | 28,3 | 15 | 25,0 |
| Середній | 25 | 41,7 | 20 | 33,3 |
| Високий | 9 | 15 | 12 | 20 |
| Найвищий | 0 | 0,0 | 3 | 5 |
| Усього | 60 | 100,0 | 60 | 100,0 |

Для ліпшої наочності продемонструємо отримані дані у графічному вигляді (рис. 3.2.1. і рис. 3.2.2.):



Організаційні навички рівня нижче середнього виявились у 28,3%, а низького – у 15% досліджуваних. Ці особи уникають прийняття самостійних рішень та рідко проявляють ініціативу.

Далі проаналізуємо показники комунікативних здібностей осіб похилого віку (рис. 3.2.2.):



Проаналізувавши дані з таблиці та діаграми, стає зрозумілим, що 5% осіб похилого віку володіють дуже високим рівнем комунікативних схильностей. Це свідчить про їхню сформовану потребу у жвавому спілкуванні, природню готовність до нових соціальних зв'язків. Ці особи не лише можуть висловлювати свої думки та приймати незалежні рішення, але також демонструють вміння швидко орієнтуватися в складних ситуаціях. Також 20% респондентів виявляють високі комунікативні здібності, що свідчить про їхнє прагнення розширювати коло знайомств та вміння швидко вступати в нові контакти. Такі особи можуть відзначатися ініціативністю в сфері взаємодії та спілкування.

33,3% респондентів проявляють середній рівень комунікативних схильностей, характеризуючись прагненням до взаємодії з іншими, однак водночас невисокою стійкістю комунікативного потенціалу.

У 25% літніх людей виявлений рівень комунікативних здібностей нижче середнього. Можливо, ці особи не проявляють ініціативи у взаємодії, віддаючи перевагу проведенню часу наодинці з собою. У нових колективах вони можуть відчувати дискомфорт та зазнавати труднощів у встановленні та підтримці взаємин.

16,7% досліджуваних проявили низький рівень комунікативних схильностей, що може свідчити про обмеженість їхньої здатності встановлювати та підтримувати взаємини. Такі особи можуть мати труднощі з переживанням образ та відстоюванням власної думки.

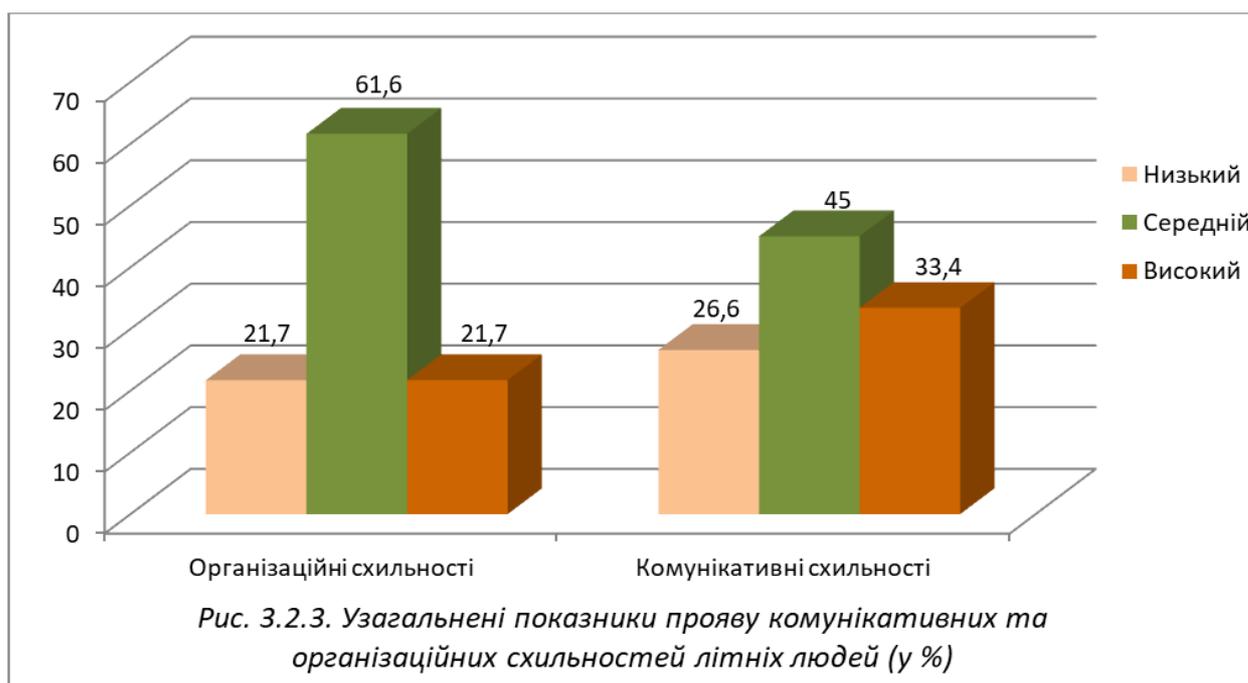
Щоб краще відобразити загальний зміст розвитку організаційних та комунікативних схильностей, об'єднаємо описані рівні в наступні категорії (див. табл. 3.2.2.):

Таблиця 3.2.2.

Узагальнена характеристика прояву організаційних та комунікативних здібностей осіб похилого віку (n=60, у %)

| Ступінь прояву | Організаційні схильності | Комунікативні схильності |
|----------------|--------------------------|--------------------------|
| Низький | 21,7 | 26,6 |
| Середній | 61,6 | 45 |
| Високий | 21,7 | 33,4 |
| Всього | 100,0 | 100,0 |

Відобразимо подані у таблиці результати графічно (рис. 3.2.3):



Аналіз даних таблиці та діаграми свідчить про те, що у більшості осіб похилого віку спостерігається переважно середній рівень розвитку організаційних та комунікативних схильностей (відповідно 61,6% та 45%). Додатково, значна частина респондентів виявляє високий рівень розвитку обох видів схильностей (відповідно 21,7% для організаційних та 33,4% для комунікативних). Найменша частка досліджуваних проявляє низький рівень розвитку комунікативних (26,6%) та організаційних (21,7%) здібностей.

Важливо відзначити, що однакова кількість осіб має високий і низький рівні організаційних здібностей, тоді як осіб з високим рівнем комунікативних здібностей більше, ніж тих, у кого виявлений низький рівень цих навичок.

3.3. Характеристика комунікативних умінь осіб похилого віку

Комунікативна компетентність формується в безпосередній взаємодії і є результатом комунікативного досвіду між людьми. Цього досвіду набувають не тільки під час безконфліктної взаємодії, а й під час взаємодії конфліктної, з якої людина також черпає інформацію про характер комунікативної ситуації та особливості встановлення міжособистісних контактів. Ми виокремили домінуючі типи комунікативних реакцій у літніх людей.

Узагальнені дані емпіричного дослідження комунікативних вмінь наведено в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Показники типу комунікативного реагування осіб похилого віку (n=60, у %)

| № | Тип комунікативного реагування | Досліджувані | |
|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|
| | | n | % |
| 1. | Залежний | 14 | 23,3 |
| 2. | Компетентний | 20 | 33,4 |
| 3. | Агресивний | 26 | 43,3 |
| Всього | | 60 | 100,0 |

Представимо для кращої наочності інформацію з таблиці у вигляді рисунку (рис. 3.3.1).



В результаті аналізу даних таблиці та діаграми виявлено, що більшість осіб похилого віку виявляють схильність до агресивного типу реагування у комунікації (43,3%). Такі досліджувані мають тенденцію виражати свої бажання агресивним способом, використовуючи маніпуляції, що може ускладнювати взаєморозуміння та сприяти відчуттю ізоляції від соціального оточення.

Цей тип комунікативного реагування часто призводить до низької якості спілкування, ускладнюючи побудову позитивних відносин, створюючи бар'єри для ефективного взаєморозуміння.

Третина респондентів (33,4%) виявили компетентний, тобто партнерський тип комунікативного реагування, проявляючи здатність передбачати подальші дії людей на основі аналізу реальних ситуацій спілкування. Ці особи мають здатність до ефективного підтримання розмови, а також розвинену чутливість до характеру та відтінків міжособистісних

відносин, що дозволяє їм ефективно розуміти і реагувати на висловлювання та поведінку інших у конкретних контекстах.

Найменша група досліджуваних (23,3%) проявила залежний тип реагування у комунікації. Ці особи не виявляють ініціативи у спілкуванні та віддають перевагу тому, щоб партнер брав на себе ініціативу. Їхні навички передбачення реакцій інших на основі аналізу ситуацій спілкування можуть бути менш розвиненими, що може впливати на їхню здатність вибирати складні шляхи та уникати конфліктів. Ці особи часто пристосовують своє спілкування до вимог співрозмовника, навіть якщо це суперечить їхнім власним побажанням.

Отже, можемо зробити висновок, що більшість осіб похилого віку проявляють схильність до агресивної реакції у комунікативних ситуаціях, третині досліджуваних притаманний партнерський підхід, а найменша кількість осіб виявляє ознаки залежності у спілкуванні.

3.4. Специфіка суб'єктивного відчуття самотності у респондентів

Відчуття самотності може змінюватися в залежності від динаміки особистих стандартів, інтенсивності конструктивної міжособистісної взаємодії та широті контактів з іншими людьми. Стандарти цього типу, як правило, є суб'єктивними та нечітко визначеними, але в цілому відображаються в таких висловлюваннях, як «Мені насправді хотілося б мати більше друзів» чи «Ніхто насправді не розуміє мене». Обмеження контактів або зменшення кількості друзів у особи, яка раніше була оточена великою кількістю співбесідників, може викликати враження посилення відчуття самотності.

Для характеризувати специфіки суб'єктивного відчуття самотності літніми людьми проаналізуємо результати дослідження за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності».

Узагальнені результати дослідження наведено у таблиці 3.4.1

Таблиця 3.4.1

Показники переживання відчуття самотності у досліджуваних (n=60, у %)

| № | Ступінь самотності | Досліджувані | |
|---------------|--------------------|--------------|--------------|
| | | n | % |
| 1. | Низький | 30 | 50 |
| 2. | Середній | 22 | 36,6 |
| 3. | Високий | 26 | 13,4 |
| Всього | | 60 | 100,0 |

Графічно результати таблиці подано на рисунку 3.4.1.

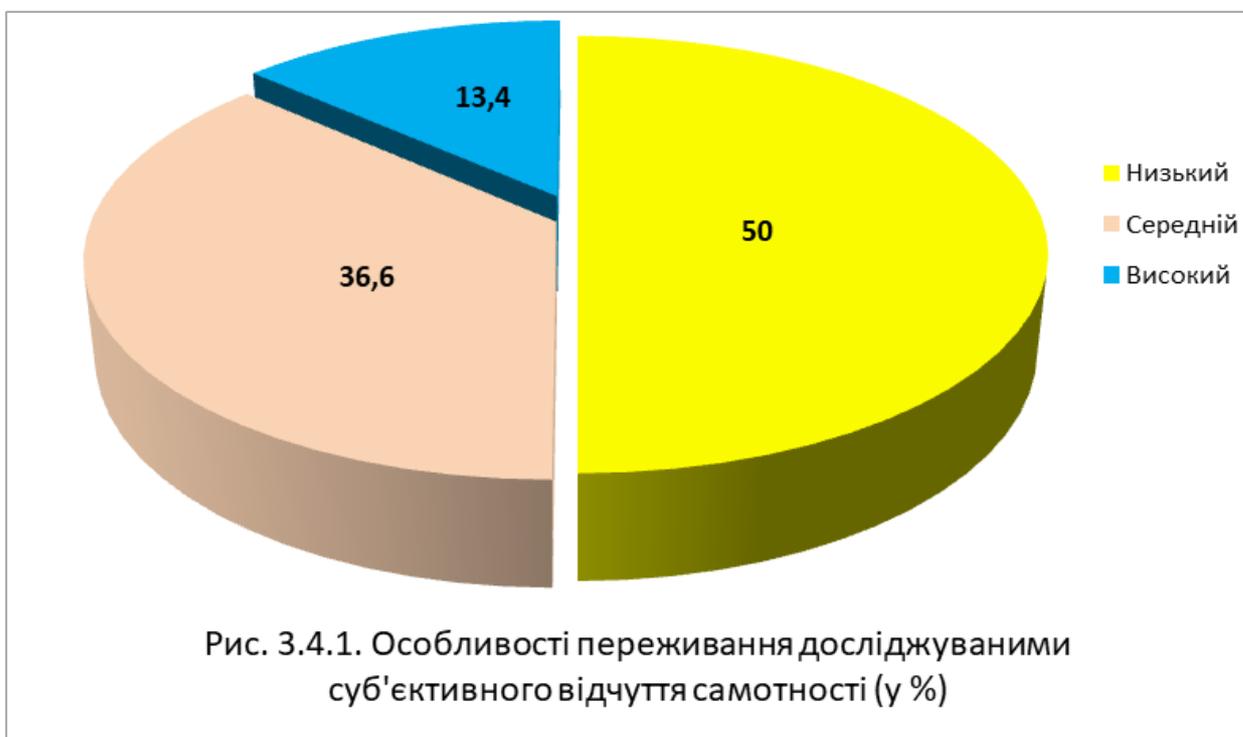


Рис. 3.4.1. Особливості переживання досліджуваними суб'єктивного відчуття самотності (у %)

Як можемо побачити з таблиці 3.4.1. та рисунку 3.4.1., у половини (50%) досліджуваних переважає низький рівень переживання суб'єктивного відчуття самотності. Це може говорити про те, що такі особи виявляють стійкий позитивний підхід до міжособистісних відносин, високу комунікативну компетентність, легко встановлюють та підтримують контакти з оточуючими. Вони можуть активно залучатися до соціальних заходів, розширюючи коло своїх знайомств та друзів, схильні до позитивного

сприйняття міжособистісної взаємодії та відчувають задоволення від соціальних зв'язків. Їхня здатність до спілкування виражається у вмінні розвивати якісні взаємини, виявляти турботу та розуміння до співрозмовників.

Припускаємо, що такі літні люди можуть демонструвати високий рівень комунікативних умінь, включаючи ефективне слухання, конструктивне вираження власних думок та емоцій, а також здатність до врегулювання конфліктів. Вони відзначаються ініціативністю у спілкуванні та здатністю створювати позитивний емоційний клімат.

Для третини респондентів (36,6%) характерний середній рівень суб'єктивного відчуття самотності, що може характеризувати їх як осіб з наявним неглибоким переживанням можливої самотності. Припускаємо, що вони мають інтерес до взаємодії та спілкування, але, можливо, існують чинники, які обмежують або ускладнюють цей процес.

Найменша кількість осіб похилого віку (13,4%) характеризується високим показником відчуття самотності. Цей психічний стан може виявлятися через такі симптоми, як відчуття пригніченості, нудьги, тривоги, страху, гніву та скорботи. Такі респонденти відчувають психологічну ізоляцію від інших, неспроможність адекватно взаємодіяти з оточенням, а також неможливість встановлювати інтимні взаємини, такі як кохання або дружба.

Літні люди з таким рівнем прояву самотності мають схильність до песимізму та гіпертрофованого почуття жалю до себе. Вони очікують від інших лише неприємностей та бачать майбутнє виключно негативним. Своє та життя інших вони сприймають як не маюче сенсу. Ці люди, як правило, виявляються тихими, пасивними, часто з сумним чи втомленим виглядом. Вони часто мають нахил до недолюблювання інших, особливо тих, хто є товаришким та щасливим.

Спілкуючись, такі особи зазвичай виявляють тенденцію говорити більше про себе, швидше змінюють тему розмови і повільніше реагують на

висловлення інших. Легко роздратовуються в оточенні, більш агресивні, схильні до надлишкової критики та тиску на інших.

Отже, результати дослідження вказують на те, що половина досліджуваних літніх людей виявляє низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, свідчаючи про стійкий позитивний підхід до міжособистісних відносин та високу комунікативну компетентність. Третина респондентів характеризується середнім рівнем самотності, а найменша кількість осіб має високий рівень відчуття самотності, про що свідчать симптоми психічних розладів та песимістичне сприйняття оточуючого світу. Такі особи можуть мати труднощі в спілкуванні, відчувати психологічну ізоляцію та виявляти агресивні тенденції у взаємодії з оточенням.

3.5. Дослідження особистісної тривожності літніх осіб

Проаналізуємо результати дослідження вираженості ступеню тривожності осіб похилого віку за допомогою методики Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норакидзе), що дозволяє виявити особливості психофізіологічної організації, які можуть знижувати адаптивні функції організму та збільшувати ймовірність неадекватної та деструктивної реакції на тривожні чинники навколишнього середовища.

Результати емпіричного дослідження наведено в таблиці 3.5.1.

Таблиця 3.5.1.

Характеристика рівня тривожності осіб похилого віку (n=60, у%)

| Рівні особистісної тривожності | | | | | |
|--------------------------------|-----|----------|----|---------|------|
| низький | | середній | | високий | |
| n | % | n | % | n | % |
| 2 | 3,4 | 15 | 25 | 43 | 71,6 |

Представимо отримані результати для кращого уявлення на рисунку 3.5.1.



Згідно з даними, представленими на рис. 3.5.1., більшість літніх осіб (71,6%) проявляють виражені ознаки тривожності. Ці люди відчують постійну напругу, серйозно ставляться до повсякденних ситуацій та переживають через можливі конфлікти. Тривожність у них виявляється в чутливості до зауважень та критики.

Такий рівень тривожності ускладнює соціальні контакти та активності цих осіб, оскільки вони можуть утримуватися від певних дій, прийняття рішень чи здійснення соціальних взаємодій через переймання через можливі негативні наслідки. Таким чином, літні особи з вираженою тривожністю схильні переживати в різних ситуаціях, відчують напругу та надто переймаються дотриманням своїх зобов'язань та обіцянок. Можемо також припустити, що таким досліджуваним важко виступати перед публікою та подолати після травмуючих ситуацій негативні емоційні переживання.

У таких респондентів поведінка вирізняється розсіяністю або метушливістю, особливо в умовах можливої загрози або очікування негативних подій. Підвищена тривожність також призводить до внутрішнього конфлікту між високими вимогами до себе та низькою

самооцінкою своїх можливостей та успішності, що може впливати на їхній характер, надаючи йому риси невпевненості.

Серед 25% осіб похилого віку домінуючим є середній рівень тривожності. Припускаємо, що у важливих для себе ситуаціях вони можуть відчувати напругу та почуття необхідності завчасно займатися справами. Цілком можливо, що такі респонденти час від час виявляють занепокоєння з різних причин, залежно від ситуації та відповідальності, яка покладена на них. Тому для зменшення психологічної напруги вони можуть завчасно почати виконувати певну діяльність. Особи з таким рівнем тривожності рідко переживають через можливі невдачі чи неприємності, не вкрай чутливі до зауважень та критики і не завищують значення труднощів у своєму спілкуванні та діяльності.

У ситуаціях, які не мають для них великого значення, вони не виявляють проявів тривоги, спокійно ставляться до конфліктів чи невдач, об'єктивно оцінюють ситуацію та не завищують її значимість. Таким чином, завжди вони вирізняються відсутністю внутрішніх переживань та станом спокою в міжособистісній взаємодії.

Виявлений середній рівень тривоги серед осіб похилого віку є оптимальним, оскільки він не перешкоджає якісному виконанню діяльності, а переживання виникають лише в дійсно важливих випадках. Це дозволяє їм більш делікатно ставитись до справи та уникати помилок. Середній рівень тривоги вважається необхідним для нормального пристосування до оточуючого середовища, свідчаючи про достатній рівень стресостійкості. Такі особи дотримуються гармонійного способу життя, розглядаючи окремі невдачі як не стресові ситуації.

Рівень тривоги у цих осіб можна охарактеризувати як корисний, оскільки вони адекватно оцінюють ситуацію, власні сили та не перебільшують можливість небезпеки. Середній рівень тривоги є оптимальним для виконання різноманітної діяльності: з одного боку, вони можуть взяти себе в руки та мобілізувати сили в ситуаціях, які є для них

значимими, а з іншого боку, залишатися спокійними та зберігати гармонію в тих випадках, які не є важливими.

Також, лише 3,4% осіб похилого віку різняться низьким рівнем тривожності. Вони можуть характеризуватися відсутністю переживань перед значимими ситуаціями і відсутністю почуття стривоженості. Припускаємо, що така нечутливість до дисгармонії іноді має захисний, компенсаторний характер.

Отже, досліджуваним особам похилого віку властива переважно виражена тривожність, що характеризує їхню тенденцію до переживань та внутрішньої напруги.

3.6. Особливості взаємозв'язку міжособистісного спілкування та переживання негативних станів особистості у літньому віці

Проведене дослідження спрямоване на виявлення особливостей психоемоційного стану та його впливу на міжособистісні відносини серед літніх людей. З цією метою нами було проведено порівняння особливостей комунікативних умінь досліджуваних з рівнем їхньої тривожності та переживанням відчуття самотності.

Для аналізу взаємозв'язку між змінними скористаємось коефіцієнтом рангової кореляції r_s Спірмена. Обчислення цього коефіцієнта здійснюється за наступною формулою:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

де d_i - різниця між рангами кожної змінної, яка представлена парою значень X та Y ,

n - кількість пар рангів, які порівнюються.

Проаналізувавши результати кореляційного розрахунку, здійсненого за допомогою пакету статистичних програм StatSoft STATISTICA 6., представимо узагальнені дані у таблиці 3.6.1.

Таблиця 3.6.1.

Взаємозв'язок між типом комунікативного реагування та негативними станами досліджуваних за коефіцієнтом кореляції Спірмена

| | Рівень тривожності | Відчуття самотності |
|---------------------|---------------------------|----------------------------|
| Компетентний | 0,392 | -0,603 |
| Залежний | 0,516 | 0,314 |
| Агресивний | 0,369 | 0,561 |

Після аналізу даних таблиці можна відзначити статистично значимі кореляційні зв'язки (при $p \leq 0,05$) між компетентним типом реагування та суб'єктивним переживанням самотності (-0,603), залежним типом та рівнем тривожності (0,516), агресивним типом та відчуттям самотності (0,561).

Тобто, згідно отриманих даних, особи з компетентним стилем комунікативного реагування менше переживають відчуття самотності, на відміну від літніх осіб з агресивним типом реагування. Також особи з залежним типом реагування в комунікативних ситуаціях більш схильні до прояву високого рівня особистісної тривожності.

Отже, результати нашого емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу, яка полягала в тому, що особи похилого віку із компетентним стилем комунікації можуть демонструють менший рівень самотності, у той час як особи з агресивним стилем проявлять вищий рівень самотності, а залежні особи виявляють більший рівень особистісної тривожності. Звуження соціального кола, втрата близьких знайомств та зменшення можливостей для активності призводять до відчуття самотності у людей похилого віку. Такі обставини впливають на їх соціальну взаємодію та рівень особистісної тривожності.

Висновки до третього розділу

У більшості осіб похилого віку зафіксовано середній рівень розвитку організаційних та комунікативних схильностей. Тобто, можемо говорити про наявність у таких досліджуваних невисокого комунікативного та організаційного потенціалу, водночас з прагненнями до взаємодії з оточенням та відстояти власні переконання.

Відзначимо, що однакова кількість осіб має високий і низький рівні організаційних здібностей, тоді як осіб з високим рівнем комунікативних здібностей більше, ніж тих, у кого виявлений низький рівень цих навичок.

Більшість осіб похилого віку виявляють схильність до агресивного типу реагування у комунікації. Такі досліджувані мають тенденцію виражати свої бажання агресивним способом, використовуючи маніпуляції, що може ускладнювати взаєморозуміння та сприяти відчуттю ізоляції від соціального оточення.

Третина респондентів виявили компетентний, тобто партнерський тип комунікативного реагування, проявляючи здатність передбачати подальші дії людей на основі аналізу реальних ситуацій спілкування. Ці особи мають здатність до ефективного підтримання розмови, а також розвинену чутливість до характеру та відтінків міжособистісних відносин, що дозволяє їм ефективно розуміти і реагувати на висловлювання та поведінку інших у конкретних контекстах.

Найменша група досліджуваних проявила залежний тип реагування у комунікації. Ці особи не виявляють ініціативи у спілкуванні та віддають перевагу тому, щоб партнер брав на себе ініціативу. Їхні навички передбачення реакцій інших на основі аналізу ситуацій спілкування можуть бути менш розвиненими, що може впливати на їхню здатність вибирати складні шляхи та уникати конфліктів. Ці особи часто пристосовують своє спілкування до вимог співрозмовника, навіть якщо це суперечить їхнім власним побажанням.

Щодо відчуття самотності, виявлено, що половина досліджуваних літніх людей виявляє низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, свідчачи про стійкий позитивний підхід до міжособистісних відносин та високу комунікативну компетентність. Третина респондентів характеризується середнім рівнем самотності, а найменша кількість осіб має високий рівень відчуття самотності, про що свідчать симптоми психічних розладів та песимістичне сприйняття оточуючого світу. Такі особи можуть мати труднощі в спілкуванні, відчувати психологічну ізоляцію та виявляти агресивні тенденції у взаємодії з оточенням.

Досліджуваним особам похилого віку властива переважно виражена тривожність. Ці люди схильні переживати в різних ситуаціях, відчувають напругу та надто переймаються дотриманням своїх зобов'язань та обіцянок. Припускаємо, що таким досліджуваним важко виступати перед публікою та подолати після травмуючих ситуацій негативні емоційні переживання, а їх поведінка вирізняється розсіяністю або метушливістю, особливо в умовах можливої загрози або очікування негативних подій.

Третині осіб похилого віку властивий середній рівень тривожності, що може означати наявність ситуативної напруги та почуття необхідності завчасно займатися справами. Особи з таким рівнем тривожності рідко переживають через можливі невдачі чи неприємності, не вкрай чутливі до зауважень та критики і не завищують значення труднощів у своєму спілкуванні та діяльності.

Виявлений середній рівень тривоги серед осіб похилого віку є оптимальним, оскільки він не перешкоджає якісному виконанню діяльності, а переживання виникають лише в дійсно важливих випадках. Це дозволяє їм більш делікатно ставитись до справи та уникати помилок. Середній рівень тривоги вважається необхідним для нормального пристосування до оточуючого середовища, свідчачи про достатній рівень стресостійкості. Такі особи дотримуються гармонійного способу життя, розглядаючи окремі невдачі як не стресові ситуації.

Зовсім незначна частка осіб похилого віку різниться низьким рівнем тривожності. Такі досліджувані можуть характеризуватися відсутністю переживань перед значимими ситуаціями і відсутністю почуття стривоженості. Припускаємо, що така нечутливість до дисгармонії іноді має захисний, компенсаторний характер.

Внаслідок проведеного кореляційного аналізу можемо стверджувати, що особи з компетентним стилем комунікативного реагування менше переживають відчуття самотності, на відміну від літніх осіб з агресивним типом реагування. Також особи з залежним типом реагування в комунікативних ситуаціях більш схильні до прояву високого рівня особистісної тривожності.

Отже, результати нашого емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу, яка полягала в тому, що особи похилого віку із компетентним стилем комунікації можуть демонструють менший рівень самотності, у той час як особи з агресивним стилем проявлять вищий рівень самотності, а залежні особи виявляють більший рівень особистісної тривожності. Звуження соціального кола, втрата близьких знайомств та зменшення можливостей для активності призводять до відчуття самотності у людей похилого віку. Такі обставини впливають на їх соціальну взаємодію та рівень особистісної тривожності.

ВИСНОВКИ

Отже, проведення психологічного дослідження проблеми міжособистісного спілкування у похилому віці дає нам змогу зробити наступні висновки:

1. Поняття «спілкування» є одним із центральних у системі психологічного знання. Спілкування можна визначити як систему цілеспрямованих і мотивованих процесів, які забезпечують взаємодію людей в колективній діяльності, реалізують суспільні і особистісні, психологічні відносини і використовують специфічні засоби, перш за все – мову. Соціальна функція спілкування полягає в тому, що воно виступає засобом передання суспільного досвіду. Його специфіка визначається тим, що в процесі спілкування суб'єктивний світ однієї людини розкривається для іншої, відбувається взаємний обмін діяльністю, інтересами, почуттями та ін.

Виділяють три сторони спілкування: комунікативну – обмін інформацією між індивідами та її уточнення, розвиток; інтерактивну – організація взаємодії суб'єктів, які спілкуються, тобто обмін не тільки знаннями, думками, ідеями, а й діями, зокрема при побудові спільної стратегії взаємодії; перцептивну — процес взаємного сприймання й розуміння співрозмовників, пізнання ними одне одного.

Таким чином, спілкування розглядають як відносно самостійну, специфічну сферу індивідуального буття людини, діалектично пов'язану з іншими сферами її життєдіяльності, як процес міжособистісної взаємодії індивідів. Проаналізувавши різні теоретичні підходи до розуміння природи спілкування, можемо зробити висновок, що більшість дослідників схиляються до виділення трьох основних функціональних компонентів спілкування – комунікативного, інтерактивного та перцептивного.

2. Психологічні особливості похилого віку визначаються втратою гнучкості та адаптаційної здатності, що є характерним для обох статей. З любові до нового та невідомого особа переходить до прагнення до стабільності та надійності. Оцінка себе в цьому віці може бути або

негативною, вважаючи себе збитковою, обділеною та хворою, або позитивною, з усвідомленням власної цінності та позитивного ставлення до життя та оточуючих. Прийняття старіння вимагає активного переосмислення життєвих позицій та цінностей.

У сфері психічних явищ в літньому віці спостерігається різна динаміка змін. Уповільнення функціонування пізнавальних процесів може відбуватися швидше, а певні психічні стани можуть переживатися частіше. З тим, як психічні властивості залишаються сталими або практично незмінними, людина на цьому етапі втрачає фізичну силу та енергію, а її здоров'я та психофізіологічні показники погіршуються. Літня людина також переживає зниження інтелектуальної активності та відзначається змінами у мотиваційній та емоційній сферах.

3. Міжособистісне спілкування в похилому віці виявляється не лише ключем до соціально-емоційного благополуччя, але й визначальним елементом, формуючим психічні та соціальні аспекти життя. Поступове старіння супроводжується значущим впливом на структуру психіки, де міжособистісне спілкування виступає як важливий компонент.

Зокрема, структура спілкування в похилому віці включає міжособистісний, когнітивний та регулятивний компоненти. Міжособистісне спілкування, зокрема його афективно-комунікативна функція, виявляється засобом зниження емоційної напруженості та сприяє позитивному впливу на емоційний стан осіб. Інформаційно-комунікативні та регуляційно-комунікативні функції визначають взаємодію та сприйняття інформації, враховуючи фізичні обмеження у зорі чи слуху.

Однак міжособистісне спілкування не лише визначає стосунки, але й є ключем для формування та розвитку міжособистісних зв'язків. Взаємини виявляються в симпатіях та антипатіях, дружбі й ворожості, любові й ненависті, байдужості та повазі. Ці стосунки визначають загальний стан осіб, активізуючи або вповільнюючи спілкування.

4. З метою вивчення особливостей міжособистісної взаємодії та характеристик переживання негативних станів особистості у літньому віці нами обрано такі методики: тест-опитувальник комунікативних та організаційних схильностей (КОС-1; за Б. О. Федоришиним), тест комунікативних умінь (за Л. Міхельсоном; адаптація Ю. З. Гільбуха), методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норакідзе).

5. У більшості осіб похилого віку зафіксовано середній рівень розвитку організаційних та комунікативних схильностей. Тобто, можемо говорити про наявність у таких досліджуваних невисокого комунікативного та організаційного потенціалу, водночас з прагненнями до взаємодії з оточенням та відстояти власні переконання.

Відзначимо, що однакова кількість осіб має високий і низький рівні організаційних здібностей, тоді як осіб з високим рівнем комунікативних здібностей більше, ніж тих, у кого виявлений низький рівень цих навичок.

6. Більшість осіб похилого віку виявляють схильність до агресивного типу реагування у комунікації. Такі досліджувані мають тенденцію виражати свої бажання агресивним способом, використовуючи маніпуляції, що може ускладнювати взаєморозуміння та сприяти відчуттю ізоляції від соціального оточення.

Третина респондентів виявили компетентний, тобто партнерський тип комунікативного реагування, проявляючи здатність передбачати подальші дії людей на основі аналізу реальних ситуацій спілкування. Ці особи мають здатність до ефективного підтримання розмови, а також розвинену чутливість до характеру та відтінків міжособистісних відносин, що дозволяє їм ефективно розуміти і реагувати на висловлювання та поведінку інших у конкретних контекстах.

Найменша група досліджуваних проявила залежний тип реагування у комунікації. Ці особи не виявляють ініціативи у спілкуванні та віддають

перевагу тому, щоб партнер брав на себе ініціативу. Їхні навички передбачення реакцій інших на основі аналізу ситуацій спілкування можуть бути менш розвиненими, що може впливати на їхню здатність вибирати складні шляхи та уникати конфліктів. Ці особи часто пристосовують своє спілкування до вимог співрозмовника, навіть якщо це суперечить їхнім власним побажанням.

7. Щодо відчуття самотності, виявлено, що половина досліджуваних літніх людей виявляє низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, свідчачи про стійкий позитивний підхід до міжособистісних відносин та високу комунікативну компетентність. Третина респондентів характеризується середнім рівнем самотності, а найменша кількість осіб має високий рівень відчуття самотності, про що свідчать симптоми психічних розладів та песимістичне сприйняття оточуючого світу. Такі особи можуть мати труднощі в спілкуванні, відчувати психологічну ізоляцію та виявляти агресивні тенденції у взаємодії з оточенням.

8. Досліджуваним особам похилого віку властива переважно виражена тривожність. Ці люди схильні переживати в різних ситуаціях, відчувають напругу та надто переймаються дотриманням своїх зобов'язань та обіцянок. Припускаємо, що таким досліджуваним важко виступати перед публікою та подолати після травмуючих ситуацій негативні емоційні переживання, а їх поведінка вирізняється розсіяністю або метушливістю, особливо в умовах можливої загрози або очікування негативних подій.

Третині осіб похилого віку властивий середній рівень тривожності, що може означати наявність ситуативної напруги та почуття необхідності завчасно займатися справами. Особи з таким рівнем тривожності рідко переживають через можливі невдачі чи неприємності, не вкрай чутливі до зауважень та критики і не завищують значення труднощів у своєму спілкуванні та діяльності.

Виявлений середній рівень тривоги серед осіб похилого віку є оптимальним, оскільки він не перешкоджає якісному виконанню діяльності,

а переживання виникають лише в дійсно важливих випадках. Це дозволяє їм більш делікатно ставитись до справи та уникати помилок. Середній рівень тривоги вважається необхідним для нормального пристосування до оточуючого середовища, свідчаючи про достатній рівень стресостійкості. Такі особи дотримуються гармонійного способу життя, розглядаючи окремі невдачі як не стресові ситуації.

Зовсім незначна частка осіб похилого віку різняться низьким рівнем тривожності. Такі досліджувані можуть характеризуватися відсутністю переживань перед значимими ситуаціями і відсутністю почуття стривоженості. Припускаємо, що така нечутливість до дисгармонії іноді має захисний, компенсаторний характер.

9. Внаслідок проведеного кореляційного аналізу можемо стверджувати, що особи з компетентним стилем комунікативного реагування менше переживають відчуття самотності, на відміну від літніх осіб з агресивним типом реагування. Також особи з залежним типом реагування в комунікативних ситуаціях більш схильні до прояву високого рівня особистісної тривожності.

Отже, результати нашого емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу, яка полягала в тому, що особи похилого віку із компетентним стилем комунікації можуть демонструють менший рівень самотності, у той час як особи з агресивним стилем проявляють вищий рівень самотності, а залежні особи виявляють більший рівень особистісної тривожності. Звуження соціального кола, втрата близьких знайомств та зменшення можливостей для активності призводять до відчуття самотності у людей похилого віку. Такі обставини впливають на їх соціальну взаємодію та рівень особистісної тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. Вип. 13. С. 12–21.
2. Андрушко А. В. Старість як фактор безпорадного стану особи. *Держава і право*. 2009. Вип. 43. С. 511–517.
3. Архипова С. П. Освіта як елемент життєдіяльності людей літнього віку. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. № 13 (272). Ч. IV. С. 23–32.
4. Базика Є. Л. Психологічні особливості переживання кризи пізньої зрілості жінками. *Науковий вісник Миколаївського державного університету : зб. наук. праць. Випуск 21 : Серія «Психологічні науки»*. Т. 1. Миколаїв, МДУ ім. В. О. Сухомлинського. 2008. С. 14–19.
5. Березіна О. О. Сучасні психологічні проблеми старіння. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. Н. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологія*. К., 2005. Вип. 4(28). С. 7–12.
6. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. №1. С. 124–129.
7. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Геронтопсихологія: навч. посіб. Київ, 2014. 436 с.
8. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Л. А. Варава. Київ, 2009. 20 с.
9. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
10. Горбаль І. С. Соціально-психологічні особливості ціннісних орієнтацій у пізній дорослості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*

: збірник наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2012. Т. XIV. Ч. 3. С. 35–42.

11. Горні К. Філософський енциклопедичний словник / В.І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. С. 701. 742 с.

12. Грубляк В. Т. Психологічні особливості самотності в похилому віці. *Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. Вип. 14. С. 144–154.

13. Делікатний К.Г. Становлення особистості. Київ: Знання, 2013. 148 с.

14. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник. К. :Видавничий Дім «Слово», 2013. 340 с

15. Дідора М. Особливості ціннісних орієнтацій у людей похилого віку. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С. 104-113.

16. Дойл Р. Особистість людей похилого віку. *Світ науки*. 2009. № 1. С. 15-16.

17. Дороніна О.В. Феномен третього віку: термінологічні аспекти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів, 2020. Вип. 7 (163). С. 3-7. (Педагогічні науки).

18. Єрмаков І. Розвиток життєвої компетентності на всіх етапах становлення особистості. *Психологія і суспільство*. 2010. №4. С. 5-7.

19. Завацька Н. Є Визначення рівнів адаптаційного потенціалу осіб зрілого віку в процесі соціальної реадаптації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3 (32). С. 7–11.

20. 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.

21. Лук'янова Л. Потенціал літніх людей на ринку праці в Україні. *Рідна школа*. 2018. № 1/2. С. 29-38.
22. Клименюк Н. В. Відношення до старості в різних культурних традиціях: історичний аспект. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Сер. : Педагогіка. 2010. Т. 123, Вип. 110. С. 53-58.
23. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння : підручник. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2010. 215 с.
24. Коваленко О. Г. Дослідження комунікативних і організаторських схильностей осіб похилого віку. *Вісник Одеського національного університету*. Одеса : «Астропринт», 2013. Т. 18. Випуск 22. С. 80–87.
25. Коваленко О.Г. Професійна зайнятість літніх людей та їхнє психологічне благополуччя. Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи. Полтава, 2017. С. 80-83.
26. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти. Київ, 2015. 456 с. URL: http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Коваленко_монографія.pdf. (ЧЗ №4, Н/а, РК - Праці ПНПУ).
27. Коленіченко Т. І. Роль повсякденної діяльності та спілкування в життєдіяльності людини похилого віку в умовах геріатричного пансіонату. *Соціалізація особистості : зб. наук. праць / за заг. ред. професора А. Й. Капської*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. Том XXXII. С. 105–115.
28. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічні особливості розвитку соціальних послуг людям літнього віку. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 512–521.

29. Кухта М. Люди похилого віку очима експертів: труднощі та шляхи подолання життєвих негараздів. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2015. № 4. С. 119-132.
30. Лич О.М. Життєстійкість як основа подолання вікової кризи у похилому віці. *Актуальні проблеми психології. Методологія і теорія психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2020. Т. 14. Вип. 4. С. 228–240.
31. Мартинюк І. А. Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 32-38.
32. Маценко В. Психобіологічні чинники становлення та розвитку індивідуальності. Психологічний інструментарій дослідження. *Психолог*. 2015. №43. С.3-12.
33. Моргун В.Ф. Другий та третій віки людини у контексті періодизації багатовимірного розвитку особистості: навчальний посібник / за ред. В.Ф. Моргуна. Київ : ВД «Слово», 2013. С.260-264.
34. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для людей похилого віку вищих навчальних закладів. К.: Видавничий Дім «Слово», 2009. 464 с.
35. М'ясоїд П.А. Загальна психологія. К.: Вища школа, 2007. 478 с.
36. Новікова Ж. М. Особливості вікової періодизації та класифікації осіб похилого віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 6. С. 76-77.
37. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (Ч. 1). С. 83-96.
38. Передера О. Психологічний зміст поняття кризи життєвого шляху особистості. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 2. С. 94-99.
39. Погребна Л. Психологічні особливості життя людей похилого віку. *Педагогіка толерантності*. 2012. № 2. С. 55-62.

40. Порсева Х.О. Психічні особливості ціннісних орієнтацій людей похилого віку. *Педагогіка і психологія*. 2003. №3-4. С.131-141.
41. Просандеева Л. Специфіка самоцінності літніх людей. *Соціальна психологія*. 2008. № 3. С. 171-179.
42. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М.Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424с.
43. Рось Л. М. Особливості консультативної діяльності з людьми похилого віку. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2008. С. 123-126.
44. Сенік О. М. Часова перспектива людей похилого віку і їхнє психологічне благополуччя. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 28 (31). С.109-119.
45. Сімко Р. Т. Геронтопсихологія. Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. 352 с.
46. Смульсон, М. Л. Саморозвиток і самопроекування особистості в старості. *Психологія саморозвитку особистості*. 2016, с. 19-34.
47. Сопко Р. І. Потреби людей похилого віку: теоретико-методологічні підходи до дослідження і проблеми реалізації. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія : Соціологія. 2014. Т. 244, Вип. 232. С. 115-119.
48. Тесленко М. М. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. *Scientific Collection «InterConf»*, 2022, 136: 213-216.
49. Тимофієва М. П. Ставлення сільської людей похилого віку до здоров'я. *Актуальні проблеми психології*. 2009. Т. 7. Вип. 20. С. 184-190.
50. Тополь О. В. Теоретичний аналіз дослідження старості: соціологічний підхід. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2008. Вип. 34. С. 145-153.

51. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: «Либідь», 2003. 376 с.
52. Ушакова І. М. Геронтопсихологія. Х. : НУЦЗУ, 2014. 349 с.
53. Фройд З. Психологія сексуальності; пер. укр. Є. В. Тарнавського. Харків: Фоліо, 2018. 151 с.
54. Чаграк Н. Організація і моделі освіти людей похилого віку: європейський досвід. *Рідна школа*. 2017. № 1/2. С. 69-75.
55. Abric J. C. Central system, peripheral system: their functions and roles in the dynamics of social representations. *Papers on social representations*. 1993. №. 2. -P. 75-78.
56. Adler N. E. Socioeconomic status and health: what we know and what we don't. *Psychological Review*. 1999. Vol. 896. P. 3-15.
57. Borg I., Hertel G., Hermann D. Age and personal values: Similar value circles with shifting priorities. *Psychology And Aging*, 7(32), 2017. 636-641.
58. Buhler Ch. Der menschliche Lebenslauf als Psychologisches Problem. Leipzig, 1933
59. Erikson Erik H. Der junge Mann Luther. Eine psychoanalytische und historische Studie, Erste Auflage. Frankfurt, M.: Suhrkamp, 1975, 308 Seiten.
60. Hess, T. M., O'Brien, E. L., & Voss, P. [et al.]. Context influences on the relationship between views of aging and subjective age: The moderating role of culture and domain of functioning. *Psychology And Aging*, 5(32), 2017. 419-431.
61. Jahoda M. Employment and unemployment: a social psychological analysis. New York : Cambridge University Press, 1982. 119 p.
62. Kendall M. How the Laborer Lives / May Kendall, Benjamin Seebohn Rowntree. London : Thomas Nelson and Sons, 1913. - 342 p.
63. Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*, 1(39), 2015. 20-31.
64. Lubryczynska K. Uniwersytety trzeciego wieku w Warszawie : Radom: Instytut technologii Eksploatacji, 2005. 164 с. С. 7-8.

65. Rohr, M. K., John, D. T., Fung, H. H., & Lang, F. R. A three-component model of future time perspective across adulthood. *Psychology and Aging*, 7(32), 2017. 597-607.
66. Rokeach Milton. *The Nature of Human Values*. Front CoverFree Press, 1976. 438 p.
67. Rotter J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. Vol. 43. P. 56-67.

ДОДАТКИ

Текст опитувальника комунікативних та організаційних схильностей (КОС-2; за Б.О. Федоришиним)

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи Часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, заподіяне Вам ким із Ваших товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?
4. Чи є у Вас прагнення до установаження нових знайомств з різними людьми?
5. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
6. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час з книгами або за якими-або іншими заняттями, ніж з людьми?
7. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то легко чи Ви відступаєте від них?
8. Чи Легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старший за віком?
9. Чи Любите Ви придумувати й організовувати зі своїми товаришами різні ігри та розваги?
10. Трудно чи Вам включатися в нову для Вас компанію?
11. Чи Часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
12. Чи Легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
13. Чи Ви прагнете досягти, щоб Ваші товариші діяли у відповідності з вашою думкою?
14. Чи важко Ви освоюєтесь в новому колективі?
15. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів з товаришами з-за невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
16. Чи Ви прагнете при зручному випадку познайомитися і поспілкуватися з новою людиною?
17. Чи Часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте на себе ініціативу?
18. Дратують Вас навколишні люди і хочеться Вам побути одному?
19. Чи Правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь в незнайомій для Вас обстановці?
20. Чи подобається Вам постійно перебувати серед людей?
21. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається завершити розпочату справу?
22. Чи відчуваєте Ви почуття труднощі, незручності або сорому, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
23. Чи Правда, що Ви стомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
24. Чи Любите Ви брати участь в колективних іграх?

25. Чи Часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, що зачіпають інтереси Ваших товаришів?
26. Чи Правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих людей?
27. Чи вірно, що Ви рідко прагнете до доведення своєї правоти?
28. Чи вважаєте Ви, що Вам не доставляє особливої праці внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?
29. Чи брали Ви участь у громадській роботі в школі?
30. Чи Ви прагнете обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
31. Чи вірно, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було прийнято відразу Вашими товаришами?
32. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому Вам компанію?
33. Чи охоче Ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи Правда, що Ви не відчуваєте себе досить впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-або великій групі людей?
34. Чи Часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
35. Чи правда, що у Вас багато друзів?
36. Чи Часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
37. Чи Часто Ви соромитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?
38. Чи Правда, що Ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

**Діагностика комунікативних і організаторських схильностей
(КОС-2)**

Ключ до тесту

| <i>Комунікативні схильності</i> | <i>Організаторські схильності</i> |
|--|---|
| (+) так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 | (+) так 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 |
| (-) ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39 | (-) ні 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40 |

Рівень оцінного коефіцієнта

| Рівні схильностей | | Оцінний коефіцієнт | |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| | | Комунікативні схильності | Організаторські схильності |
| | — низький | 0,10—0,45 | 0,20—0,55 |
| I | — нижче середнього | 0,46—0,55 | 0,56—0,65 |
| II | — середній | 0,56—0,65 | 0,66—0,70 |
| V | — високий | 0,66—0,75 | 0,71—0,80 |
| | — дуже високий | 0,76—1,00 | 0,81—1,00 |

Тест комунікативних умінь

(за Л. Міхельсоном; адаптація Ю.З. Гільбуха)

1. Будь хто говорить Вам: "Мені здається, що Ви чудова людина". Ви завжди в подібних ситуаціях:
 - а) Говорите: "Ні, що Ви! Я таким не є".
 - б) Говорите з посмішкою: "Спасибі, я дійсно людина видатний".
 - в) Говорите: "Спасибі".
 - г) Нічого не говорите і при цьому краску сорому.
 - д) Говорите: "Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону".
2. Будь хто робить дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:
 - а) Робите так, як якщо б це не було настільки чудовим, і при цьому говорите: "Нормально!"
 - б) Говорите: "Це було чудово, але я бачив кращі результати".
 - в) Нічого не говорите.
 - г) Говорите: "Я можу зробити набагато краще".
 - д) Говорите: "Це дійсно чудово!"
3. Ви займаєтеся справою, яка Вам подобається, і думаєте, що у Вас виходить дуже добре. Будь хто говорить: "Мені це не подобається!" Зазвичай у таких випадках:
 - а) Говорите: "Ви - бовдур!"
 - б) Говорите: "Я все ж таки думаю, що це заслуговує гарної оцінки".
 - в) Говорите: "Ви маєте рацію", хоча насправді не згодні з цим.
 - г) Говорите: "Я думаю, що це видатний рівень. Що Ви розумієте".
 - д) Відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.
4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хто каже: "Ви такий роззява! Ви забули б і свою голову, якщо б вона не була прикріплена до плечей". Зазвичай Ви у відповідь:
 - а) Говорите: "У всякому разі, я розумніше Вас. Крім того, що Ви розумієте!"
 - б) Говорите: "Так, Ви маєте рацію. Іноді я веду себе як тюхтій".
 - в) Говорите: "Якщо будь хто роззява, то це Ви".
 - г) Говорите: "У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось".
 - д) Нічого не кажіть або взагалі ігноруєте цю заяву.
5. Будь хто, з ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому ця людина не дає жодних пояснень своєму запізнення. У відповідь Ви зазвичай:
 - а) Говорите: "Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати".
 - б) Говорите: "Я все думав, коли Ви прийдете".
 - в) Говорите: "Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас".
 - г) Нічого не говорите цій людині.
 - д) Говорите: "Ви ж обіцяли! Як Ви сміли так спізнюватися!"

- б. Вам потрібно, щоб будь хто зробив для Вас одну річ. Зазвичай у таких випадках:
- а) Нікого ні про що не просить.
 - б) Говорите: "Ви повинні зробити це для мене".
 - в) Говорите: "Не могли б Ви зробити для мене одну річ?", після цього пояснюєте суть справи.
 - г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.
 - д) Говорите: "Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене".
7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:
- а) Говорите: "Ви дивитесь засмученим. Не чи можу я допомогти?"
 - б) Знаходячись поряд з цією людиною, не заводьте розмови про його стан.
 - в) Говорите: "У Вас якась неприємність?"
 - г) Нічого не говорите і залишаєте цього людину наодинці з собою.
 - д) Сміючись говорите: "Ви просто як великий дитина!"
8. Ви відчуваєте себе пригніченим, а хто-або каже: "Ви дивитесь засмученим". Зазвичай в таких ситуаціях Ви:
- а) Негативно качаєте головою або ніяк не реагуєте.
 - б) Говорите: "Це не Ваша справа!"
 - в) Говорите: "Так, я трохи засмучений. Дякуємо за участь".
 - г) Говорите: "Дрібниці".
 - д) Говорите: "Я засмучений, залиште мене одного".
9. Будь хто засуджує Вас за помилку, зроблену іншими. У таких випадках Ви зазвичай:
- а) Говорите: "Ви з глузду з'їхали!"
 - б) Говорите: "Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший".
 - в) Говорите: "Я не думаю, що це моя вина".
 - г) Говорите: "Залиште мене в спокої, Ви не знаєте, що Ви говорите".
 - д) Приймаєте свою провину або не сказати нічого.
10. Будь хто просить Вас зробити щось, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай у таких випадках:
- а) Говорите: "Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити".
 - б) Виконуєте прохання і нічого не говорите.
 - в) Говорите: "Це дурість; я не збираюся цього робити".
 - г) Перш ніж виконати прохання, говорите: "Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено".
 - д) Говорите: "Якщо Ви цього хочете...", після чого виконуєте прохання.
11. Хтось говорить Вам, що на його думку, те, що Ви зробили, чудово. У таких випадках Ви зазвичай:
- а) Говорите: "Так, я зазвичай роблю це краще, ніж більшість інших людей".
 - б) Говорите: "Ні, це не було настільки здорово".
 - в) Говорите: "Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх".
 - г) Говорите: "Спасибі".
 - д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Будь хто був дуже люб'язний з Вами. Зазвичай у таких випадках:
- а) Говорите: "Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене".
 - б) Дієте так, ніби цей чоловік не був такий люб'язний до Вас, а ви кажете: "дякую".
 - в) Говорите: "Ви поводитися відносно мене цілком нормально, але я заслуговую більшого.
 - г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.
 - д) Говорите: "Ви поводитися відносно мене недостатньо добре".
13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, та будь хто говорить Вам: "Вибачте, але Ви поводитися дуже шумно". У таких випадках Ви зазвичай: а) Негайно зупиняєте бесіду.
- б) Говорите: "Якщо Вам це не подобається, забирайтеся звідси".
 - в) Говорите: "Вибачте, я буду говорити тихіше", після чого ведеться розмова приглушеним голосом.
 - г) Говорите: "Вибачте" і зупиняєте бесіду.
 - д) Говорите: "Все в порядку" і продовжуєте голосно розмовляти.
14. Ви стоїте в черзі, і будь хто стає попереду Вас. Зазвичай у таких випадках:
- а) Неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: "Деякі люди поводяться дуже нервово".
 - б) Говорите: "Стаєте в хвіст черги!"
 - в) Нічого не говорите цього типу.
 - г) Говорите голосно: "Вийди з черги, ти, нахаба!"
 - д) Говорите: "Я зайняв чергу раніше Вас. Будь ласка, стати в кінець черги".
15. Будь хто робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне роздратування. Зазвичай у таких випадках:
- а) Викрикуєте: "Ви бовдур, я ненавиджу Вас!"
 - б) Говорите: "Я гніваюся на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите.
 - в) Дієте так, щоб зашкодити цій справі, але нічого цього типу не говорите.
 - г) Говорите: "Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь".
 - д) Ігноруєте це подія і нічого не говорите цього типу.
16. Хто або що має щось таке, чим Ви хотіли б користуватися. Зазвичай у таких випадках:
- а) Говорите цій людині, щоб він дав Вам цю річ.
 - б) Утримуєтесь від всяких прохань.
 - в) Відбираєте цю річ.
 - г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися даними предметом, і потім просите його в нього.
 - д) Міркуєте про це предмет, але не просите його для користування.
17. Будь хто запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:
- а) Говорите: "Ні, я тільки що дістав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім".

- б) Говорите: "Взагалі я не хотів би його давати, але Ви можете скористатися ним".
- в) Говорите: "Ні, купуйте свій!"
- г) Позичити цей предмет всупереч своєму небажання.
- д) Говорите: "Ви з глузду з'їхали!"
18. Якісь люди ведуть розмову про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:
- а) Не сказати нічого.
- б) Рубати бесіду і відразу ж почати розповідати про свої успіхи в цьому хобі.
- в) Підходите ближче до групи і при нагоді вступаєте в розмову.
- г) Підходите ближче і чекаєте, коли співрозмовники звернуть на Вас увагу.
- д) Рубати бесіду і зараз починаєте говорити про те, як сильно Вам подобається це хобі.
19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-або запитує: "Що Ви робите?" Зазвичай Ви:
- а) Говорите: "О, це дрібниця". Або: "Так нічого особливого".
- б) Говорите: "Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?"
- в) Продовжуєте працювати мовчки.
- г) Говорите: "Це зовсім Вас не стосується".
- д) Припиняє роботу і пояснюєте, що саме Ви робите.
20. Ви бачите спіткнувся і падаючого людини. У таких випадках:
- а) Розсміявшись, говорите: "Чому Ви не дивіться під ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядку? Може бути, я щось можу для Вас зробити?"
- в) Запитати: "Що трапилось?"
- г) Говорите: "Це все вибоїни на тротуарі".
- д) Ніяк не реагуєте на цю подію.
21. Ви зіштовхнулися головою об полицю і набили шишку. Будь хто говорить: "З Вами все гаразд?" Зазвичай Ви:
- а) Говорите: "Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене в спокої!"
- б) Нічого не кажіть, ігноруючи цієї людини.
- в) Говорите: "Чому Ви не займаєтеся своєю справою?"
- г) Говорите: "Ні, я забив свою голову, спасибі за увагу до мене".
- д) Говорите: "Дрібниці, у мене все буде гаразд".
22. Ви допустили помилку, але провина за неї покладено але кого іншого. Зазвичай у таких випадках:
- а) Не сказати нічого.
- б) Говорите: "Це їхня помилка!"
- в) Говорите: "Цю помилку допустив Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, що це зробив цей чоловік".
- д) Говорите: "Це їх гірка доля".
23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними будь-ким на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Ідіть геть від цієї людини, не сказавши йому, що він засмутив Вас.
- б) Заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити.
- в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим.
- г) У свою чергу ображаєте цієї людини, називаючи його по імені.
- д) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що він сказав, що він не повинен цього робити знову.

24. Будь хто часто перебиває, коли Ви говорите. Зазвичай у таких випадках: а) Говорите: "Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав".

- б) Говорите: "Так не роблять. Я можу продовжити свою розповідь?"
- в) Рубати цієї людини, оживаючи свою розповідь.
- г) Нічого не кажіть, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову.
- д) Говорите: "Замовкніть! Ви мене перебили!"

**Бланк опитувальника «Методика діагностики рівня суб'єктивного
відчуття самотності»**

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибрати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

| № | Твердження | Часто | Інколи | Рідко | Ніколи |
|-----|--|-------|--------|-------|--------|
| 1. | Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті | | | | |
| 2. | Мені нема з ким поговорити | | | | |
| 3. | Для мене нестерпно бути таким самотнім | | | | |
| 4. | Мені не вистачає спілкування | | | | |
| 5. | Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене | | | | |
| 6. | Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені | | | | |
| 7. | Немає нікого, до кого я міг би звернутися | | | | |
| 8. | Я зараз ні з ким не близький | | | | |
| 9. | Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди | | | | |
| 10. | Я відчуваю себе повністю самотнім | | | | |
| 11. | Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує | | | | |
| 12. | Я відчуваю себе повністю самотнім | | | | |
| 13. | Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі | | | | |
| 14. | Я постійно прагну бути в компанії | | | | |
| 15. | Насправді ніхто не знає мене, як годиться | | | | |
| 16. | Я відчуваю себе ізольованим від інших | | | | |
| 17. | Я нещасливий, будучи таким відторгненим | | | | |
| 18. | Мені важко заводити друзів | | | | |
| 19. | Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими | | | | |
| 20. | Люди навколо мене, але не зі мною | | | | |

Бланк методики «Шкала тривожності» Дж. Тейлора

Текст опитувальника:

1. Я можу довго працювати не стомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не дивлячись на те, зручно мені це чи ні.
3. Як правило, руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Іноді мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Як правило, я відчуваю себе досить щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. В дитинстві я завжди швидко виконував усе, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунку.
12. Я нерідко ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
13. Вважаю, що я не більш нервозний, ніж більшість інших людей.
14. Я не дуже сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розуміюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я нерідко засмучуюся через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття і задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Як правило, спокійний і мене важко засмутити.
23. У мене нерідко бувають нічні кошмари.
24. Я схильний сприймати все надто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене підсилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і уривчастий сон.
27. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
28. В іграх я волію скоріше виграти, ніж програти.
29. Буває, що нескромні жарти і дотепи викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути таким же задоволеним своїм життям, як, очевидно, задоволені інші.
31. Мій шлунок дуже турбує мене.
32. Я постійно занепокоєний своїми матеріальними або службовими справами.

33. Я сторожко ставлюся до деяких людей, хоч знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені іноді здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я відчуваю себе настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я волю ухилятися від конфліктів і скрутних становищ.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не запізнююсь на побачення або на роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе непотрібним.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або ким-небудь.
43. Мене мало турбують можливі невдачі.
44. Я нерідко боюся, що от-от почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я - людина нервова і легко збуджувана.
47. Я нерідко помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
48. Я майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.
51. Я нерідко мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить голова.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на будь-якій задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи після їх прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене значно менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Як правило, я працюю з великим напруженням.

Тест комунікативних умінь
(за Л. Міхельсоном; адаптація Ю.З. Гільбуха)

| КЛЮЧІ | | | |
|-------|---------|-------------|-----------|
| | залежні | компетентні | агресивні |
| 1 | АГ | БВ | Д |
| 2 | АВ | Д | БГ |
| 3 | ВД | Б | АГ |
| 4 | БД | Г | АВ |
| 5 | Г | АБ | ВД |
| 6 | АГ | ВД | Б |
| 7 | БГ | АВ | Д |
| 8 | АГ | В | БД |
| 9 | Д | БВ | АГ |
| 10 | БД | Г | АВ |
| 11 | БД | Г | АВ |
| 12 | БГ | А | ВД |
| 13 | АГ | В | БД |
| 14 | АВ | Д | БГ |
| 15 | ВД | Б | АГ |
| 16 | БД | Г | АВ |
| 17 | Г | АБ | ДВ |
| 18 | АГ | В | БД |
| 19 | АВ | Д | БГ |
| 20 | ГД | БВ | А |
| 21 | Б | ГД | АВ |
| 22 | А | ВГ | БД |
| 23 | АВ | Д | БГ |
| 24 | Г | АБ | ВД |
| 25 | В | АД | БГ |
| 26 | ВД | АБ | Г |
| 27 | БД | АГ | В |

Первинні результати дослідження

Показники рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей досліджуваних (за методикою КОС-2)

| № п/п | Бали за шкалою комунікативних здібностей | Бали за шкалою організаторських здібностей |
|--------------|---|---|
| 1. | 16 | 18 |
| 2. | 18 | 16 |
| 3. | 13 | 15 |
| 4. | 15 | 15 |
| 5. | 17 | 16 |
| 6. | 14 | 17 |
| 7. | 12 | 17 |
| 8. | 16 | 14 |
| 9. | 8 | 10 |
| 10. | 17 | 18 |
| 11. | 9 | 14 |
| 12. | 9 | 14 |
| 13. | 11 | 16 |
| 14. | 11 | 16 |
| 15. | 10 | 12 |
| 16. | 14 | 13 |
| 17. | 8 | 11 |
| 18. | 10 | 10 |
| 19. | 16 | 13 |
| 20. | 16 | 13 |
| 21. | 10 | 10 |
| 22. | 10 | 10 |
| 23. | 14 | 15 |
| 24. | 14 | 15 |
| 25. | 3 | 12 |
| 26. | 3 | 12 |
| 27. | 8 | 10 |
| 28. | 8 | 10 |
| 29. | 8 | 10 |

| | | |
|------------|-----------|-----------|
| 30. | 8 | 10 |
| 31. | 12 | 14 |
| 32. | 12 | 14 |
| 33. | 12 | 14 |
| 34. | 7 | 11 |
| 35. | 18 | 17 |
| 36. | 15 | 15 |
| 37. | 7 | 11 |
| 38. | 18 | 17 |
| 39. | 13 | 9 |
| 40. | 14 | 12 |
| 41. | 18 | 14 |
| 42. | 15 | 14 |
| 43. | 15 | 17 |
| 44. | 15 | 13 |
| 45. | 15 | 13 |
| 46. | 11 | 12 |
| 47. | 11 | 12 |
| 48. | 8 | 14 |
| 49. | 8 | 14 |
| 50. | 7 | 11 |
| 51. | 7 | 11 |
| 52. | 7 | 9 |
| 53. | 7 | 9 |
| 54. | 5 | 8 |
| 55. | 5 | 8 |
| 56. | 7 | 11 |
| 57. | 7 | 11 |
| 58. | 4 | 6 |
| 59. | 17 | 11 |
| 60. | 11 | 10 |

**Первинні результати діагностики за методикою діагностики рівня
суб'єктивного відчуття самотності**

| № п/п | Бал |
|--------------|------------|
| 1. | 18 |
| 2. | 34 |
| 3. | 0 |
| 4. | 0 |
| 5. | 20 |
| 6. | 18 |
| 7. | 20 |
| 8. | 14 |
| 9. | 5 |
| 10. | 0 |
| 11. | 17 |
| 12. | 11 |
| 13. | 4 |
| 14. | 20 |
| 15. | 1 |
| 16. | 24 |
| 17. | 8 |
| 18. | 43 |
| 19. | 31 |
| 20. | 20 |
| 21. | 21 |
| 22. | 26 |
| 23. | 24 |
| 24. | 24 |
| 25. | 48 |
| 26. | 16 |
| 27. | 20 |
| 28. | 11 |
| 29. | 20 |
| 30. | 15 |

| № п/п | Бал |
|--------------|------------|
| 31. | 14 |
| 32. | 20 |
| 33. | 14 |
| 34. | 13 |
| 35. | 18 |
| 36. | 15 |
| 37. | 37 |
| 38. | 10 |
| 39. | 8 |
| 40. | 25 |
| 41. | 23 |
| 42. | 15 |
| 43. | 19 |
| 44. | 19 |
| 45. | 13 |
| 46. | 2 |
| 47. | 10 |
| 48. | 20 |
| 49. | 38 |
| 50. | 19 |
| 51. | 6 |
| 52. | 18 |
| 53. | 34 |
| 54. | 0 |
| 55. | 0 |
| 56. | 20 |
| 57. | 18 |
| 58. | 20 |
| 59. | 14 |
| 60. | 5 |

**Первинні результати діагностики за методикою
«Шкала тривожності» Дж. Тейлор**

| № | стать | бал | № | стать | бал |
|------------|--------------|------------|------------|--------------|------------|
| 1. | Ч | 26 | 2. | Ж | 19 |
| 3. | Ч | 35 | 4. | Ч | 9 |
| 5. | Ж | 16 | 6. | Ч | 27 |
| 7. | Ж | 6 | 8. | Ж | 30 |
| 9. | Ч | 19 | 10. | Ч | 7 |
| 11. | Ж | 16 | 12. | Ж | 7 |
| 13. | Ж | 22 | 14. | Ч | 26 |
| 15. | Ж | 9 | 16. | Ж | 23 |
| 17. | Ж | 28 | 18. | Ч | 24 |
| 19. | Ч | 18 | 20. | Ж | 31 |
| 21. | Ж | 14 | 22. | Ч | 11 |
| 23. | Ч | 13 | 24. | Ч | 18 |
| 25. | Ж | 24 | 26. | Ч | 36 |
| 27. | Ж | 16 | 28. | Ч | 20 |
| 29. | Ж | 7 | 30. | Ч | 19 |
| 31. | Ч | 26 | 32. | Ж | 9 |
| 33. | Ж | 23 | 34. | Ч | 27 |
| 35. | Ж | 24 | 36. | Ж | 26 |
| 37. | Ж | 31 | 38. | Ж | 35 |
| 39. | Ч | 11 | 40. | Ж | 16 |
| 41. | Ч | 18 | 42. | Ч | 6 |
| 43. | Ж | 36 | 44. | Ж | 19 |
| 45. | Ж | 20 | 46. | Ж | 16 |
| 47. | Ч | 19 | 48. | Ж | 22 |
| 49. | Ч | 9 | 50. | Ч | 9 |
| 51. | Ж | 27 | 52. | Ч | 28 |
| 53. | Ч | 30 | 54. | Ч | 18 |
| 55. | Ж | 7 | 56. | Ж | 14 |
| 57. | Ч | 7 | 58. | Ж | 13 |
| 59. | Ж | 26 | 60. | Ч | 24 |