

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ  
СОЦІАЛЬНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ОСІБ,  
ЯКІ ДОСЯГЛИ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ**

Курсова робота  
студентки 55 групи  
соціально-психологічного факультету  
**Крисюк Інни Миколаївни**

Науковий керівник:  
старший викладач  
**Г.О.Шмиглюк**

**Житомир – 2009**

## **З М І С Т**

<b>Вступ .....</b>	<b>1</b>
<b>Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ДОСЯГЛИ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ</b>	
<b>1.1. Поняття про пенсійний вік, соціальний захист осіб пенсійного віку.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Особливості соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Проблеми соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку.....</b>	<b>12</b>
1.3.1. Вихід на пенсію як стресогенна подія.....	12
1.3.2. Нервові розлади і депресія.....	13
<b>Розділ II. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
<b>2.1. Методичні підходи до організації досліджень соціальної адаптації особистості.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2. Дослідження адаптивних індивідуально-психологічних особливостей осіб, які досягли пенсійного віку.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3. Дослідження соціально-психологічної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку.....</b>	<b>28</b>
<b>2.4. Дослідження стресостійкості і соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку.....</b>	<b>39</b>
<b>Розділ III. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ, ЯКІ ДОСЯГЛИ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ, ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ, ПОВ'ЯЗАНИХ З НЕЮ ПРОБЛЕМ</b>	
<b>3.1. Соціальна адаптація та дезадаптація осіб, які вийшли на пенсію .....</b>	<b>44</b>
<b>3.2. Суїцид, пов'язаний з виходом на пенсію .....</b>	<b>49</b>
<b>3.3. Стрес, пов'язаний з виходом на пенсію, та шляхи послаблення його негативного впливу на організм людини .....</b>	<b>49</b>

<b>3.4. Корисні поради пенсіонерам .....</b>	<b>51</b>
<b>Підсумок .....</b>	<b>53</b>
<b>Список використаних джерел.....</b>	<b>55</b>
<b>Додатки .....</b>	<b>58</b>

## Вступ

**Актуальність дослідження.** Дослідження проводиться для оцінки адаптивних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних, деяких психофізіологічних характеристик, які відображають загальні особливості нервово-психічного та соціального розвитку.

З погляду вчених, психологів адаптація є безупинним процесом активного пристосування людини до мінливих умов соціального середовища. А ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально особистість сприймає себе та свої соціальні зв'язки, усвідомлює мотиви своєї поведінки. Перекручене або недостатнє уявлення про себе призводить до порушення соціальної адаптації, порушенням взаємин і погіршенням стану здоров'я.

Американські лікарі Холмс і Раге вивчали залежність захворювань від різних стресогенних життєвих подій і дійшли висновку, що серйозним психічним і фізичним хворобам зазвичай передують суттєві зміни у житті людини, а вихід на пенсію прирівнюється до звільнення з роботи, зміни місця роботи, професійної орієнтації і характеризується досить високим ступенем стресогенності.

Вивченням особливостей стресу та його впливу на діяльність і поведінку людини займався канадський психолог Ганс Сельє.

**Об'єкт дослідження:** процес адаптації особистості до змін соціального середовища.

**Предмет дослідження:** особливості соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку.

**Мета дослідження.** Дослідити особливості соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку.

**Гіпотеза дослідження.** На якість соціальної адаптації особистості впливають соціально-професійна активність особистості, соціально-економічні умови її життєдіяльності. А покращити рівень соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку, можна за допомогою здійснення

попереджувальних та розвивальних впливів, в тому числі і своєчасної інформаційної та психологічної підготовки до стресогенної події.

#### **Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми соціальної адаптації.
2. Вивчити особливості вікової динаміки соціальної адаптації осіб, які вийшли на пенсію та можливості її покращення за допомогою спеціально організованих попереджувальних впливів.
3. Дослідити рівень соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку.
4. Дослідити ефективність прийомів інформаційної та психологічної підготовки до стресогенної події, як засобу покращення соціальної адаптації пенсіонерів.

#### **Методологічні та теоретичні основи дослідження.**

Методологічною основою дослідження стали вихідні положення теорії про адаптивні індивідуально-психологічні особливості особистості А.Г.Маклакова, дослідження стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Раге.

#### **Методи та організація дослідження.**

Дослідження адаптивних можливостей особистості проводилося за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» А.Г.Маклакова.

Дослідження рівня соціально-психологічної адаптації проводилося за допомогою методики дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда.

Дослідження стійкості до стресових ситуацій проводилося за допомогою методики визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Раге.

У вищезазначених дослідження взяли участь дві особи, які досягли пенсійного віку.

Перша – Гаврилюк Любов Юріївна, 56 років, на пенсії, але влаштувалася працювати прибиральницею у магазині. Раніше працювала на заводі з виробництва фарфору.

Друга – Назарчук Надія Миколаївна, 55 років, працює комірником на ЗАТ «Житомирські ласощі».

**Надійність і вірогідність.** Використані методики дослідження соціальної адаптації та стресостійкості характеризуються надійністю та мають бути достатньо вірогідними, оскільки ці методи психологами застосовувались неодноразово і є перевіреними, а у даній курсовій роботі дослідження проводилося із залученням двох осіб, але застосуванням до них декількох методик, які взаємоподібні, і кінцевий результат практично співпадає.

**Теоретичне значення дослідження.** Результати даного дослідження підтверджують вплив соціальної активності особистості, стан її психічного здоров'я на соціально-психологічну адаптацію.

**Практичне значення дослідження.** Отримані в результаті виконання курсової роботи дані можна застосовувати студентам-практикантам як примірний матеріал для визначення завдань консультаційної та психотерапевтичної роботи у питаннях соціальної адаптації особистості.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ДОСЯГЛИ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ

## 1.1. Поняття про пенсійний вік, соціальний захист осіб пенсійного віку

*«Нехай старість буде захищеною!» - хотілося б, щоб ці слова були гаслом у соціальній політиці України.*

З розвитком цивілізації зростає тривалість життя у всьому світі. Якщо первісні люди, за даними вчених, жили приблизно 25-30 років, то нині на Землі кількість людей лише 65-70-річного віку становить близько 600 млн. На Україні понад 13 млн. пенсіонерів, а це люди, вік яких більше 55 років. Сьогодні в Україні кількість людей, яким за шістьдесят, - 20,4 %, а за прогнозами до 2050 року ця цифра складе 32,5 %. Людей, вік яких від 60 до 80 років, зараз в Україні 13 %, а в 2050 році прогнозується аж 24 %. Через 50 років майже два мільярди мешканців нашої планети віком будуть старші шістьдесяти років.

Враховуючи вищевикладене, державу має турбувати питання: «Як же досягти того, щоб тривале життя людини не стало важким доживанням, а було повноцінним періодом життя, сповненим радощів і успіхів?».

Над цим постійно розмірковують політики і філософи, соціальні працівники і педагоги, психологи та медики.

Для того, щоб привернути увагу до соціальних та економічних проблем літніх людей, ООН заснувала Міжнародний день людей похилого віку, який відзначається в перший день жовтня.

Це свято виникло у ХХ столітті. Спочатку День людей похилого віку розпочали відзначати у Європі, потім в Америці, а наприкінці 80-х років у всьому світі. День літньої людини був заснований з метою привернути увагу суспільства до проблем і потреб цієї категорії населення, яка особливо потребує турботи держави і суспільства, привернути увагу громадськості до проблем літніх жителів планети.

У 1982 році у Відні Всесвітньою асамблеєю з проблем старіння було розроблено Міжнародний план дій з проблем старіння, що був схвалений Генеральною асамблеєю. Сорок п'ята Генеральна асамблея в резолюції від 14 грудня 1990 року проголосила 1 жовтня Міжнародним днем людей похилого віку. 1991 року, через дев'ять років після прийняття плану дій, Генеральна асамблея прийняла Принципи ООН щодо літніх людей.

Українському народу здавна властиві традиції шанобливого, милосердного і чуйного ставлення до старості. Турбота про добробут літніх людей, інвалідів є однією зі складових соціальної політики нашої держави. Соціальне обслуговування вразливих верств населення, зокрема, пенсіонерів, самотніх громадян похилого віку – тих, хто найбільше потребує уваги та підтримки, - один із найважливіших напрямів роботи Уряду, міністерств праці та соціальної політики, з питань надзвичайних ситуацій, Міністерства економіки, місцевих органів влади тощо. Адже, як справедливо говорять, рівень цивілізованості суспільства визначається за його ставленням до проблем людей похилого віку.

За останні роки в нашій державі чимало зроблено для підтримки літніх громадян. Створено необхідну правову базу, затверджено низку програм, спрямованих на вирішення найгостріших соціальних проблем. Особа похилого віку повинна бути захищеною в суспільстві та мати гарантії матеріального забезпечення. Основою для цього є пенсійне забезпечення. Значні позитивні зміни в його суть вніс Закон України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування».

В Україні функціонує система будинків-інтернатів, територіальних медико-соціальних центрів, санаторіїв та геріатричних установ, діяльність яких спрямована на підтримку здоров'я осіб похилого віку. Орієнтована на це і медична служба.

Пенсіонери мають право на безкоштовне забезпечення санаторно-курортними путівками (учасники бойових дій, учасники війни та інваліди війни), на яких поширюється дія законів України «Про статус ветеранів



війни, гарантії їх соціального захисту», «Про жертви нацистських переслідувань». Щодо ветеранів праці, Законом України «Про основні заходи соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» передбачено переважне право на забезпечення ветеранів праці санаторно-курортним лікуванням, а також на компенсацію вартості самостійного санаторно-курортного лікування.

У нашій країні діє Всеукраїнська асоціація пенсіонерів (ВАП), яка об'єднує у своїх лавах близько 22 тисяч членів. ВАП здійснює низку програм, метою яких є підвищення якості життя літніх людей, серед них і Програма знижок на товари та послуги для членів ВАП, і програма «Швидка юридична допомога», згідно з якою можна отримати безкоштовну консультацію кваліфікованих юристів (тел. 8-800-300-13-60, дзвінки безкоштовні). Діють також Програма інформаційного забезпечення (члени ВАП безкоштовно отримують журнал «Наше покоління», газету «50 плюс», каталог «Кроки назустріч»), культурна програма, Програма медичного страхування, доступного для пенсіонерів.

Пенсійний вік – соціальний і фізіологічний етап у житті кожної людини, а тому будь-хто, навіть молодь, має бути зацікавлений у створенні майбутніх комфортних умов життя. Сьогодні в Україні фактично кожний четвертий – пенсіонер. Це величезна верства населення, від соціально-економічного становища якої багато в чому залежить загальна економічна ситуація в країні. Останніми роками наші пенсіонери регулярно отримують свої пенсії, розмір яких потроху підвищується. Держава робить багато для підтримки людей похилого віку, та цього зовсім мало тому, що все таки наші батьки, бабусі, дідусі не отримують достойних пенсій, належного соціального та медичного забезпечення.

Найважливішим у житті людини, яка вийшла на пенсію, має бути свобода. Свобода від нестатків, від страху втрати здоров'я, потрапити у залежність від бездушних чиновників. Літні люди повинні мати власне житло, комфортні умови, можливість спілкуватися з друзями і знайомими та

використовувати свій вільний час на корисні для суспільства справи – на виховання онуків, допомогу молоді.

Народна мудрість говорить: «Хто старість не поважає, той себе обкрадає». Отже, ми всі маємо простягнути руку допомоги тим, хто цього потребує, бути уважними до ближніх. Тож нехай старість буде захищеною, а люди похилого віку завжди будуть оточені турботою і любов'ю.

## **1.2. Особливості соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку**

На даний час поширеною є думка, нібито пенсія - це державна допомога у зв'язку з настанням вікової непрацездатності. Вона не лише помилкова, але і шкідлива. І навіть образлива. Це помилкове уявлення здебільшого формує таке ж хибне ставлення до пенсіонерів та до всіх літніх людей, як з боку працюючих громадян, так і з боку влади.

А пенсія – це не милість влади і не допомога у зв'язку з непрацездатністю, а законна заробітна плата за минулу працю, результати якої суспільство використовує і сьогодні. Теперішні пенсіонери, а колись прекрасні робітники і службовці зробили значний внесок у розвиток нашої держави.

Проте, на жаль, у всьому світі зараз мають місце численні факти дискримінації осіб, які досягли пенсійного віку, зокрема у забезпеченні права на працю.

Так, аналіз ринку праці в Німеччині (публікація у журналі «Journal of Aging and Social Policy», 2001, 13, №1), засвідчив, що останнім часом серед працюючих громадян там зменшилась чисельність літніх, особливо чоловіків. Якщо в 1980 році чоловіки віком від 55 до 64 років становили 64% від кількості всіх працюючих у цій країні, то до 1996 року ця цифра знизилась до 47%. Для жінок зниження було незначним (з 29% до 24%). «Це свідчить про те, - пишеться у публікації вищезгаданого журналу, - що для літніх людей у Німеччині робота стає привілеєм, яким можуть скористатися далеко не всі». Автори статті, спираючись на статистичні дані, стверджують:

«Лише три групи людей можуть працювати в похилому віці. По-перше, це високоосвічені особи, по-друге, це фахівці з величезним досвідом роботи в певній організації, по-третє, - це громадяни, які працюють на себе».

Проте серед працюючих людей літніх стає дедалі менше. Причиною цього є недовіра роботодавців до досвіду літніх людей.

В даний час існують різні форми дискримінації працівників літнього віку. Серед них, планування кадрової роботи з урахування віку працівників, небажання організувати та фінансувати перекваліфікацію та підвищувати професійний рівень літніх людей. Все частіше це проявляється у Франції, Англії, Нідерландах.

Україна – не виняток. Дискримінація за віковою ознакою особливо проявляється у виробничій сфері та бізнесі, на державній службі.

Вчені, які вивчали проблеми літніх людей, встановили, що майже 75% пенсіонерів щодня відчують на собі неадекватне ставлення оточуючих і найчастіше з боку молоді.

Як не дивно, але психологи, які намагалися розібратися у проблемі, встановили, що ставлення оточуючих до літніх людей, насамперед, залежить від самих літніх громадян.

Для кожної людини досягнення пенсійного віку є надзвичайно важливою подією у житті. Це, ніби, перехідний період від стадії ранньої зрілості до стадії середньої та пізньої зрілості (старості) (епігенетична теорія особистості Е.Еріксона). Щоправда, це поняття досить неконкретного характеру тому, що одні особи, наприклад, жінки, виходять на пенсію у 55 років, чоловіки – у 60, а військовослужбовці взагалі мають право на пенсію у віці 40 років. Тому, що стосується соціальної адаптації осіб, які вийшли на пенсію, то це питання потрібно більше розглядати не з точки зору пенсійного віку, а його життєвої спрямованості, виходячи із його соціалізації.

Зрілість припадає на період досягнення людиною найвищого розвитку її духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей. Такою можна назвати

людину, яка навчилася реалізовувати життєві задуми, перспективи, яка у своєму розвитку перейшла від самовизначення до самореалізації.

Найвагомішими сферами самореалізації особистості є професійна сфера, сфера сімейно-побутових взаємин, сексуальних стосунків, спілкування, виховання дітей, саморозвитку і самовдосконалення.

Зрілість є найтривалішим періодом онтогенезу. Виділяють стадію ранньої зрілості, середньої зрілості та пізньої зрілості. Розглянемо періоди середньої та пізньої зрілості, під час яких людина досягає пенсійного віку і в її житті відбуваються важливі зміни.

Середня зрілість пов'язана з пошуком відповідей на основні питання про сенс життя, людина намагається здійснити свої мрії. На цей період припадають переоцінка цілей і домагань, аналіз навколишньої дійсності, прагнення вплинути на майбутнє, стати творчою особистістю, професіоналом. Супроводжують його і сумніви щодо продовження обраного шляху, страх зниження працездатності, пошук нових цінностей.

Період пізньої зрілості супроводжують занепокоєність (людина намагається продовжити плідно і творчо працювати, виявляти свої здібності та можливості) або відсутність занепокоєності (призводить до гальмування розвитку та становлення, сприяє виникненню почуття непотрібності, спустошення). Часто цей період супроводжується надмірною турботою про себе.

Період зрілості характеризують такі параметри:

- залежність, яка виражена «Ти-парадигмою» (ти турбуєшся про мене). Залежним людям для досягнення мети потрібні інші;
- незалежність, яка побудована на «Я-парадигмі» (я можу це зробити). Незалежні люди досягають усього, завдяки власним зусиллям;
- взаємозалежність, в основі якої «Ми-парадигма» (ми можемо це зробити). Взаємозалежні люди об'єднують свої здібності і можливості з можливостям інших для досягнення найвищого успіху.

Найсприятливішим для розвитку особистісної зрілості є рівень взаємозалежності. На цьому етапі важливо використати усі можливості для продовження творчого, активного періоду життя завдяки правильній організації та використанню індивідуального часу. Людина повинна усвідомити свої реальні можливості і при цьому ставитися до себе як до творця свого життя. У пізньому зрілому і похилому віці важливо знайти застосування своїм здібностям і завдяки цьому продовжити період зрілості. Спеціалісти вважають найефективнішим методом боротьби зі старінням трудотерапію.

Розквіт можливостей особистості, її досягнення у житті пов'язані з її життєвими перспективами, планами і життєвою метою.

Життєвою перспективою є потенційні можливості людини як на даний час, так і в майбутньому. І наявність цих перспектив наповнює життя людини глибоким смыслом. Під час життєвих криз (наприклад, зміна місця роботи, пониження у рангу, званні, безробіття або вихід на пенсію і т.д.) життєві перспективи особистості звужуються, внаслідок чого вона стає вразливою, її стан починає характеризуватися як депресивний.

Життєві плани можуть стосуватися професійного, духовного, інтелектуального розвитку людини, матеріального достатку, сімейного благополуччя, майбутнього дітей. Відсутність або уявлення про неможливість їх реалізації особистість сприймає як безвихідь.

Надзвичайно важливим на даному етапі життя є усвідомлення життєвої мети і того, що людина вже досягла і чого може ще досягти.

Аби досягнення пенсійного віку для особистості не стало важким психологічним ударом, а сприймалося як початок нового квітучого періоду життя, досить важливим є раніше сформована життєва стратегія, ознаками якої є:

I. Вибір основного для людини напрямку, способу життя, виокремлення її цілей та етапів їх досягнення.

II. Вирішення протиріч життя, досягнення своїх життєвих цілей та планів.

Способи вирішення протиріч, бажання їх вирішувати є особливими життєвими якостями особистості.

Життєве завдання людини не тільки в тому, щоб обрати, де застосувати свої сили, як проявити себе. Вона повинна вирішувати виникаючі протиріччя, виявляти шляхи самореалізації, створюючи для цього умови, яких немає у наявності.

**Життєвий шлях** – траєкторія життя кожної окремої особистості, яка окреслює її індивідуальну історію, долю і водночас її творчий внесок в історію суспільства, держави, свого покоління, сім'ї, всіх малих і великих соціальних спільностей, членом яких вона є. Тому значущим є задоволеність чи незадоволеність життям, яке є узагальненим відчуттям успішного чи неуспішного життя, або такого, що склалося чи не склалося. Це відіграє надзвичайну роль під час соціально-психологічної адаптації особистості пенсіонера до умов навколишнього середовища.

Виділяють наступні шляхи реалізації сенсу життя (логотерапія В.Франкла):

1. Завершення справи: досягнення; виконання.
2. Переживання цінності: споглядання явищ культури чи природи; переживання любові.
3. Страждання.

Інтенсивність життя сучасної людини така, що досить часто їй навіть ніколи задуматися, чого вона хоче у житті, чи так вона живе. Владу над життям беруть справи, а сама людина непомітно опиняється тільки відповідальною за те, скільки вона встигла зробити у своєму житті.

Її життя ніби розпадається на дві частини: більша – службові справи, набагато менша – особисте життя (де людина належить сама собі, своїм близьким, своєму дому, своїм думкам та мріям).

### **1.3. Проблеми соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку**

У похилому віці продовжується розвиток особистості людини і з'являється така її якість, як мудрість. Але у цілому життя людини залежить від ступеня адаптованості до умов навколишнього середовища. Адаптованість необхідна як у психологічній і когнітивній сфері особистості, так і у соціальній.

Адаптованість – це стан організму, який характеризується відносно сталим пристосуванням до умов середовища.

Та у людей похилого віку досить часто виникають труднощі у соціальній сфері, що впливають на їх соціально-психологічну адаптацію (Додаток 1).

#### **1.3.1. Вихід на пенсію як стресогенна подія**

Поняття «стрес» вперше ввів у науку канадський фізіолог, доктор Монреальського університету Ганс Сельє в 1946 році. У своїй книзі «Стрес і дистрес» Сельє називає стресом неспецифічну реакцію організму на будь-який подразник. Неспецифічною ця реакція є тому, що вимагає від організму перебудови, адаптації до нових обставин, нерідко неочікуваних.

Психолог Сельє виділяє два види стресу: «Один із них негативний, шкідливий, розруйновувач життя, так званий дистрес, інший позитивний, віталізуючий, життєво необхідний, так званий ейфорійний стрес. Неважко здогадатися, що все, що пов'язане з дистресом, несе в наше життя хвороби, депресію, самотність, певні функціональні неврози, в той час як ейфорійний стрес означає здоров'я, задоволення і щастя».

Про стрес говорять, коли життєві події послаблюють здатність справлятися із ситуацією. Але у стресу є і позитивна сторона. Емоційні переживання тримають у тонусі та спонукають до руху вперед.

Чудовий спосіб справитися з дистресом – виплеснути негативні емоції назовні, щоб вони не накопичувалися.

Під впливом стресу організм людини зазнає стресового напруження.

Розглянемо різноманітні стани людини, які можуть сигналізувати про наявність в організмі внутрішнього напруження. У свідомлена оцінка здатна

перевести ці сигнали зі сфери емоціональної (почуття) у сферу раціональну (розум) та тим самим ліквідувати небажаний стан.

*Ознаки стресового напруження:*

- Неможливість зосередитись на чомусь;
- Надто часті помилки у роботі;
- Погіршення пам'яті;
- Надто часте виникнення почуття втомлюваності;
- Дуже швидка вимова;
- Думки часто розсіюються;
- Доволі часто проявляється біль (голова, спина, область шлунку);
- Підвищена збудженість;
- Втрата почуття гумору;
- Пристрасть до алкогольних напоїв;
- Постійне відчуття недоїдання;
- Втрата апетиту.

### **1.3.2. Нервові розлади і депресія**

Декілька років тому в Україні за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я було проведено дослідження «Психічне здоров'я у світі», метою якого було виявлення серед населення психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади (страхи, фобії) і алкоголізм.

В Україні цей проект здійснювався групою спеціалістів під керівництвом трьох дослідницьких центрів – Державного університету Нью-Йорка в Стоні Брук, Київського міжнародного інституту соціології та Асоціації психіатрів України. Відповідно до репрезентативної вибірки було опитано майже 5 тис. осіб, старших 18 років, з різних регіонів.

Цей проект показав реальні цифри розповсюдження психічних розладів серед українців. За результатами дослідження «Психічне здоров'я у світі» на фоні європейських країн Україна виділяється розповсюдженням депресії та алкоголізму. Надмірно п'є кожен четвертий чоловік, але найбільше зловживають чоловіки середнього віку (25-50 років). Депресією в Україні



переважно страждають похилі люди, причому здебільшого жінки (близько  $\frac{1}{4}$  українок). Причин для цього досить багато.

Чимало літніх жінок «працюють» у своїх дітей в якості хатніх робітниць та нянечок, а ця робота є нелегкою і зовсім безоплатною.

Ще одним фактором ризику появи депресії є те, що основна кількість українських пенсіонерів отримує невелику пенсію і має низький рівень доходів. Отже, не може задовольнити чимало потреб.

Багато людей на схилі літ стають самотніми: йдуть з життя рідні, друзі, зрідка навідуються діти, що також призводить до депресії.

Найчастіше психічними розладами страждають українці, які проживають на сході України та в столиці. За словами експертів, на Львівщині, Закарпатті, Івано-Франківщині дуже міцними є релігійні і родинні цінності, культурні традиції, які певним чином захищають від психологічних проблем, в тому числі і депресії.

Основними симптомами депресії є поганий настрій, який триває більше двох тижнів, постійна втомлюваність, неможливість отримувати задоволення від життя.

Депресія призводить до виникнення соматичних хвороб.

## **Розділ II. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Методичні підходи до організації досліджень соціальної адаптації особистості**

Методологічною основою дослідження стали вихідні положення теорії про адаптивні індивідуально-психологічні особливості особистості А.Г.Маклакова, дослідження стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Раге.

Дослідження адаптивних можливостей особистості проводилося за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» А.Г.Маклакова.

Даний опитувальник призначений для оцінки адаптивних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають загальні особливості її нервово-психічного і соціального розвитку.

В основу методики покладено уявлення про адаптацію як про безупинний процес активного пристосування людини до постійних мінливих умов соціального середовища. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями й усвідомлює мотиви своєї поведінки. Перекручене чи недостатньо розвинуте уявлення про себе призводить до порушення адаптації, що може супроводжуватися порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я.

Дослідження стійкості до стресових ситуацій проводилося за допомогою методики визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Раге.

Лікарі зі Сполучених Штатів Америки Холмс і Раге вивчали залежність захворювань від різноманітних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів і дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни у житті людини. На основі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожні важливій відповідає певна

кількість балів у залежності від ступеня її стресогенності. Підрахунок суми балів дає можливість створити картину стресу і тоді стає зрозумілим, що не окремі, ніби незначні події у житті людини виявились причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексний вплив.

У вищезазначених дослідження взяли участь дві особи, які досягли пенсійного віку.

## **2.2. Дослідження адаптивних індивідуально-психологічних особливостей осіб, які досягли пенсійного віку**

### **Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» Інструкція**

Пропонується відповісти на низку запитань щодо деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом запитань, давайте природну відповідь, що першою прийде вам на думку. Пам'ятайте, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Якщо ви відповідаєте на запитання «так», поставте поруч з номером питання знак «+», якщо ви вибрали відповідь «ні», поставте знак «-». Відповідати потрібно на всі питання підряд, нічого не пропускаючи.

#### **Опитувальник**

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай зранку я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я так само працездатний, як і завжди.
4. Доля несправедлива до мене.
5. Запори в мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося залишити свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху чи плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я маю йому відповісти тим самим.
10. Іноді мені в голову приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на певному завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мою поведінку.
14. У дитинстві бувало, що я робив дрібні крадіжки.
15. Іноді в мене з'являється бажання ламати чи трощити все навколо.

16. Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя родина не схвалює ту роботу, що я вибрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова в мене болить часто.
21. Раз на тиждень чи частіше я без будь-якої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити повз них, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, що мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Переважно настрої у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.
30. В мене недостатньо впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – цінна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб зробити кар'єру.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших суспільних заходах.
35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання, порушуючи правила, кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба із самим собою.
38. М'язові судоми чи посмикування в мене бувають у край рідко (чи майже не бувають).

39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я погано почуваюся, я буваю дратівливим.
41. Переважно в мене таке відчуття, що я зробив щось не те чи навіть щось погане.
42. Деякі люди так люблять командувати, що мене так і тягне робити все всупереч, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним обстоювати те, що знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільніше), немає ні хрипоти, ні невиразності.
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як і у більшості моїх знайомих.
46. Мене дуже зачіпає, коли мене критикують чи лають.
47. Іноді в мене буває таке відчуття, що я просто повинний нанести ушкодження собі чи кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві в мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і «підмиває» з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, на яких не знаюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не тривожать ніякі думки.
53. Останні кілька років я почуваюся добре.
54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.
55. Зараз вага мого тіла постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би достатньо спокійний, якби в кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.

60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб сховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Приступи запаморочення в мене бувають дуже рідко (чи майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто зауважую, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і колись.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно пітнію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб щонебудь не стягнути в кого-небудь чи де-небудь, наприклад, у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом кількох кружків чи спілок.
75. Я рідко задихаюся, і в мене не буває сильного серцебиття.
76. Усе своє життя я суворо додержуюся принципів, заснованих на почутті боргу.
77. Бувало, що я перешкоджав чи йшов усупереч людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де треба.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг усидіти на місці.

81. Найчастіше мої вчинки неправильно витлумачували.
82. Мої батьки і (чи) інші члени родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою трапиться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше ніж інші.
87. Я цілком упевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89. Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти придатну тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися мене та іноді я це роблю заради забави.
92. У грі я волюю вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, яка обманула того, хто сам дозволив себе обманути.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю дуже багато води.
96. Щасливіше всього я буваю, коли залишаюся один.
97. Я обурююся щоразу, коли довідаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один чи кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це якби додає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без будь-якої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.



103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.
105. Люди виявляють щодо мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це в мене погано виходить.
107. Мені здається, що я завожу друзів з такою ж легкістю, як і інші.
108. Мені приємно, коли навколо мене люди.
109. Як правило, мені не щастить.
110. Мене легко збентежити.
111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, що мене лякали.
112. Іноді в мене бувають напади сміху чи плачу, з якими ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, що мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться вмерти.
120. Іноді я буваю таким збудженим, що мені важко заснути.
121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з нею.
123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай почуваюся самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. У гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь чи розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто говорять, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когонебудь від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що мені все байдуже.
132. Мене досить важко вивести із себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести із рівноваги.
135. Я заслуговую на суворе покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань, я, особливо не задумуючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують усілякі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я вважаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, як імені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують наганяй за що-небудь.
143. У мене були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідаю різні громадські заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна вибачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.

146. У мене є дурні звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто даремно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде в мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я волію діяти відповідно до власних планів, а не відповідно до вказівок інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мої погляди.
152. Якщо я погані думки про людину чи навіть нехтую її, я мало намагаюся сховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Усе в мене виходить погано, не так, як треба.
155. Майбутнє мені здається безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені непохитною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має трапитися щось страшне.
158. Переважно я почуваюся втомленим.
159. Я люблю бувати на вечірках і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилятися від конфліктів і скрутних становищ.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі історії мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
163. Якщо я хочу зробити щось, але навколишні вважають, що цього робити не слід, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть отримати від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

## Інтерпретація отриманих даних

### Відомості про досліджуваного

**П.І.Б.** Гаврилюк Любов Юріївна

**Вік** 56 років

**Стать** жіноча

**Місце роботи** (на пенсії), прибиральниця у магазині

**Дата проведення дослідження** 12.02.2009 р.

Під час проведення дослідження були отримані такі результати:

Шкала вірогідності (В) – 4 бали.

Шкала «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП) – 62 бали = 1 стен.

Шкала «Нервово-психічна стійкість» (НПС) - 31 бал = 3 стени.

Шкала «Комунікативні здібності» (КЗ) – 21 бал = 3 стени.

Шкала «Моральна нормативність» (МН) – 10 балів = 4 стени.

Враховуючи отримані 4 бали за шкалою вірогідності, можна впевнено судити про достовірність даних у проведеному дослідженні.

Визначаємо підсумкову оцінку за шкалою ОАП, підсумовуючи сирі бали за трьома шкалами:  $ОАП = НПС + КЗ + МН = 31 + 21 + 10 = 62$  бали = 1 стен. Такий результат вказує, що досліджувану слід віднести до групи низької адаптації, особи якої мають ознаки явних акцентуацій характеру, а їх психічний стан можна охарактеризувати як граничний. Досліджувана близька до можливості перенесення нервово-психологічних зривів. Вона має низьку нервово-психічну стійкість.

За шкалою НПС отримано 3 стени, що також дає можливість говорити про певну схильність цієї особистості до нервово-психічних зривів, відсутність адекватної самооцінки і реального сприйняття дійсності.

За шкалою КЗ маємо 3 стени. Це вказує на низький рівень розвитку комунікативних здібностей та певні утруднення у встановленні контактів з оточуючими.

За шкалою МН отримано 4 стени. Досліджувана в основному дотримується загальноствановлених норм поведінки, майже завжди реально оцінює свою роль у колективі.

## Інтерпретація отриманих даних

### Відомості про досліджуваного

**П.І.Б.** Назарчук Надія Миколаївна

**Вік** 55 років

**Стать** жіноча

**Місце роботи** комірник на ЗАТ «Житомирські ласощі»

**Дата проведення дослідження** 17.01.2009 р.

Під час проведення дослідження були отримані такі результати:

Шкала вірогідності (В) – 4 бали.

Шкала «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП) – 70 балів = 1 стень.

Шкала «Нервово-психічна стійкість» (НПС) - 37 балів = 3 стени.

Шкала «Комунікативні здібності» (КЗ) – 22 бали = 2 стени.

Шкала «Моральна нормативність» (МН) – 9 балів = 5 стень.

Враховуючи отримані 4 бали за шкалою вірогідності, можна впевнено судити про достовірність даних у проведеному дослідженні.

Ми визначили підсумкову оцінку за шкалою ОАП, підсумовуючи сирі бали за трьома шкалами:  $ОАП = НПС + КЗ + МН = 37 + 22 + 9 = 68$  балів = 1 стень. Враховуючи такий результат, досліджувану слід віднести до групи низької адаптації, а її психічний стан можна охарактеризувати як граничний. Досліджувана близька до можливості перенесення нервово-психічних зривів і має низьку нервово-психічну стійкість.

За шкалою НПС отримано 3 стени, що також дає можливість говорити про певну схильність досліджуваної особистості до нервово-психічних зривів та не досить адекватну самооцінку.

За шкалою КЗ маємо 2 стени. Це вказує на низький рівень розвитку комунікативних здібностей та утруднення у встановленні контактів з оточуючими.

За шкалою МН отримано 5 стень. Досліджувана в основному дотримується загальноствановлених норм поведінки і реально оцінює свою роль у колективі.

### **2.3. Дослідження адаптивних індивідуально-психологічних особливостей осіб, які досягли пенсійного віку**

#### **Методика дослідження соціально-психологічної адаптації**

##### **К.Роджерса та Р.Даймонда**

##### **Опитувальник СПА**

1. Відчуває нервозність, коли вступає з ким-небудь у розмову.
2. Відсутнє бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить перегони, змагання, боротьбу.
4. Висуває до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в змозі хоча б що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато що дивиться очима однолітків.
15. Приймає у цілому ті правила і вимоги, яким потрібно слідувати.
16. Власних поглядів та правил не вистачає.
17. Любить мріяти – іноді просто серед білого дня. Тяжко повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готова до захисту і навіть нападу: «застрягає» на переживанні образ, в думках переживаючи і перебираючи способи помсти.
19. Вміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для неї – не проблема.
20. Часто псується настрій: знаходить хандра.

21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджена на собі; зайнята собою.
22. Люди, як правило, їй подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої кількості людей буває трішки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все покинути, куди-небудь сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладить.
27. Найважче боротися з самою собою.
28. Насторожує незаслужене добре ставлення оточуючих.
29. В душі – оптиміст, вірить в краще.
30. Людина непокірна, вперта; таких називають складними.
31. До людей критична і судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: їй не завжди вдається мислити та діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто її знає, добре до неї відносяться, люблять її.
34. Іноді бувають такі думки, якими б не хотілося ні із ким ділитись.
35. Людина приємної зовнішності.
36. Відчуває себе безпорадною, потребує, щоб хтось був поряд.
37. Приймавши рішення, його виконує.
38. Приймає, здавалося б самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Почуває відчуття провини, навіть коли звинувачує себе ніби то ні в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що її оточує.
41. Всім задоволена.
42. Вибита з колії: не може зібратися, опанувати себе, організувати себе.
43. Відчуває в'ялість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Врівноважена, спокійна.
45. Розгнівавшись, нерідко виходить із себе.
46. Часто відчуває себе ображеною.
47. Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча; не вистачає стриманості.



48. Інколи пліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони інколи підводять її.
50. Досить тяжко бути самій собою.
51. На першому місці здоровий глузд, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.
52. Все, що з нею відбувається, тлумачить на свій розсуд, здатна вигадувати зайве... Словом – це від світу цього.
53. Людина терпляча до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довела справу до кінця.
58. В душі відчуває велич над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виразила себе, проявила свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумають про неї інші.
61. Честолюбна, небайдужа до успіх, похвали: в тому, що для неї суттєво, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якої у даний час багато що заслуговує на презирство.
63. Людина діюча, енергійна, повна ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які погрожують складнощами.
65. Себе просто недостатньо цінить.
66. За натурою вожак і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе у цілому добре.
68. Людина наполеглива, напориста; їй завжди важливо наполягати на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини.
70. Довго не може прийняти рішення, а потім сумнівається щодо його правильності.

71. Буває розгубленою, все переплуталось, все змішалось у неї.
72. Задоволена собою.
73. Невезуча.
74. Людина приємна.
75. Обличчям, можливо і не досить придатна але може подобатися як людина, як особистість.
76. З презирством відноситься до осіб протилежної статі і не зв'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом – не впораюсь, а раптом – не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що дуже турбувало б.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сама і відношення до навколишнього світу.
81. трапляється, що говорить про те, на чому зовсім не розуміється.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стурбована, занепокоєна, напружена.
84. Щоб змусити хоча б щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді вона поступиться.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, оправдовуватись та обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина толкова, любить роздумувати.
89. Інколи любить хвалитися.
90. Приймає рішення і одразу їх змінює; з презирством відноситься до себе за безвольність, а вдіяти нічого не може.
91. намагається покладатися на свої сили, не розраховуючи на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.

93. Почувається скуто, внутрішньо не вільною.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, а у всьому на неї можна покластися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Комунікативна, відкрита людина; легко сходиться з іншими.
98. Сили і здібності повністю відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто її всерйоз не сприймає, в кращому випадку поблажливі, просто терплять.
100. Непокоїться, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

### Інструкція

В опитувальнику містяться вислови про людину, її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим особистим способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя та оцініть: в якій мірі цей вислів може бути віднесено до вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь у бланку, оберіть оцінку, яка на вашу думку підходить, один із семи варіантів оцінок, які пронумеровані цифрами від «0» до «6»:

ШКАЛА відповідей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «0» - це мене повністю не стосується;</li> <li>- «2» - сумніваюсь, що це можна віднести до мене;</li> <li>- «3» - не наважуюсь віднести до себе;</li> <li>- «4» - це схоже на мене, але немає впевненості;</li> <li>- «5» - це на мене схоже;</li> <li>- «6» - це точно про мене.</li> </ul>
---------------------	---

Обраний вами варіант відповіді помітьте у бланку для відповідей у чарунку, яка відповідає порядковому номеру вислову.

## Показники та ключі інтерпретації

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a + b} \times 100 \%$	«Самоприйняття» $S = \frac{a}{a + b} \times 100 \%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1,2 a}{1,2 a + b} \times 100 \%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a + b} \times 100 \%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a + 1,4 b} \times 100 \%$	«Прагнення до домінування» $D = \frac{2 a}{2 a + b} \times 100 \%$

№	Показники	Номери висловів	Норми
1	a Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Брехливість –	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	b Брехливість +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a Домінування	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b Відомість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Ескапізм	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі для дорослих наводиться без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

## Інтерпретація отриманих даних

**Відомості про досліджуваного**

**П.І.Б.** Гаврилюк Любов Юріївна

**Вік** 56 років

**Стать** жіноча

**Місце роботи** (на пенсії), прибиральниця у магазині

**Дата проведення дослідження** 06.02.2009 р.

В результаті проведення дослідження були отримані такі дані за показниками:

- «Адаптивність» - 138 балів – високий показник;
- «Дезадаптивність» - 111 балів – середній показник;
- «Брехливість + » - 19 балів – середній показник;
- «Брехливість – » - 18 балів – середній показник;
- «Прийняття себе» - 44 бали – високий показник;
- «Неприйняття себе» - 23 бали – середній показник;
- «Прийняття інших» - 27 балів – високий показник;
- «Неприйняття інших» - 28 балів – середній показник;
- «Емоційний комфорт» - 23 бали – середній показник;
- «Емоційний дискомфорт» - 22 бали – середній показник;
- «Внутрішній контроль» - 58 балів – високий показник;
- «Зовнішній контроль» - 21 бал – середній показник;
- «Домінування» - 8 балів – середній показник;
- «Відомість» - 21 бал – середній показник;
- «Ескапізм» - 13 балів – середній показник.

## Інтегральні показники

«Адаптація»

$$A = \frac{138}{138+111} \times 100 \% = 55,4 \%$$

«Самоприйняття»

$$S = \frac{44}{44 + 23} \times 100 \% = 93,6 \%$$

«Прийняття інших»

$$L = \frac{1,2 \times 27}{1,2 \times 27 + 28} \times 100 \% = 53,6 \%$$

«Емоційна комфортність»

$$E = \frac{23}{23 + 22} \times 100 \% = 51 \%$$

«Інтернальність»

$$I = \frac{58}{58 + 1,4 \times 21} \times 100 \% = 66,3 \%$$

«Прагнення до домінування»

$$D = \frac{2 \times 8}{2 \times 8 + 21} \times 100 \% = 43,2 \%$$

Вищевикладене вказує на те, що досліджувана характеризується відносно сталим пристосуванням до умов оточуючого соціального середовища, так як вона отримала високий показник адаптивності. Проте у певних випадках, ситуаціях можливий розлад адаптованості. Досліджувана добре ставиться до себе, як особистості, та до інших людей, які її оточують. У рольовому статусі є більш підвідомчою особою, ніж домінуючою. На емоційному рівні відчуває себе досить комфортно. У неї добре розвинена така якість особистості, як самоконтроль, досліджувана має достатньо високий рівень вольових якостей і у складних життєвих ситуаціях здатна тримати себе в руках.

## Інтерпретація отриманих даних

### Відомості про досліджуваного

**П.І.Б.** Назарчук Надія Миколаївна

**Вік** 55 років

**Стать** жіноча

**Місце роботи** комірник на ЗАТ «Житомирські ласощі»

**Дата проведення дослідження** 09.01.2009 р.

В результаті проведення дослідження були отримані такі дані за показниками:

- «Адаптивність» - 127 балів – середній показник;
- «Дезадаптивність» - 129 балів – середній показник;
- «Брехливість + » - 18 балів – середній показник;
- «Брехливість – » - 14 балів – низький показник;
- «Прийняття себе» - 44 бали – високий показник;
- «Неприйняття себе» - 25 балів – середній показник;
- «Прийняття інших» - 27 балів – високий показник;
- «Неприйняття інших» - 23 бали – середній показник;
- «Емоційний комфорт» - 22 бали – середній показник;
- «Емоційний дискомфорт» - 29 балів – високий показник;
- «Внутрішній контроль» - 59 балів – високий показник;
- «Зовнішній контроль» - 27 балів – середній показник;
- «Домінування» - 11 балів – середній показник;
- «Відомість» - 20 балів – середній показник;
- «Ескапізм» - 16 балів – середній показник.



## Інтегральні показники

«Адаптація»

$$A = \frac{127}{127+129} \times 100 \% = 81,4 \%$$

«Самоприйняття»

$$S = \frac{44}{44 + 25} \times 100 \% = 63,8 \%$$

«Прийняття інших»

$$L = \frac{1,2 \times 27}{1,2 \times 27 + 23} \times 100 \% = 58,5 \%$$

«Емоційна комфортність»

$$E = \frac{22}{22 + 29} \times 100 \% = 43 \%$$

«Інтернальність»

$$I = \frac{59}{59 + 1,4 \times 27} \times 100 \% = 61 \%$$

«Прагнення до домінування»

$$D = \frac{2 \times 11}{2 \times 11 + 20} \times 100 \% = 52,4 \%$$

За результатами дослідження можна зробити висновок, що досліджувана особа є недостатньо адаптованою до змін у її соціальному оточенні, проте їй певною мірою властива і дезадаптивність. Це може бути причиною її психологічної «скутості», уникнення спілкування з великою кількістю людей. На досить низький рівень соціальної адаптації вказує і наявність емоційного дискомфорту. Але при цьому досліджувана є досить миролюбною, неконфліктною особистістю, добре володіє собою, може стримувати свої емоції, поведінку. Досліджувана досить добре сприймає себе, а до оточуючих ставиться трохи насторожено, з певною недовірою. Є незначне прагнення до домінування.

## 2.4. Дослідження стресостійкості і соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку

### Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге

Спробуйте згадати всі події, які сталися з вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами балів.

У важно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, які викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якими оцінюється кожна ситуація. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне (підрахуйте середню кількість балів на рік). Якщо яка-небудь ситуація вникала у вас частіше одного разу, то отриманий результат потрібно помножити на дану кількість разів.

Загальна сума визначає одночасно і ступінь вашої стресостійкості, опірності стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, який попереджує про небезпеку. Підрахована сума має ще одне важливе значення – вона виражає вашу ступінь стресового навантаження.

Порівняльна таблиця стресових характеристик

Загальна сума балів	Ступінь опору стресу
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 і більше	Низький (ранимість)

## Бланк опитування

№	Життєві події	Бали	Відповідь
1	Смерть чоловіка (дружини)	100	
2	Розлучення	73	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	65	
4	Тюремне ув'язнення	63	
5	Смерть близького члена родини	63	
6	Травма або хвороба	53	
7	Одруження, весілля	50	
8	Звільнення з роботи	47	
9	Примирення подружжя	45	
10	Вихід на пенсію	45	
11	Зміни у стані здоров'я членів сім'ї	44	
12	Вагітність партнерки	40	
13	Сексуальні проблеми	39	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15	Реорганізація на роботі	39	
16	Зміна фінансового становища	38	
17	Смерть близького друга	37	
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36	
19	Посилення конфліктності у подружніх відносинах	35	
20	Кредит на велику покупку (наприклад, квартири)	31	
21	Закінчення терміну виплати кредиту, зростаючі борги	30	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23	Син або донька покидають будинок	29	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28	
26	Чоловік кидає роботу (починає працювати)	26	
27	Початок або закінчення навчання у навчальному закладі	26	
28	Зміна умов життя	25	
29	Відмова від яких-небудь індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24	

30	Проблеми з керівництвом, конфлікти	23	
31	Зміни умов або часу роботи	20	
32	Зміна місця проживання	20	
33	Зміна місця навчання	20	
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням відпочинку або відпустки	19	
35	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19	
36	Зміна соціальної активності	18	
37	Кредит на покупку невеликої речі (телевізора)	17	
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушенням сну	16	
39	Зміна кількості осіб, які проживають разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, яка з'їдається, відсутність апетиту)	15	
41	Відпустка	13	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

## **Інтерпретація отриманих даних**

**Відомості про досліджуваного**

**П.І.Б.** Гаврилюк Любов Юріївна

**Вік** 56 років

**Стать** жіноча

**Місце роботи** (на пенсії), прибиральниця у магазині

**Дата проведення дослідження** 11.02.2009 р.

В результаті проведення дослідження було отримано 346 балів, що вказує на низький ступінь опірності стресу у досліджуваної, вона є вразливою особою. Це говорить про високу (90 %) вірогідність виникнення психосоматичних захворювань, досліджувана особа близька до фази нервового виснаження і тому їй потрібно вжити певних заходів аби уникнути стресу, виникнення якого можливе, як виявляється, навіть при переживанні незначних життєвих ситуацій.

## **Інтерпретація отриманих даних**

**Відомості про досліджуваного**

**П.І.Б.** Назарчук Надія Миколаївна

**Вік** 55 років

**Стать** жіноча

**Місце роботи** комірник на ЗАТ «Житомирські ласощі»

**Дата проведення дослідження** 15.01.2009 р.

В результаті проведення дослідження було отримано 351 бал, що говорить про досить низький ступінь опірності стресу у досліджуваної, їй характерна вразливість. Існує висока вірогідність виникнення психосоматичних захворювань, досліджувана особа близька до фази нервового виснаження і тому їй потрібно вжити певних заходів аби уникнути стресової ситуації.

## **РОЗДІЛ III. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ, ЯКІ ДОСЯГЛИ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ, ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ, ПОВ'ЯЗАНИХ З НЕЮ ПРОБЛЕМ**

### **3.1. Соціальна адаптація та дезадаптація осіб, які вийшли на пенсію**

Соціальна адаптація – це адаптація до найближчого соціального оточення в колективі, до традицій і «неписаних» норм колективу, до особливостей міжособистісних відносин, що склалися. Тобто входження в рольову структуру професійної групи, встановлення власної «планки» домагань і координат оцінки себе в професійній діяльності. Труднощі професіоналізації особистості, суперечливість професійного життя, як правило, виявляються при характеристиці життєвих і професійних криз.

Під кризами професійного становлення особистості розуміють нетривалі за часом періоди (до одного року) кардинальної перебудови особистості, пов'язані із зміною її професійного становлення.

Ці кризи протікають без яскраво виражених змін професійної поведінки. Однак, перебудова смислових структур професійної свідомості, що відбувається, виявляється у спрямованості на нові цілі, а також у корекції і ревізії соціально-професійної позиції, підготовлює до змін способів діяльності. Останнє веде до зміни взаємин з оточуючими людьми, а в окремих випадках до зміни професії.

До факторів, що сприяють кризі професійного розвитку відносяться:

- поступова, якісна зміна (удосконалення) способів виконання діяльності;
- соціально-професійна активність особистості;
- соціально-економічні умови життєдіяльності людини;
- вікові психологічні зміни;
- повна захопленість професійною діяльністю.

Існує багато способів реагування людей на втрату роботи у зв'язку з виходом на пенсію: одні особи виходять із цієї життєвої ситуації досить легко, інші гірше, а деякі навіть відчують певне задоволення в альтернативних життєвих стилях, пов'язаних із зміною соціального

становища, робочого місця або напряду трудової діяльності. Все це визначається адаптивними можливостями людини пристосуватися до нових соціально-економічних умов.

Ознаками позитивної адаптації є задоволеність сімейними стосунками, можливість навчання нового покоління, постійне розмірковування про минуле, його оцінка; прийняття минулого життя таким, яким воно є, відчуття повноти та корисності прожитого життя, здатність примиритися з неминучим.

Показниками дезадаптації є уникання людей, труднощі характеру, непередбачувана поведінка, невизнання, ізоляція, егоцентризм, відчуття того, що життя прожите даремно, що часу залишилося надто мало, що він летить надто швидко, усвідомлення безглуздості свого існування, втрата віри в себе та інших людей.

Час, коли людина виходить на пенсію, може для когось стати справжнім випробуванням, приводом для депресії, а для когось може знаменувати початок нового, більш цікавого, сповненого спілкуванням і самореалізацією життя.

Такі випадки, коли пенсіонери продовжують жити повноцінним життям, досить типові: хтось не порвав зв'язки зі своєю колишньою роботою і бере участь в усіх днях народження та святах, хтось знайшов себе у відвідуванні усіх театральних вистав, декому припала до душі громадська робота і допомога іншим. Про них іноді говорять «так життя склалося», а може вони самі так «склали своє життя». Цих людей об'єднує те, що вони, як правило, рідко хворіють. Можливо, це здоров'я дозволяє їм вести активний спосіб життя? Насправді усе навпаки – позитивна налаштованість, оптимізм, небайдужість, зацікавленість улюбленою справою – це все стимулює організм до життєвої активності.

Та часто бувають і інші випадки, коли ще не стара людина «засіла вдома», весь час проводить у лікарів, її безрадісне існування сповнене скаргами на здоров'я, на неуважність рідних, обставини, уряд.



Старість не прагне до бурхливих змін і тому «перебудова» не завжди додає їм додаткової дози позитивних емоцій, що досить часто виявляється у відсутності любові та поваги численних нащадків серед сприятливого для старості сімейного затишку. Такий стан може призводити до появи нервових розладів.

Проте слід відмітити, що після виходу на пенсію перед людиною (з оптимістичним кругозором) відкриваються нові можливості для самореалізації, самовдосконалення і присвячення себе своїм рідним та улюбленій справі, на яку раніше часу практично не вистачало.

Щасливим по-справжньому є той, хто може «осінь життя» зробити золотою.

Можна засвоїти нове, навчитися дивитися на світ по новому, навіть зайнятися йогою й робити своє тіло здоровішим і сильнішим. Головне бажання змінюватись на краще. Немає зайвого періоду в розвитку людини, всі вікові етапи дають щось нове, вчать чомусь і роблять щасливим по-своєму. Як говорять мудрі люди, важливо до всього мати добрий помисел, тобто у всьому бачити частку гарного, сприймати світ позитивно, черпати з усього досвід і інформацію, реалізовувати і виражати себе щоразу по-новому.

Непохитність відомої істини про те, що «старість не радість», що пенсіонери нікому не потрібні, багато людей категорично відмовляються визнавати, вважаючи це лише чимось суб'єктивним сприйняттям світу, позбавленим уміння вкладати в усе зміст. Одна літня акторка, коли її запитали про вік, щиро усміхнулася і сказала, що у кожного віку є свої переваги і навіть подарунки. Чим уважніші ви до себе, власних думок і почуттів, тим ближче ви до істини. Зовнішній світ – загальний, а внутрішній у кожного свій, і у цьому дивовижна загадка влаштування людини. Ми всі різні не для того, щоб змінювати інших, а для того, щоб взаємовигідно співпрацювати, бути корисними одне для одного чимось своїм. Тому важливо знати себе і розвивати дані Богом таланти. Розвивати завжди,

незважаючи на вік. Адже те, що ви відкриєте у собі, - залишиться з вами назавжди».

Поведінка і самовизначення людей часто залежить від чужої думки: похвала піднімає настрій, критика псує його. Якщо людину все життя носить на протягах чужих думок, слів, настроїв і стосунків – це явна ознака відсутності в неї звички «давати світу», тобто людина звикла від людей, обставин, від життя тільки одержувати або чекати. Безумовно, якщо джерело щастя і радості усередині людини, воно б'є ключем, відбиваючись на всьому навколо. Це джерело – здатність почувати у серці радість від зіткнення зі світом, розуміти, як багато гарного він дарує нам: схід сонця – дуже чарівне видовище для тих, хто їх зустрічає; ніч – повна спокою і натхнення. Навіть, коли люди говорять, що вони не люблять зиму, а літо,- це означає, що влітку їм просто зручніше жити. Це джерело у здатності бачити все так, щоб бути щасливим.

Та досить часто вихід на пенсію призводить до соціальної самотності – це розрив колишніх зв'язків, частіше зі співробітниками по роботі. З'являється багато вільного часу, у якому людина надана самій собі. Тепер вона залежить від себе, тому що вперше стає господарем свого життя. У дитинстві спрямовували батьки, потім людина служила суспільству, виконуючи свій обов'язок щодо нього. І от наступила свобода, яка багато лякає не стільки своїм настанням, скільки незнанням, що з нею тепер робити.

Люди, які звикли споконвічно самі впорядковувати своє життя, виходячи на пенсію, не відчують стресу, а навіть радіють, що в них тепер більше повноважень вирішувати, чим займатися. Вони прекрасно адаптуються до соціально-психологічних змін у своєму оточенні. Але не у всіх виходить організувати себе самостійно і для тих, кому це незвично, пенсійний час перетворюється в будні, нудьгу і одноманіття. Таким людям потрібна участь зі сторони – адже вони все життя жили для когось, а не для себе, виконували чийсь вказівки і, звільнившись від них, відчувають себе нещасними і самотніми. Такі особи схильні до дезадаптації. Проте, маючи бажання бути

щасливими, вивчати життя далі й продовжувати реалізовувати себе, вони повинні ставити собі завдання і мету, досягати їх і так пізнавати себе і світ, висловлюючи себе по-новому.

Не слід боятися відсутності зв'язків з великою кількістю людей, адже нарешті прийшов час відгородитися від світу для розкриття своєї душі.

Молоді, здорові і сильні, люди часто забувають про свою душу, живуть у пошуках задоволень тілесних і матеріальних. Намагаються взяти від життя все, відчуті і випробувати як найбільше. Приймають рішення частіше головою, а не серцем. І от приходять старість, тіло і розум починають уступати душі і багато людей страждають, зосереджуючись на втратах і забуваючи про придбання найголовнішого – душевного досвіду. Душа проявляє свої якості і люди стають простішими і менш упередженими, добрішими і більш щирими. Не випадково старих порівнюють із дітьми, тому що в дитинстві, як і в старості, люди живуть душею.

Прийнято вважати, що дитинство набагато радісніше, ніж старість. Проте дитинство не замінить того, що дає старість, досвіду, набутих якостей, безлічі спогадів та усвідомлення того, що ти відбувся як мати, як батько, як бабуся або дідусь. Якби дитинство тривало вічно – знецінилося б і стало звичайним його відчуття щастя. А життя – це рух, і час вчить людину щохвилини життя чомусь новому, щоб вона наділяла змістом кожную мить і цінувала її по-своєму, поважаючи всі прояви буття.

Отже, якщо особистість досягла чогось у житті, хоча б частково задоволені життєві цілі, пов'язані з роботою, самореалізацією, особа має всі можливості для нормальної соціально-психологічної адаптації на пенсії.

Якщо ж людина, з виходом на пенсію, відчуває себе «невдахою», непотрібною, її охоплює відчуття страху, безпорадності і т.д., це досить негативно впливає на соціальну адаптацію осіб, які досягли пенсійного віку. Призводить до дезадаптації або навіть деадаптації. Доволі часто у таких ситуаціях люди впадають у відчай. У них виникають нервові розлади, що проявляються у формі стресу, депресії, а іноді призводять і до суїциду.

### **3.2. Суїцид, пов'язаний з виходом на пенсію**

«Нужденність» і «безробіття», «безпліддя і безпросвітність боротьби за існування», які зумовлені економічною кризою, - ці слова пов'язують з основними причинами самогубств. Втрата надій після суспільного підйому, як правило, погіршує кризу суспільної свідомості, пригнічує людину і сприяє добровільній відмові від життя найбільш слабких членів суспільства. Особливо це проявляється в суспільстві, що переживає спад і не має перспектив для розвитку.

Старше покоління – головна група суїцидного ризику. У всьому світі крива росту самогубств повільно росте у слабкої статі і різко зростає до кінця життя у чоловіків.

Причинами також можуть бути хвороби і самотність. Спад життєвих сил та відсутність райдужних надій на кращий стан тіла і духу не у всіх викликають бадьорі емоції «соціально активної старості».

### **3.3. Стрес, пов'язаний з виходом на пенсію, та шляхи послаблення його негативного впливу на організм людини**

Стрес в даний час є природною і невідокремленою частиною нашого повсякденного життя. Людина часом навіть не звертає на нього уваги, в той час як тривалий вплив негативних емоцій погрожує небезпеці виникнення таких психосоматичних захворювань, як інфаркт міокарда, гіпертонія, бронхіальна астма, психічні розлади.

Енциклопедичний словник дає наступне трактування стресу: «Сукупність захисних фізіологічних реакцій, які виникають в організмі тварини і людини у відповідь на вплив різноманітних неблагополучних факторів (стресорів)».

Щоб запобігти стресу або пом'якшити його перебіг людині потрібні добрі адаптивні здібності, які допоможуть пережити тяжкі життєві ситуації, вистояти при найтяжчих життєвих випробуваннях. Ці адаптивні здібності людина сама може у собі виховати та вдосконалити за допомогою різноманітних вправ.

***Поради, як можливо своєчасно підготуватися до стресогенної події та послабити її негативний вплив на організм людини.***

1. Передусім необхідна достатня інформація про можливість настання подібної ситуації.

2. Продумайте, як попередити конкретні життєві небезпеки, щоб не виникла очікувана критична ситуація чи намагайтесь знайти спосіб її пом'якшити.

3. Не поспішайте робити передчасні висновки, не приймайте рішень зопалу, у стані нервозності чи істерії, до того як очікувані події почалися.

4. Пам'ятайте, що більшу частину ситуацій, які викликають стрес, ви здатні вирішити самі, не вдаючись до допомоги спеціалістів.

5. Дуже важливо мати достатній запас енергії та сили волі для вирішення складних ситуацій – це одне з головних умов активного опору стресу. По можливості не піддавайтесь паніці. Немає нічого гіршого, ніж, опустивши руки, скоритися подіям. Навпаки, потрібно намагатись активно втручатись у ситуацію, яка викликає стрес.

6. Необхідно зрозуміти та прийняти те, що серйозні зміни є невідокремленою частиною життя.

7. Потрібно пам'ятати, що стресогенними життєвими ситуаціями швидко та краще оволодівають ті, хто вміє використовувати методи релаксації. Це найнадійніший спосіб підготовки до боротьби з ними.

8. Активний спосіб життя сприяє створенню в організмі захисного фону проти стресу, покращуючи тим самим діяльність адаптивних процесів. Крім того, створюються сприятливі можливості для розвитку здатності до контролю своєї поведінки, своїх реакцій та для самостійного оволодіння стресом.

9. Для послаблення негативного впливу стресової ситуації необхідні надійні емоційні тили, які допомагають знайти почуття впевненості в собі та забезпечити емоційну та моральну підтримку.

10. Перебороти стресогенні життєві ситуації може допомогти також заняття улюбленою справою.

Коли людина виходить на пенсію і не продовжує трудову діяльність, її життя стає менш інтенсивним, зменшується коло соціальних контактів, що також може призвести до тривалого поганого настрою. Та щоб цього уникнути можна скористатися деякими порадами психотерапевта:

корисними є спортивні вправи, заняття з лікувальної фізкультури

прийняття теплих ванн перед сном;

прогулянки в сонячну погоду;

міцний сон – запорука міцної нервової системи;

молитва, що є своєрідною медитацією. Під час молитви, особливо вголос, людина звільняється від негативних думок, емоцій, переживань.

### **3.4. Корисні поради пенсіонерам**

- Сприймайте пенсійний вік як час «здійснення мрій». Згадайте, про що ви мріяли впродовж життя і, зваживши на свої можливості, оберіть те, що ви можете надолужити.

- Згадайте про свої захоплення, хобі, нереалізовані вміння. Шукайте однодумців: відвідуйте гуртки за інтересами, групи самопомоги, клуби, об'єднання. (В Одесі, наприклад, є Клуб колишніх лікарів, який заснувала група пенсіонерів-медиків. Навіть на пенсії вони займаються улюбленою справою – допомагають людям, і отримують від цього задоволення).

- Якщо вам доводиться сидіти з онуками, не сприймайте це як тюрму. Виходьте на люди, ходіть на дитячі вистави, в парк; знайомтеся з іншими бабусями та дідусями.

- Шукаючи додаткову роботу, зважу те не стільки на зарплатню, скільки на колектив. Ви маєте шанс отримати «другий дім».

- Не ставайте заручником свого городу чи дачі. Зважаючи на свій вік і фізичні можливості, потроху зменшуйте обсяги свого господарства. Пам'ятайте, що літнім людям шкодить, якщо вони довго працюють зігнувшись, коли кров приливає до голови.

- Стежте з собою. Пам'ятайте про вислів «красива старість». Не забувайте, що підтягнутими, охайно вдягнутими літніми людьми милуються всі, незважаючи на вік.

- Особливо ретельно дотримуйтеся правил гігієни. Стежте, щоб про вас не могли сказати: «Від нього тхне старістю». Пам'ятайте вислів: «Щодня вимиті ноги продовжують життя на 10 років».

- Якщо ви не працюєте, структуруйте свій вільний час.

- Якщо ви часто втомлюєтесь, виділіть години для відпочинку серед дня. Повідомте про них рідни та друзів, щоб вас у цей час не турбували. Таким чином матимете дві продуктивні половини дня: д відпочинку і після.

- Слідкуйте за своїм здоров'ям, але не тіште себе ілюзіями, що лікарі можуть творити чудеса. Уникайте сильнодіючих препаратів. Порадьтеся з лікарем, які саме медичні препарати застосовувати для профілактики, та знайте міру.

- Підберіть собі коло спілкування, у якому розмови про хвороби не прийнятні. Або ж самі встановіть такі умови спілкування. Уникайте ситуації, за якої скарги на хвороби стають «правилами гри», у якій виграє той, у кого хвороба серйозніша.

- Намагайтесь менше скаржитись, пам'ятайте, що людина, яка весь час скаржиться, часто викликає не співчуття, а роздратування.

- Намагайтесь уникнути «синдрому жертви». Не думайте весь час про те, чого ви не можете собі дозволити через свій фінансовий стан. Пам'ятайте, що після 50-ти років на користь ідуть ті харчі, яких ви не з'їли. А дорогі ліки не завжди кращі за дешеві.

- Уникайте важких фільмів, книжок, статей у газетах. Обирайте оптимістичні, світлі сюжети. Якнайбільше читайте онукам книжки, які ви любили у дитинстві.

Отже, досягнення людиною пенсійного віку є надзвичайно важливим періодом життя людини. Перед людьми постає важливе життєве питання: «Що робити далі?». Одні продовжують працювати далі, інші вирішують присвятити себе сім'ї, улюбленій справі, відпочинку.

Люди, які звикли самі впорядковувати своє життя, виходячи на пенсію, не відчувають стресу, а навіть радіють, що в них тепер більше повноважень вирішувати, чим займатися. Вони прекрасно адаптуються до соціально-психологічних змін у своєму оточенні.

Та багатьом особистостям виявляється складно організувати свій час, особливо тим, які звикли жити за певним робочим графіком, які жили свідомо підкоряючись установленим правилам поведінки. Ім. важко адаптуватися до зміни їх соціальних умов, в них можливі появи психічних розладів.

Тому в організація, установах, на підприємствах важливим напрямком роботи кадрової та психологічної служби має бути соціально-психологічна підготовка персоналу до можливих майбутніх змін, слід проводити інформаційну, профілактичну роботи аби запобігти чи хоча б пом'якшити негативний вплив стресової ситуації на організм людини.

З іншого боку, люди, які змогли повністю сказати «так» старості та прийняти її з усіма radoщами та сумом, дійсно відчувають цю останню пору життя як приємне закінчення бурхливих днів молодості і черпають нові невідомі раніше задоволення у «скарбниці картин свого минулого», за висловом Г.Гассе, який написав прекрасне есе «Про старість».

Отже, пенсіонери характеризуються своєю досить високою вразливістю, вони є найбільш соціально незахищеними і потребують підтримки як з боку своєї родини, так і зі сторони держави.

В даній курсовій роботі було проаналізовано з проблеми соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку, виходячи з досліджень науковців



Вивчено особливості вікової динаміки соціальної адаптації осіб, які вийшли на пенсію та можливості її покращення за допомогою спеціально організованих попереджувальних впливів.

Досліджено рівень соціальної адаптації осіб, які досягли пенсійного віку, та ефективність прийомів інформаційної та психологічної підготовки до стресогенної події, як засобу покращення соціальної адаптації пенсіонерів.

Можна сказати, що підтвердилася гіпотеза про те, що на якість соціальної адаптації особистості впливають соціально-професійна активність особистості та соціально-економічні умови її життєдіяльності. Невід'ємним позитивним фактором є і соціальна підтримка родини, друзів тощо.

### Список використаних джерел:

1. Бондаренко О.Ф. психологічна допомога особистості: (Учб. посібник для студентів ст. курсів психолог. фак. та від-нь ун-тів)/ худ оформлення В.Б. Лопарева. – Харків: Фоліо, 1996. - 237с.
2. Дружинин В.Н. Психодиагностика общих способностей. - М.: Издат. центр «Академия», 1996. - 224с.
3. Плюс – минус жизнь/Сост. Л.А. Сладков, предисл. А. Петровского. - М.: Мол. гвардия, 1990. - 123[5]с.
4. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки соц.психологии/Пер. с англ. В.В.Румынского под ред. Е.Н.Емельянова, В.С.Магуна – М.: Аспект Пресс, 2000, - 429 с.
5. Альбуханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991, - 299 [2]с.
6. Соціальна робота: технологічний аспект: Навч. посібн./За ред. проф. А.Й.Капської, - К.: Центр навчальної літератури, 2004, - 352с.
7. Вісник пенсійного фонду України, №№3,6,7, 2005; 9,10,11, 2007.
8. Дружинин В.Н. Психодиагностика общих способностей. - М.: Академия, 1996. – 224с.
9. Заброцький М.М. Вікова психологія: Навч. посібник. МАУП, 2002.
10. Либина А. Энциклопедия житейской психологии, 2007.
11. Психологическая диагностика./Под. ред. М.К.Акимовой, К.М.Гуревича, 2005.
12. Соціальна робота (журнал), №№8,2007; 4,6, 2008.
13. Конституція України (із змінами і доп.).- К.: Атіка, 2006. - 64с.
14. Заброцький М.М., Савиченко О.М., Тичина І.М. Психологія особистості: навчальний посібник. - Житомир, 2005. – 206с.
15. Розов В. Методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості.//Практична психологія та соціальна робота.-2007, -№7. - с.14-16

16. Щербатюк Б. Методика дослідження особливостей самовизначення особистості.//Практична психологія та соціальна робота. -2007. - №1. - с.18-21.
17. Диагностика волевых особенностей личности//Вопросы психологии. - 2006. - №1. - с.169-178.
18. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання.//Психолог. -2007. - №41. - с.25-28.
19. Профілактика та корекція порушень соціальної адаптації у дорослих.//Мілютіна К. Форми психокорекційного впливу. – К., 2007.- с.76-94.
20. Калошин В. //Практична психологія та соціальна робота.-2006. -№6. - с.59-63.
21. Психологія забезпечення професійної діяльності//Коральчук М.С. і ін. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: Навч. посібник.- К., 2007. - с.162-223.
22. Виходцева О. Невротичні розлади особистості. Психотерапевтична допомога при неврозах.//Психолог. - 2007. - №41. - с.20-24.
23. Потребнісно-мотиваційна підсистема особистості.//Терлецька Л. Основи психодіагностики: навч. пос. – К., 2006, - с.118-123.
24. Онисько Л. Шляхи подолання стресового стану//Позакл. час. - 2007. - №3 – с.43-44.
25. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом//Психолог. - 2007. - №23-24. - с.17-32.
26. Газомишин В. Відчуття втрати часу в кризовій ситуації. Пісочна психотерапія//Практична психологія та соціальна робота. – 2006.- №11.- с.24-26.
27. Подляшаник В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості//Практична психологія та соціальна робота. - 2006.- №12. - с.71-74.

28. Гомус О.М. Мотиваційна діяльність особистості в контексті її соціальної адаптації//Гуманітарні науки. - 2002. - №2. - с.82-90.

29. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: 3 кн. - 3-е изд.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. - 640с.

**Психодіагностична таблиця визначення труднощів соціальної сфери  
людей похилого віку**

<b>Феноменологія труднощів</b>	<b>Можливі психологічні причини</b>	<b>Психодіагностичні методики</b>
1. Втрата сенсу життя	Зменшення відповідальності і втрата влади	1. Методика діагностики соціально-психологічних настанов особистості у мотиваційній сфері О.Ф.Потьомкіної
	Незадоволеність подружнім життям	2. Методика «Незакінчені речення» Сакса-Леві
	Послаблення виховної функції	3. Методика PARI Шеффер-Белла
	Зменшення соціальної інтегрованості	4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда
2. Почуття власної незахищеності і недосконалості	Слабкість здоров'я	1. Гіссенський опитувальник
	Неприйняття змін	2. Методика вимірювання ригідності
	Відчуття залежності від оточуючих	3. Методика діагностики конфліктної поведінки особистості Томаса (Гришина Н.В.)
	Стереотипність мислення	4. Методика «Шахова дошка» П.Тюріна
3. Деадаптованість до умов навколишнього середовища	Наявність реальних стресогенних факторів життя	1. Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Раге
	Незадоволеність соціальними досягненнями	Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Вассермана (Бойко В.В.)
	Зменшення соціальної інтегрованості	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда

