

УДК 159.922.63

**ГРИНИК Ірина** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 24, вул. Івана Франка, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([sirinka@ukr.net](mailto:sirinka@ukr.net))

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-3210-3499>

**DOI:** <https://doi.org/10.24919/2312-8437.45.197004>

**Бібліографічний опис статті:** Гриник, І. (2019). Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*, 45, 52–62. doi: 10.24919/2312-8437.45.197004.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

**Анотація.** Важливе значення для людини відіграє показник задоволеності-незадоволеності життям, оскільки він визначає та впливає на вчинки суб'єкта, різні види діяльності та поведінки. Ці переживання виступають значущим фактором стану суспільної свідомості, групових настроїв, очікувань, відносин у суспільстві.

Задоволеність життям виступає найважливішим внутрішнім фактором людини, що визначає і її соціальну активність, і взаємини з іншими людьми, і ставлення до самої себе. Задоволеність життям має цілу низку різних факторів, найважливішими серед яких виступають смисложиттєві орієнтації, ціннісні установки і установки щодо себе.

Постійна і повна задоволеність людини життям, її умовами, наповненістю, що досягається у ній розкриттям людських можливостей, виступає у сучасному розумінні ідеалом щастя.

Актуальність статті допомагає проаналізувати, наскільки реалізовані ті чи ті потреби людей, а отже, наскільки люди похилого віку задоволені життям, причини, які впливають на їх відчуття психологічного благополуччя і, відповідно, переживання щастя.

У статті вивчено психологічні чинники задоволеності життям людей похилого віку.

Презентовано психологічну характеристику життя людей у похилому віці. Розкрито основні причини, які викликають стани задоволеності-незадоволеності життям людей похилого віку. Досліджено рівень задоволеності якістю особистого життя; вплив особистісних рис на ставлення до свого життя людей похилого віку. Зазначено необхідні заходи для зміни негативного ставлення до життя на позитивне. Важливим у результаті теоретико-емпіричного дослідження є виявлення психологічних детермінант задоволеності життям людей похилого віку у реаліях сьогодення та дослідження особливостей впливу різноманітних факторів на рівень задоволеності життям.

**Ключові слова:** похилий вік; задоволеність життям; рівень задоволеності життям; самоставлення; індекс якості життям.

**HRNYK Iryna** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24 Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 ([sirinka@ukr.net](mailto:sirinka@ukr.net))

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-3210-3499>

**DOI:** <https://doi.org/10.24919/2312-8437.45.197004>

**To cite this article:** Hrynyk, I. (2019). Psykholohichni osoblyvosti zadovolenosti zhyttiam liudei pokhyloho viku [Psychological peculiarities of life satisfaction of elderly people]. *Problemy humanitarnykh nauk: zbirnyk naukovykh prats Drohobytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka. Seriya «Psykhologhiia» – Problems of Humanities. «Psychology» Series: a collection of scientific articles of the Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University*, 45, 52–62. doi: 10.24919/2312-8437.45.197004 [in Ukrainian].

## PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF LIFE SATISFACTION OF ELDERLY PEOPLE

**Abstract.** *An indicator of satisfaction-dissatisfaction with life plays an important role for a person because it determines and influences the subject's actions, various activities and behavior. These experiences are a significant factor in the state of social consciousness, group moods, expectations and relationships in society.*

*Satisfaction with life acts as the most important internal factor of a person, who determines both its social activity, relationships with other people and the attitude towards oneself. Life satisfaction has a number of different factors, the most important of which are meaningful life orientations, values and mindset.*

*The constant and complete satisfaction of a person with life, its conditions, the wholeness achieved in it by the disclosure of human possibilities is in the modern sense the ideal of happiness.*

*The relevance of the article allows us to analyze the extent to which certain needs of people are fulfilled, and therefore, how elderly people are satisfied with life, as well as the reasons that affect their sense of psychological well-being and, therefore, the experience of happiness.*

*The purpose of the article is to study the psychological factors of life satisfaction of the elderly and its subjective factors.*

*The object of the study is the satisfaction with the life of the elderly as a psychological phenomenon.*

*The subject of the study is the factors that affect satisfaction or dissatisfaction with the life of the elderly people.*

*An important result of the theoretical and empirical study is the identification of psychological determinants of life satisfaction of the elderly people in the realities of today and the influence of various factors on the level of life satisfaction.*

**Keywords:** *old age; life satisfaction; life satisfaction level; self-esteem; quality of life index.*

**Постановка проблеми.** Перехід людини зі зрілості у похилий вік є останньою віковою кризою та характеризується зміною не тільки психологічних і фізіологічних особливостей, а й соціальним статусом людини. У цей період виникають проблеми зі здоров'ям, зниженням активності у когнітивній сфері і фізіологічному функціонуванні. Отже, це призводить до того, що людина змушена змінити звичний, активний спосіб життя на більш спокійний і повільний. Зміни такого типу можуть викликати у людини почуття пригніченості, непотрібності, страху перед змінами, зі свого боку, це впливає на задоволеність життям. Сьогодні необхідно дослідити причини, які викликають у людей похилого віку стан незадоволеності життям, і, встановивши їх, розробити необхідні заходи для того, щоб змінити негативне ставлення до життя на позитивне.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичною та методологічною основою дослідження виявилися: умови розвитку старіння та типи пристосування особистості до старості (Е. Еріксон, Д. Бромлей); фізіологічні зміни під час старіння (В. Фролькіс); соціальні проблеми, а також соціальне обслуговування людей похилого віку (О. Гордєєва, М. Александрова, Л. Долінська); соціально-психологічні типи старості і негативні типи розвитку старості (І. Кон); вікові зміни у старості та задоволеність життям (Н. Логінова).

**Мета статті** – дослідити вплив особистісних рис на ставлення до свого життя людини похилого віку.

**Виклад основного матеріалу.** Період похилого віку розпочинається з різноманітних психологічних і фізіологічних змін, які призводять до погіршення здоров'я, і, з свого боку, спричиняють певні обмеження у виконанні звичних раніше справ, наприклад, на професійні чи домашні обов'язки людина затрачає більше часу, ніж раніше, але виконує при цьому менший обсяг роботи. Це зумовлене змінами у когнітивній і емоційній сферах життя людини, а також у фізичному функціонуванні (Савчин & Василенко, 2006).

У старості виникають певні специфічні психологічні проблеми. У процесі старіння змінюється ставлення до явищ і подій, змінюється спрямованість інтересів. У багатьох випадках відбувається звуження кола інтересів, з'являються буркотіння, незадоволеність навколишнім середовищем на тлі ідеалізації минулого. У старшої людини найчастіше знижується самооцінка, зростає незадоволення собою, невпевненість у собі. Відзначені зміни не однаковою мірою властиві усім людям у старості. Загальновідомо, що багато людей похилого віку зберігають особисті і творчі можливості (Рось, 2012).

На задоволеність життям можуть впливати не тільки внутрішні особистісні зміни людини, а й зовнішні, тобто, соціальний статус – з виходом на пенсію, людина стає менш активною, більше часу проводить дома. Звужується коло спілкування й інтересів, тому це може викликати почуття самотності і безсилля.

Похилий вік супроводжується кардинальними змінами, яких людина не може уникнути, вона мусить до них звикнути, прийняти, щоб комфортно себе почувати в нових умовах.

У пізній зрілості можна виділити три основні варіанти розвитку:

1. Доживання – характеризується повною втратою психологічного майбутнього, життєвих перспектив.

2. Зміна головної діяльності – людина знаходить нове заняття (участь у вихованні внуків, забезпечення розваг).

3. Збереження основного змісту життя – зазвичай властиво творчим людям. Окрім цього, основний зміст життя у пізній зрілості нерідко зберігається улюблене заняття, не пов'язане із професією (Швалб & Муханова, 2005, с. 272).

Не менш важливий чинник, який суттєво впливає на задоволеність життям у похилому віці – фінансовий стан. Звичайно, якщо людина відчуває суттєву фінансову скруту, нездатна забезпечити собі належне лікування, відповідні умови життя, то вона буде некомфортно себе відчувати, і ставитися до свого життя негативно й песимістично (Головкіна, 2011).

Отже, із теоретичного аналізу можна відзначити, що на задоволеність життям людей похилого віку впливають психологічні, фізіологічні і соціальні чинники. А саме: погіршення фізичного здоров'я, процесу запам'ятовування, зниження емоційної стійкості, вихід на пенсію, задовільне чи незадовільне фінансове становище.

Емпіричне дослідження з цієї проблеми здійснювалося за допомогою методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКРАЕ – КОСТА (“Велика п'ятірка”)), що надає можливість описати психологічний портрет особистості (Головкіна, 2011). Для визначення рівня життєдіяльності, задоволеності якістю особистого життя була використана методика «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» Н. Водоп'янова (Головкіна, 2011), а ставлення людини до себе – «Опитувальник самоставлення» В. Століна.

У дослідженні взяли участь працівники районних рад Львівщини віком від 60 до 65 років.

За методикою «П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКРАЕ – КОСТА (“Велика п'ятірка”)) були отримані такі результати: за I фактором «екстраверсія – інтроверсія» – 22 % респондентам властива риса характеру – «екстраверсія», у наступних 44 % виявлено схильність до «інтроверсії» і 34 % опиту-

ваних схильні як до «екстраверсії», так і до «інтроверсії»; за II фактором «прив'язаність – відособлення» – 68 % досліджуваних схильні до прив'язаності, наступні 10 % – до «відособлення», решта 22 % схильні як до «прив'язаності», так і до «відособлення»; за III фактором «самоконтроль – імпульсивність», така риса особистості, як «самоконтроль», притаманна 68 % респондентам, інші 32 % схильні як до «самоконтролю», так і до «імпульсивності»; за IV фактором «емоційна стійкість – емоційна нестійкість», «емоційна стійкість» притаманна 76 % досліджуваним, у наступних 24 % респондентів виявлено схильність до «емоційної нестійкості»; за V фактором «експресивність – практичність», «експресивний» тип поведінки притаманний 66 % респондентам, у інших 20 % виявлено схильність до «практичності», а 14 % проявляють схильність як до «експресивності», так і до «практичності».

На основі цих результатів можна побачити, що у більшого відсотка досліджуваних проявляються такі риси характеру, як інтроверсія, прив'язаність, самоконтроль, емоційна стійкість, експресивність, тобто це вказує на те, що ці особи схильні до обережності, закритості від зовнішнього середовища, прояв контролю над власними бажаннями, думками, емоціями.

За методикою «Оцінка рівня задоволеності якістю життя» (автор Н. Водоп'янова) були отримано такі результати:

– за шкалою «робота» у 86 % респондентів спостерігаються низькі оцінки, тобто незадоволеність своєю роботою, заробітною платою, відсутність кар'єрного росту; наступні 14 % респондентів отримали середні показники. За шкалою «особисті досягнення» у 42 % досліджуваних виявлено незадоволеність, відсутність розуміння і підтримки у професійному середовищі; наступні 58 % респондентів за цією шкалою отримали середні оцінки;

– за шкалою «здоров'я» у 62 % досліджуваних низький рівень задоволеності власним здоров'ям, схильність до частих хворіб, порушення сну, незадоволеність фізичною формою; у інших 38 % виявлено середній показник за шкалою, вони фізично активні, у них незначні порушення сну, рідше хворіють;

– за шкалою «спілкування з близькими» у 36 % респондентів виявлено низький показник, відчуття самотності, нездорові відносини на роботі незадоволеність сексуальним життям, відсутність друзів, а у 46 % – середній, тобто відносини з колегами, друзями, рідними не є достатньо задовільними, і лише у 18 % опитаних за цією шкалою виявлено високий показник, що свідчить про гармонію і у домі, і на роботі;

– за шкалою «підтримка» у 16 % респондентів виявлено низький показник: відсутня духовна підтримка, незадовільна професійна підтримка, виснаження внутрішніх ресурсів; в 70 % – середній, наступні 14 % показали високий показник: суттєво відчують духовну, моральну, професійну і емоційну підтримку з боку інших;

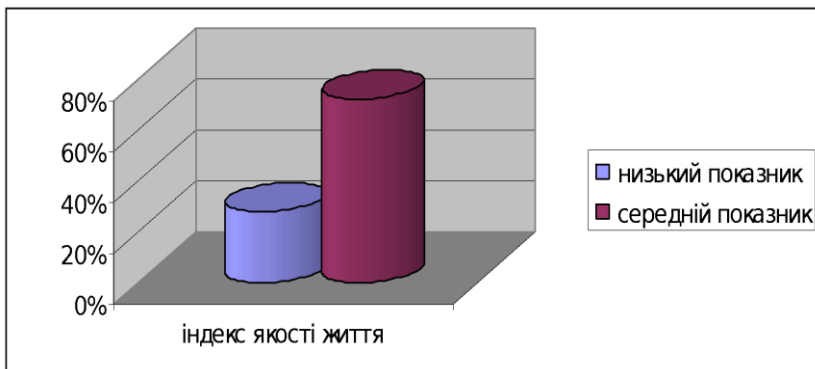
– за шкалою «оптимістичність» у 82 % респондентів виявлено низький показник, що свідчить про відсутність емоційного життя життєрадісності, знижений настрій, відсутність віри на краще; в інших 18 % – середній;

– за шкалою «напруженість» у 84 % досліджуваних виявлено низькі бали, що свідчить про нестачу часу, тривогу й дискомфорт, фізичну втому; у 18 % – середній, і саме їм властива певна, але не суттєва напруженість;

– за шкалою «самоконтроль» у 42 % досліджуваних виявлено схильність до низького самоконтролю, у 44 % – середнього, тобто ці люди схильні як до самоконтролю, так і до імпульсивності; інші 14 % схильні до надмірного самоконтролю, вимогливі та наполегливі. За шкалою «негативні емоції» у 40 % респондентів виявлено схильність до негативних емоцій: почуття провини й сорому, гніву й образ, страху і тривоги, у 60 % – середній показник щодо «негативних емоцій», тобто у таких людей емоції страху, гніву, тривоги проявляються рідко.

Загальна оцінка задоволеності якістю життя визначається за допомогою «індексу якості життя». Отже, оцінка рівня задоволеності за загальним «індексом якості життя» показала такі результати: у 28 % досліджуваних виявлено низький показник задоволеності життям, такі результати властиві людям із синдромом емоційного вигорання, депресивним хворим. Натомість інші 72 % схильні до середнього показника, тобто вони, з одного боку,

задоволені життям, оптимістично налаштовані, а з іншого – відчувають певний дискомфорт.



**Рис. 1. Показник загального індексу задоволеності життям**

Отже, можна констатувати, що більшість досліджуваних схильні до незадоволеності за такими шкалами: «робота» – низька заробітна плата, несприятливий психологічний клімат, нездорові стосунки із колегами; «здоров'я» – погіршення фізичного самопочуття; «оптимістичність» – незадоволеність за цією шкалою означає песимістичне ставлення до життя; «напруженість» – постійне очікування неприємностей, яке супроводжується страхом, тривогою, гнівом.

За методикою «Опитувальник самоствавлення» В. Століна були отримані такі результати: I шкала «інтегральне позитивне самоствавлення». У 76 % респондентів високі показники, що свідчить про гармонійне поєднання поглядів і дій, що викликає задоволеність собою, а у 24 % виявлено низький показник.

II шкала «повага до себе»: високий показник виявлено у 50 % респондентів, а у наступних 50 % – низький.

III шкала «аутосимпатія»: у 64 % досліджуваних високий рівень аутосимпатії, а у 36 % – низький.

IV шкала «ставлення інших»: у 48 % респондентів виявлено високий показник, а у 52 % – низький.



V шкала «близькість до себе»: у 100 % респондентів виявлено високий показник – такі особи зацікавлені власним «Я», уміють прислухатися до своїх почуттів.

VI шкала «самовпевненість»: у 66 % досліджуваних виявлено високий показник, а у 34 % – низький.

VII шкала «самоприйняття»: у 60 % виявлено високий рівень, а у інших 40 % – низький.

VIII шкала «самопослідовність»: у 30 % зафіксовано високий показник, а у 70 % – низький.

IX шкала «самозвинувачення»: у 56 % високий показник, натомість, у інших 44 % респондентів відсутня схильність до самозвинувачення.

X шкала «самоінтерес»: у 72 % досліджуваних виявлено високий показник, а у 28 % – низький.

XI шкала «саморозуміння»: у 78 % досліджуваних високий показник, а у 22 % низький.

Так можна зауважити, що у більшості осіб переважають такі показники, як гармонійне поєднання життєвого досвіду із задоволеністю собою, прояв аутосимпатії, самоінтересу, саморозуміння. Ці люди проявляють зацікавленість власною особистістю, натомість у них переважають і самозвинувачення, невпевненість у позитивному ставленні інших до себе. Отже, досліджувані схильні до самозаглибленості, а це призводить до самозвинувачення – у невдачах шукають власну провину, а також не схильні довіряти тим, хто їх оточує.

**Висновки.** Люди з такими рисами характеру, як інтровертованість, прив'язаність, самоконтроль, схильні проявляти самозацікавленість, самоінтерес, саморозуміння, позитивне ставлення до себе, але така самозаглибленість може призвести до самозвинувачення. Також виявлено упереджене ставлення до свого оточення, що проявляється у недовірі до близьких, підозрі у їхній нещирості, схильності до песимізму, відчуття внутрішнього дискомфорту і напруженості. Згідно з опитуванням, більшість досліджуваних незадоволені роботою (незадовільна заробітна плата, напружені стосунки з колегами, професія не відповідає інтересам), незадоволені власним станом здоров'я.

Зі свого боку, на задоволеність чи незадоволеність життям людей похилого віку впливає загальний стан здоров'я, стосунки

з оточенням, соціальну зайнятість (робота), життєві досягнення людини, ставлення до себе як до особистості (самоставлення).

Щоб поліпшити задоволеність життям людей похилого віку, слід розробити відповідні тренінгові програми, які б допомогли людям поліпшити стосунки з близькими. Також надати психологічну допомогу (групову або індивідуальну) у переосмисленні життєвих досягнень, цілей.

**Перспективи дослідження** варто спрямувати на взаємозв'язок самооцінки зі ставленням до життя, а також вплив фізичного і психологічного здоров'я на ставлення до життя.

### Література

- Головкіна, Л.В.** (2011). Ціннісні орієнтації осіб похилого віку. *Соціальні та інженерні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали III Міжнародної інтернет-конференції студентів та молодих учених (2–4 червня 2011 року)*. (с. 7–10). Мелітополь.
- Кожем'якін, С.В., Луньов, В.Є., & Самохід, А.В.** (Автори-упоряд.). (2013). *Геронтопсихологія: медико-біологічні та соціально-психологічні аспекти старіння: навчальний посібник для студентів психологічних, медичних та юридичних спеціальностей*. Донецьк: Донбас.
- Михальська, С.А.** (2014). Психологічні особливості людей похилого віку. В С.Д. Максименко & Л.А. Онуфрієва (Ред.), *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 23, 425–434. Кам'янець-Подільський: Аксіома.
- Рось, Л.М.** (2012). Психологічна допомога людям похилого віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, 10, 165–173. Взято з [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Mnf\\_2012\\_10\\_24.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Mnf_2012_10_24.pdf).
- Савчин, М.В., & Василенко, Л.П.** (2006). *Вікова психологія*. Київ: Академвидав.
- Швалб, Ю.М., & Муханова, І.Ф.** (2005). *Вікова психологія*. Донецьк: Норд-Пресс.

### References

- Holovkina, L.V.** (2011). Tsinnisni orientatsii osib pokhyloho viku [Value Orientations of elderly persons]. *Sotsialni ta inzhenerni tekhnolohii: aktualni problemy teorii i praktyky: materialy III Mizhnarodnoi internet-*

konferentsii studentiv ta molodykh uchenykh (2–4 chervnia 2011 roku) – *Social and engineering technologies: current problems of theory and practice: Proceedings of the III International Internet Conference of Students and Young Scientists* (June 2–4, 2011). (pp. 7–10). Melitopol [in Ukrainian].

**Kozhemiakin, S.V., Lunov, V.Ye., & Samokhid, A.V.** (Authors-Comps.). (2013). *Herontopsykholohiia: medyko-biolohichni ta sotsialno-psykholohichni aspekty starinnia* [Gerontopsychology: medical, biological and social psychological aspects of aging]. Donetsk: Donbas [in Ukrainian].

**Mykhalska, S.A.** (2014). Psykholohichni osoblyvosti liudei pokhyloho viku [Psychological features of the elderly people]. *Problemy suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine*, 23, 425–434. Kamianets-Podilskyi: Aksioma [in Ukrainian].

**Ros, L.M.** (2012). Psykholohichna dopomoha liudiam pokhyloho viku [Psychological assistance to the elderly people]. *Mizhnarodnyi naukovyi forum: sotsiolohiia, psykholohiia, pedahohika, menedzhment – International Scientific Forum: sociology, psychology, pedagogy, management*, 10, 165–173. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Mnf\\_2012\\_10\\_24.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Mnf_2012_10_24.pdf).

**Savchyn, M.V., & Vasylenko, L.P.** (2006). *Vikova psykholohiia* [Age psychology]. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].

**Shvalb, Yu.M., & Mukhanova, I.F.** (2005). *Vikova psykholohiia* [Age psychology]. Donetsk: Nord-Press [in Ukrainian].

Стаття надійшла 28 січня 2019 р.