

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні особливості сприйняття старості в середньому та пізньому віці

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 214
спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Аль - Рікабі Аліса Вайзерівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н., доц.

(наукова ступінь, вчене звання)

Кунцевська Анастасія Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від « _____ » червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

РОЗДІЛИ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СПРИЙНЯТТЯ СТАРОСТІ	6
1.1. Науковий погляд на старість та старіння.....	6
1.2. Психологічні особливості людей середнього віку.....	14
1.3. Психологічні особливості людей пізнього віку.....	16
1.4. Фактори, що впливають на сприйняття старості.....	17
1.5. Сприйняття старості у суспільстві.....	19
Висновки до розділу I	26
РОЗДІЛ II. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ СТАРОСТІ	27
2.1. Методичний інструмент дослідження.....	27
2.2. Опис групи дослідження.....	35
Висновки до розділу II	41
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ СТАРОСТІ	43
3.1. Описовий аналіз результатів дослідження.....	43
3.2. Статистичний аналіз результатів дослідження.....	60
3.3. Рекомендації щодо психологічної підготовки до старіння.....	75
Висновки до розділу III	76
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність теми. Старість невід'ємна складова життя кожної людини. Населення Землі стрімко старіє, у 2030 році кожній шостій людині буде 60 років і більше, а у 2050 році кількість літніх людей зросте до 2,1 мільярда. Тривалість життя зростає - довге життя, довга пенсія. Негативні наслідки цього процесу очевидні - частка працездатного суспільно-активного населення знижується, а навантаження на нього навпаки зростає. Окрім економічних і соціальних проблем, є і психологічні - люди, входячи в етап пізньої дорослості, часто не підготовлені до свого нового вікового статусу[1].

Старість та літні люди сприймаються амбівалентно у суспільстві. З одного боку старість це досвід і мудрість, а з іншого - час хвороб і труднощів [3]. Проблеми негативного соціального сприйняття людей похилого віку, а також негативного ставлення до цієї конкретної вікової групи досліджувалися Коган у 1960 та Фрабоні у 1990 [4]. Введення таких термінів, як ейджизму Батлер у 1969 і геронтофобії Банзель у 1972, свідчить про масштабність і важливість зазначеної проблеми. Упереджене юнацьке уявлення про старість можна побачити у дослідженні українських дослідників [5]. Тест неявних асоціацій продемонстрував, що буває ставлення позбавлене стереотипів, позитивне чи принаймні нейтрального характеру [6]. Окрім культурних стереотипів і пов'язаних з ними упереджень, важливо досліджувати ставлення безпосередньо людини до своєї старості, вплив особистості, її психологічних процесів та станів на сприйняття старості (самооцінка, рівень тривоги, страх старіння). Дослідження в напрямку особистісних особливостей та ставлення до старості показало наявність зворотнього зв'язку між рівнем конформізму, ставленням до старості та сприйняттям концепції "Я - старий"[7].

Динамика сприйняття старості протягом життя - ще один напрямок досліджень. Етапи середньої до пізньої дорослості (середня дорослість 40-60 років, пізня дорослість від 60 років до смерті) цікаві тим, що, люди на цих етапах вже відчувають вплив або наслідки старіння та знаходяться на етапі номінальної старості або на етапі, який їй передуює[8].

Таким чином, актуальність дослідження визначається тенденцією збільшення частки літніх людей та її ролі в життєдіяльності суспільства, важливістю психологічної підготовки до похилого віку та тим фактом що досліджень на цю тему небагато в Україні.

Мета. Дослідити емпірично психологічні особливості сприйняття феномену старості на етапах середньої та пізньої дорослості.

Об'єкт. Сприйняття старості як психологічний феномен.

Предмет. Психологічні особливості сприйняття старості на етапах середньої та пізньої дорослості.

Завдання дослідження.

1. Здійснити науковий пошук сучасних джерел з проблеми старіння та сприйняття старості.
2. Виявити відмінності та схожості в особистісно-психологічних особливостях на етапах середньої та пізньої дорослості.
3. Оцінити рівень ейджизму до людей похилого віку та вплив інших змінних на рівень ейджизму.
4. Проаналізувати рівень страху старіння для людей середньої та пізньої дорослості та взаємозв'язок з самооцінкою, тривогою та депресією.
5. Дослідити різницю у сприйнятті поняття "Я-Старість" у семантичному просторі респондентів середньої та пізньої дорослості та співставити з середнім віком початку старості для кожної із груп.

Методи дослідження.

1. 13 факторний опитувальник Кеттелла
2. Шкала ейджизму Фрабоні
3. Шкала самооцінки Розенберга
4. Шкала тривожності та депресії (Hads)
5. Методика семантичного диференціалу Ч. Осгуда
6. Коротка анкета

Описова статистика та статистична обробка даних у програмі Jamovi
Дослідження було проведено за допомогою опитування в google forms.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження спиралось на біологічні, соціологічні та психологічні теорії, концепції або моделі старіння та старості І. І. Мечникова, О. О. Богомольця, Дж. Каммінг, В. Генрі, Р. Хеваюрст і Б. Ньюгартен, А. Роуз, Дж. Міда, К. Юнг, А. Адлер, Е. Еріксон, Р. Пек, К. Шрутц і Дж. Біррен, Б.Г. Ананьєв, Дж. Тернер, Д.Хелм, К.Віктор, П.Балтес, Е. Палмор, Дж. Грінберга, Ш. Соломона і Т. Пищинського, Г. Крайг.

Теоретична значущість роботи. У роботі були проаналізовані провідні теорії старіння. На основі здійсненого аналізу поглиблено вивчення як психологічні особливості особистості впливають на сприйняття старості.

Практична значущість роботи. Матеріали даного дослідження можуть бути використані в розробці психологічних тренінгів, спрямованих на підготовку до пенсії та адаптації до змін, що супроводжують старіння; для розробки соціальних програм покращення ставлення до людей похилого віку та міжпоколінних взаємовідносин.

База і група досліджуваних. Люди середнього та пізнього віку, які добровільно погодились прийняти участь у google forms опитуванні у мережах Facebook та Instagram.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СПРИЙНЯТТЯ СТАРОСТІ

1.1. Науковий погляд на старість та старіння

Старість вимірюється накопиченням часу, часом який минув [9].

У світі відбуваються значні зміни у віковій структурі населення. Ми можемо констатувати загальне старіння, відоме як "демографічна тиха революція". Наслідки цього явища далеко виходять за межі демографії і мають велике економічне, соціальне, культурне, психологічне та духовне значення для сучасного людства. Отже, в суспільстві очевидно необхідна більш пильна увага до проблем літніх людей, незважаючи на той факт, що проблемі старіння приділяє багато уваги такі науки як геронтологія, демографія, психологія та соціології. Дослідження феномена старості та його сприйняття може допомогти переглянути суть існування людини в похилому віці та виявити можливості суспільного регулювання процесу старіння з метою поліпшення якості соціального середовища та відносин у суспільстві. Крім того, таке вивчення сприяє формуванню моральної свідомості та правосвідомості як основи нової гуманістичної геронтологічної етики в сучасному та майбутньому суспільстві[10].

Наскільки поняття старість є широким, зрозуміло з визначення у демографічному енциклопедичному словнику 1985 р.: "старість - біопсихологічне і соціально-історичне поняття з умовними і мінливими кордонами на різних етапах історико-еволюційного розвитку людства та в різних еколого-популяційних і соціальних групах" [11].

Старіння розглядається як один із етапів життєвого шляху особистості та характеризується багатством накопиченого досвіду та новими ознаками та властивостями [12]. Період старості називають геронтогенезом (грец, geron - стара людина і genesis - походження), а психологією старості - геронтопсихологією [13].

Старість - це надзвичайно складний багаторівневий феномен, для дослідження якого застосовують чимало підходів. На даний момент існує близько двохсот теорій старіння [14]. Залежно від уявлень, на яких базуються теорії, концепції або моделі старості, виникає різноманітність теоретичних та практичних питань, які потребують вивчення та дослідження. Для того, щоб побачити всю множину аспектів сприйняття цього феномену краще коротко ознайомитися з основними підходами: біологічним, психологічним, соціологічним та комплексним.

Важливо акцентувати, що біологічне, соціальне та психологічне старіння відбуваються у різний час. Біологічне старіння пов'язане зі збільшенням уразливості організму, соціальне старіння - зі зміною соціального статусу та ролей після виходу на пенсію, а психологічне старіння залежить від рівня інтелектуальної активності та ставлення до віку. Важливим чинником, визначальним старіння, є саме психологічний аспект.

Біологічні теорії найбільш відомі та розроблені. В кожній біологічній теорії по-своєму обґрунтовуються механізми старіння організму і старість розглядаються як біологічна властивість всіх живих організмів, включаючи людину. Сучасні уявлення про старіння та старість базуються на таких положеннях: старіння та старість це закономірний процес змін, що відбуваються в ході онтогенезу; старіння клітин, органів та функціональних систем та психічних процесів відбувається нерівномірно; процес старіння супроводжується послабленням гомеостатических процесів та одночасно пристосуванням всіх систем організму до нового рівня життєдіяльності [12].

Більшість існуючих біологічних теорій старіння можна віднести до трьох великих груп.

Органні теорії, засновані на твердженні, що старіння обумовлено змінами в органах або в системі органів (зміни в серцево-судинній системі, імунній та нейроендокринній системах). Генетичні теорії стверджують, що старіння безпосередньо пов'язано зі змінами у генетичній конституції

організму, в мутації ДНК (теорія запрограмованого старіння, теорія соматичних мутацій). Стохастичні теорії стверджують, що з часом в організмі відбуваються несприятливі зміни, які накопичуються і вже не компенсуються здатністю організму до виживання (гіпотеза рівня життєдіяльності, акумуляційна теорія, теорія перехресних зв'язків [15]).

В рамках біологічного підходу розглядаються теорії старіння вітчизняних науковців І. І. Мечникова та О. О. Богомольця - інтоксикаційна теорія (самоотруєння організму в основному викликає гниття в товстому кишечнику) та сполучнотканинна теорія (в результаті порушення міжтканнинних взаємодій настає старіння) відповідно. Адаптаційно-регуляторна теорія вікового розвитку, розроблена геронтологом В. В. Фролькісом, описує старіння як період, коли адаптивні можливості організму зменшуються. Аналізуючи основні механізми старіння, автор не лише зафіксує факт зниження адаптивних можливостей організму, але також розкриває тенденції саморегуляції, які протидіють процесу деградації і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності та збільшення тривалості життя. Поняття "антистаріння" або "вітаукт" (від лат. "віта" - життя, "ауктум" - продовжувати) є важливою складовою теорії старіння [2, 16].

Важливий момент, що залежно від запропонованого механізму старіння, автори вибудовують систему прогнозування майбутнього стану організму, заходів профілактики негативних наслідків, однак, роль психологічного чинника для збільшення тривалості людського життя при цьому не враховується.

Соціологічні теорії старості прагнуть розкрити сутність і значення феномену старості. Найпопулярніші соціологічні теорії старості належать американським соціологам, які внесли значний внесок у дослідження цієї області. Їх дослідження зосереджені на вивченні ролі літніх людей у суспільстві, процесах соціалізації, адаптації та взаємодії з молодшими

поколіннями. Соціологи розглядають різні аспекти, такі як соціальна підтримка, економічне становище, включеність у громадське життя та стереотипи, пов'язані зі старістю. Вони досліджують роль і вплив соціальних інституцій, таких як родина, робота, організації та політика, на життєвий шлях старих людей.

Соціологічні підходи допомагають розкрити соціальні виміри старості та зрозуміти взаємозв'язок між індивідуальними досвідами старості та соціальним контекстом. Ці теорії вносять важливий вклад у розуміння старості як соціального явища та сприяють вдосконаленню політик і програм, спрямованих на підтримку та забезпечення гідного життя.

Теорія роз'єднання або теорія звільнення Дж. Каммінг Е. і В. Генрі В. пов'язана з неминучим відходом індивіда від взаємодії із соціальним середовищем, зменшення соціальних ролей, професійних та домашніх обов'язків. Послідовне руйнування зв'язків готує індивіда к усамітненню, надає можливість звернутися до свого внутрішнього світу та підготуватися до смерті. Роз'єднання є функціонально значущим як для людей похилого віку, так і для інших членів суспільства. Це сприяє самовідновленню суспільства та надає шлях для розвитку нових поколінь. [17, 18].

Теорія активності, ця теорія альтернативна до попередній Р. Хеваюрст і Б. Ньюгартен. Згідно з даною теорією, благополучна старість передбачає збереження соціальних зв'язків, ролей та підтримку активності середнього віку. Емоційне благополуччя, яке включає задоволеність життям, передбачає наявність позитивного образу-Я та оптимістичного настрою, задоволення минулим життям та готовність до прийняття нових умов. Цей підхід широко підтримується на Заході та є основою соціальної політики щодо літніх людей, яка спрямована на включення їх до активного суспільного життя та створення умов для розвитку їхніх здібностей та можливостей. [19].

Теорія субкультури А. Роуз говорить, що культура стає основою, яка поєднує людей літнього віку, і створює особливу близькість між ними й у

той же час відокремлює їх від інших вікових когорт. Автор теорії стверджує, що культура літніх людей є особливою та відрізняється від культури всіх інших вікових груп. У практичному плані, А. Роуз пропонував створення селищ, житлових будинків та домів-інтернатів для пенсіонерів.[20].

Теорія вікової стратифікації припускає наявність вікової диференціації поряд із соціальною. Вона розглядає суспільство як сукупність вікових груп, що мають вікові відмінності у здібностях, рольових функціях, правах та привілеях. В межах цієї теорії виникають проблеми соціального статусу літніх людей, індивідуальні відмінності при переході з одного вікового періоду в наступний, механізми розподілу соціовікових ролей та взаємовідносини з іншими віковими групами. За даною теорією, виходячи на пенсію, людина втрачає свій престиж та владу над іншими і над самою собою. Тобто, старість характеризується втратою контролю над ситуацією. У зв'язку з цим, виникає потреба у створенні інтересів для літніх людей та будинків для проживання тощо [19].

Теорія символічного інтеракціонізму була сформульована Джорджем Мідом. Вона базується на ідеях з різних галузей науки, таких як геронтологія, демографія, психологія, медицина, теорія та методика соціальної роботи. Основна концепція теорії полягає в тому, що комунікація є найважливішою умовою взаємного пристосування індивідів, яке є необхідною умовою існування та розвитку суспільства. У відношенні старості, теорія розглядає пристосування літніх людей до різних аспектів життя, таких як пристосування до молодих людей, до зміненого суспільства та до самого стану старості. З іншого боку, суспільство повинне пристосуватися до того, що значною частиною його населення є люди старших вікових груп, тобто суспільство повинно адаптуватися до свого нового виду - "сивого суспільства"[21].

Аналіз соціологічних теорій старіння розкриває, що ці теорії переважно фокусуються лише на окремих аспектах та рівнях явища

старості, і відсутня цілісна теоретична систематизація. Кожна теорія намагається виокремити та пояснити певні аспекти старості, що робить їхній внесок в розуміння явища старіння важливим і цінним. Однак, наявні соціологічні теорії старіння не утворюють єдину цілісну систему. Вони не вистачають для повного осмислення та пояснення комплексності феномена старості. Бракує інтегрованого підходу, який би об'єднав різні аспекти старості в одну теоретичну рамку.

Необхідність цілісної теоретичної систематизації впливає з розуміння того, що старіння є складним і багатогранним процесом, який впливає на різні сфери життя людини. Це включає фізичні, психологічні, соціальні та культурні аспекти старіння. Інтегрований підхід до теорії старіння дозволив би розкрити взаємозв'язки та взаємодію цих аспектів, що сприяло б глибшому розумінню старості як цілісного явища.

Дослідники прагнуть розібратися не лише у фізичних та соціальних аспектах старості, але й у впливі цього періоду на особистість людини, які зміни відбуваються в психологічних процесах та впливають на когнітивні можливості, мотиваційно-вольові якості та інші аспекти особистості.

Дослідження спрямовані на розуміння, як змінюються когнітивні функції, такі як пам'ять, увага, сприйняття та мислення, у похилому віці. Дослідники аналізують вплив старості на розвиток і збереження когнітивних здібностей, виявляють особливості, що виникають у психологічних процесах на протязі старіння. Вони також досліджують, як змінюються мотивація, воля, волевиявлення та інші психологічні характеристики в старшому віці.

Ці дослідження спрямовані на розуміння внутрішніх змін, що відбуваються у людини під час старіння, і допомагають сформувати більш повне уявлення про старість як комплексний процес. Розуміння цих психологічних змін важливо для визначення підходів до підтримки та поліпшення якості життя старших людей.

Визначення феномена старості можна знайти в багатьох психологічних школах та напрямів. Найчастіше згадуються автори теорій старіння екзистенціальної психології К. Ясперс та психоаналізу це К.Г. Юнг., А. Адлер, Е.Х. Еріксон.

Екзистенціалізм відтворює ідею, що людське буття базується на певній основі - долі, проте люди мають свободу вибору. Карл Ясперс поглядав на старість як благотворний та природний етап життя. Він стверджував, що в старості можливості можуть послаблюватися, але їх замінюють великі накопичені скарби досвіду, здержаність, життєва організованість та самоконтроль, що надають духовному існуванню відтінок чогось приглушеного та стійкого. [2].

В теорія старіння Юнг висуває ідею, що старіння є процесом, в якому людина може досягти психологічної зрілості та індивідуації. Теорія підкреслює важливість розвитку особистості, виявлення та інтеграції архетипів, що є універсальними символічними образами. Також Юнг наголошує на духовній трансформації, яка може відбуватися протягом старіння, а також на сприйнятті смерті та підготовці до неї. Збереження колективної пам'яті та спадщини також відіграє важливу роль у цій теорії [22].

У концепції Е. Х. Еріксона, що відображає вісім стадій розвитку особистості, старість розглядається як період, коли людина збирає плоди свого попереднього життя та досягає цілісності особистості. Втрата цієї цілісності або недолік її супроводжується відчуттям відчаю, страху перед смертю та відчуттям, що залишилося мало часу, щоб почати нове життя та шукати інші шляхи досягнення цілісності. Основним завданням старості є інтеграція життєвого шляху, що був пройдений. У разі успішної інтеграції, досягається мудрість[15].

В рамках психологічних підходів існує когнітивний напрямок теорій, в основі якого полягає процес зниження емоційних та інтелектуальних

здібностей. Когнітивні теорії вивчають, як індивідуум сприймає, обробляє та інтерпретує інформацію, включаючи пам'ять, мислення та розуміння.

Наприклад, модель інгібіції передбачає, що старі люди стають менш умілими через утруднення у сприйнятті зовнішньої інформації. За цією моделлю, старіші люди мають складнощі з підтриманням уваги та фільтрацією непотрібної інформації, що може призводити до зниження їх інтелектуальних здібностей. Відповідно, старі люди концентруються на завданнях рівня простих справ, оскільки їм важко впоратися з більш складними завданнями, які вимагають більшої когнітивної напруги.

Іншою теорією, що відноситься до когнітивного напрямку, є теорія незастосування. Згідно з цією теорією, інтелектуальний рівень в пізні періоди життя знижується в результаті недостатнього застосування. За цією моделлю, якщо індивідуум не використовує свої когнітивні здібності у достатній мірі, вони поступово занепадають. Недостатня активність у мисленні, вирішенні проблем та інтелектуальних викликах може призвести до зниження когнітивних функцій з часом[2].

Теоріям, що акцентують увагу на одній стороні старіння, протистояють комплексні теорії, що об'єднують в собі біологічні, соціальні та психологічні процеси. Автори таких концептів були К. Шрутц і Дж. Біррен, Б.Г. Ананьєв, Дж. Тернер, Д. Хелм, К.Віктор та П.Балтес. Модель трьох факторів старіння - комплексна теорія, запропонована Д. Даннефером та М. Перлмуттером (1990). На думку авторів, старіння можна розглядати з точки зору "фізичного онтогенезу", "зовнішнього середовища" та "когнітивних утворень". Процес старіння формується на основі злиття і взаємодії цих факторів. Якщо фізичний онтогенез є недосяжним для свідомого контролю індивіда, то когнітивні утворення визначає сама особа [15].

В психологічних теоріях старіння як в і соціологічних є багато мікротеорій про окремі аспекти старіння, але поки немає теорії, яка пояснює

як, наприклад, еволюціонує сприйняття старіння людиною в різних вікових етапах свого життя, наприклад, коли вона перебуває в середньому віці і коли у пізньому.

1.2. Психологічні особливості людей середнього віку

Середній вік - це період зрілості, який безпосередньо передуює початку старості. Хоча віковий період, який визначає середній вік, відносно умовний і сильно відрізняється від людини до людини, зазвичай визначається періодом між 40 і 65 роками згідно Г. Крайгу [8] .

Особистість середнього віку характеризується реалізмом в прагненнях, підвищеною увагою до процесу самореалізації в професійній, сімейній та особистісній сферах, бажання розширювати простір свого розвитку, дбайливе ставлення до свого здоров'я, емоційною гнучкістю та потягом до стабільності [23].

Можно сказати, що це етап розквіту в життєвому шляху особистості. Рональд Кесслер, соціолог, досліджуючи психологічні аспекти людей у середньому віці, наголосив на тому, що цей період є найкращим у житті. Аналізуючи статистичні дані про населення США, він зробив висновок, що найбільш сприятливим віком є 50 років. У цей час людей не турбують проблеми та недоліки похилого віку, і вони вже не мають тривог, які властиві молодим людям: "Чи полюбить хтось мене?" або "Чи можу я досягти успіху в роботі?". Рівень загального стресу низький. Кількість депресивних та тривожних станів досягає мінімуму близько в 35 років і не зростає до кінця сьомого десятиліття. Людина все ще здорова, активна та енергійна. Сімейні відносини стійкі, ймовірність розлучення дуже невелика. Середина життя - це те, чого людина завжди прагнула. Можна насолоджуватися своїм існуванням, замість того, щоб постійно досягати

якихось цілей. “Ви можете присвячувати свій час буттю, а не становленню”, каже Рональд Кесслер [24].

В середньому віці відбуваються психологічні та біологічні зміни. Психофізичні функції можуть знижуватись, але це не впливає на когнітивні здібності та працездатність. Людина може ще довго залишатися активною та продуктивною в роботі та творчості. І не зважаючи на те, що пік інтелектуального розвитку приходиться на роки ранньої дорослості, окремі здібності можуть розвиватись протягом усього середнього віку. Особливо це стосується здібностей, що пов'язані з трудовою діяльністю та повсякденним життям людини [14].

Самооцінка в середньому віці досягає найвищих показників, згідно з результатами лонгitudного дослідження розвитку самооцінки Американської психологічної асоціації, яке було проведене у США з 1986 по 2002. 4 рази дослідники опитували 3617 учасників віком з 25 до 104. Високий рівень самооцінки пояснюється тим, що у середньому віці люди все більше займають позиції влади та статусу та мають високостабільні робочі, сімейні та романтичні стосунки, що може сприяти високій самооцінці [26].

Однак, незважаючи на відчуття збалансованості, що складається досліджуючи особливості середнього віку, порівняно до ранньої або пізньої дорослості, думки про старіння у людей середнього віку часто є складними для прийняття і потребують серйозної психологічної пристосування. Люди піддаються стереотипному уявленню про середину життя, де молодість пов'язується зі сподіваннями, а зрілість - зі стагнацією та страхом втрати здоров'я. І оскільки людина може почати стикатися з хворобами, які серйозно впливають на неї, це може призвести до формування песимістичного думок про життя в цілому.

1.3. Психологічні особливості пізнього віку

Рамки похилого віку як і рамки середнього віку будуть умовними, тому що психологічні, біологічні чи соціальні кордони залишаться індивідуальними. Однак більшість дослідників вважає, що старість починається із 60 років і триває до смерті. В. Бернсайд виокремлює такі періоди геронтогенезу: старечий період 60-69 років, старечий 70-79 років; пізньостаречий 80-89 років та старезність 90 років і старше[2].

Психологічна старість визначається тим, як людина сприймає себе у віковій структурі та своє місце в ній. Найсильнішим психологічним фактором старіння є визнання себе старим, тому важливим завданням для людини похилого віку на початку цього періоду є адаптація до прогресуючого старіння. Люди похилого віку сприймають старість по-різному і зачастую проходять складні адаптаційні процеси в сучасному суспільстві. Зовнішня адаптація вимагає гнучкості в поведінці та світосприйнятті через швидкі зміни у соціально-економічному розвитку країни та її нестабільність. Внутрішня адаптація пов'язана зі старінням і зміною ідентичності. Особистісні зміни у пізній дорослості сильно впливають на ставлення людини до старіння.

Старість пов'язується з погіршенням здоров'я, зміною професійного та соціального статусу, втратами та погіршенням матеріального стану. Однак дослідники в багатьох країнах зафіксували, що з віком людина відчуває себе більш щасливою, зокрема, відчуває більше позитивних емоцій [26; 27]. Це явище прийнято називати парадоксом емоційного благополуччя. Найбільш поширеними є припущення про те, що з одного боку, у літніх людей краще розвинена емоційна регуляція, завдяки чому вони рідше вступають у конфлікти, проявляють менший емоційний відгук та використовують більш конструктивні стратегії вирішення негативних ситуацій. З іншого боку, можливо, літні люди, маючи різнобічний досвід,

менше доводять себе емоційно до крайнощів ніж молодь, що призводить до більш високих показників емоційного благополуччя [28].

Інтелектуальні функції та функції пам'яті у людей похилого віку не страждають однаковою мірою, оскільки динаміка цих процесів залежить від суб'єктивних факторів, особливостей особистості та області професійної діяльності. Зниження функції пам'яті є однією з прийнятих ознак старіння, але, часто, у дослідженнях не фіксують помітного зниження пам'яті у практично здорових осіб похилого віку. Більше ніж 90% людей віком 65 років і старше показують лише незначне погіршення [29].

Самооцінка людини, як було вже помічено, досягає свого піку в середньому віці, а після виходу на пенсію починає знижуватись. У порівнянні з людьми середнього віку, обставини життя літніх людей, а саме, переживання зміни ролей, пов'язаних з від'їздом дітей з дому, виходом на пенсію та застарілих навичок роботи, а також погіршення здоров'я та втрат друзів, - сприяють зниженню самооцінки [25].

Старість - це не тільки час втрат, але і період, коли люди можуть використовувати свій накопичений досвід та знання для допомоги іншим, передавати свої унікальні уявлення та мудрість молодшим поколінням. Інтелектуальний та особистісний потенціал, розвинутий протягом життя, може бути використаний для створення позитивних змін у світі і залишити слід після нашого переходу [30].

1.4. Фактори, що впливають на сприйняття феномена старості

Декілька слів про сприйняття, як процесу психологічній діяльності людини. “Сприйняття людини є насправді єдністю чуттєвого і логічного чуттєвого і смислового, відчуття і думки. Воно завжди не тільки сенсорна даність, але й осмислення її об'єктивного значення.”[31, 239] І результатом перцептивної діяльності людини є образ, як цілісне психологічне уявлення

про стимул - предмет, подію, або поняття тощо, про які людина має уявлення або стикається у реальному житті. Сприйняття залежить від змісту психічного життя людини, оскільки сприймає жива людина зі своїми особистісними особливостями, тому у сприйнятті відображається її ставлення до об'єкта, її бажання, інтереси, почуття тощо[9].

Якщо поняття старості розглядати як стимул для перцептивної діяльності людини, то перелічені фактори у схемі нижче (рис. 1.1), впливають на формування образу старості і як слідство на переконання, установки, цінності та поведінку щодо старіння та старості людини. Отже, сприйняття людиною феномену старості залежить від багатьох факторів і це велике поле для дослідження.

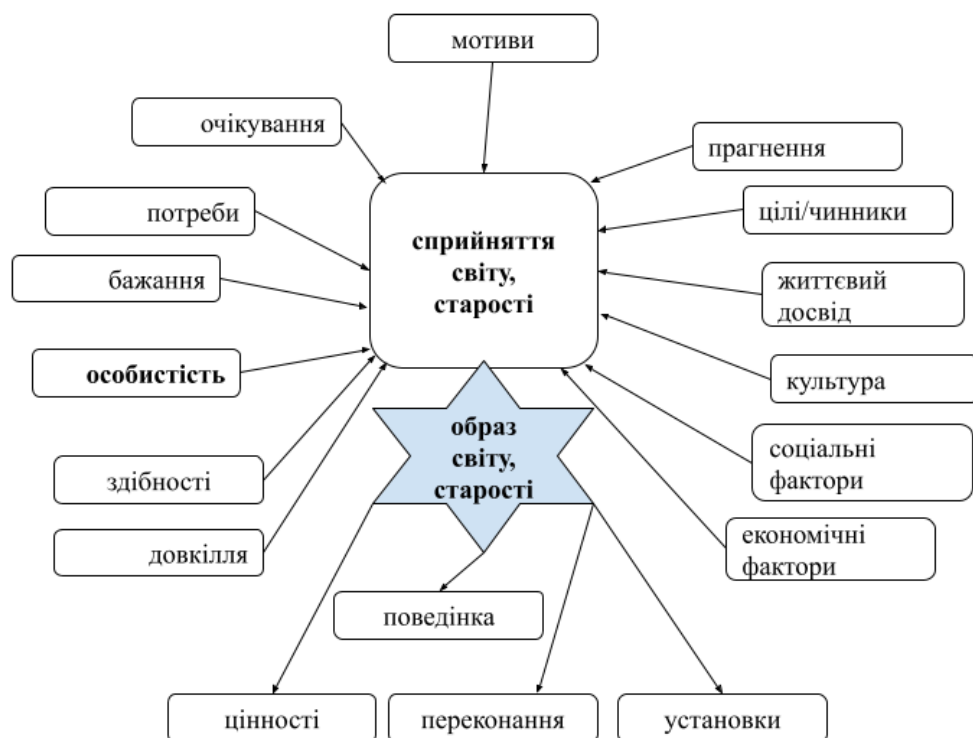


Рис. 1.1.1. Роль сприйняття в поведінці людини

Розглянемо декілька факторів, які впливають на сприйняття старості і вплив яких досліджується в цій роботі:

- Культурні фактори, а саме стереотипи пов'язані зі старінням. Сприйняття старіння і старості може значно відрізнитися залежно від культури та історичного контексту. Наприклад, деякі культури пов'язують старість з мудрістю та повагою, тоді як інші - з негативними стереотипами та стигмою.
- Соціальні фактори. Соціальне середовище може суттєво впливати на сприйняття старості. Наприклад, позитивні стосунки зі старшими людьми можуть допомогти змінити негативне ставлення до старості.
- Особистісні фактори. Особистісні риси, такі як самооцінка та відчуття контролю над своїм життям, можуть впливати на сприйняття старості. Люди з високою самооцінкою та відчуттям контролю можуть відчувати менше страху перед старінням та старістю.
- Емоційні фактори. Емоційні стани, такі як страх, тривога та депресія, можуть також впливати на сприйняття старості. Люди можуть переживати страх перед втратою фізичної та когнітивної здатностей, перед соціальною ізоляцією. Тривога може також впливати на сприйняття старіння та старості, зумовлюючи переживання нестабільності та невизначеності, що пов'язано зі старістю. Це може викликати бажання уникнути старості та сприймати її як щось небажане та негативне. Люди з депресією можуть сприймати старіння як щось, що призводить до ще більшої втрати контролю над своїм життям та своїми можливостями.

1.5. Сприйняття старості у суспільстві

Розуміючи наскільки глобальною є проблема старіння населення, дослідження сприйняття старості проводять в багатьох країнах. Ставлення до старості вивчають насамперед через ставлення до людей похилого віку. Багато досліджень на тему старіння населення та ставлення до старості проводить UNFPA (фонд ООН у галузі народонаселення) [33].

Ставлення до похилого віку та старіння у сучасних суспільствах є суперечливим і, в основному, несприятливе. Рівні упередження, дискримінації, знецінення соціального значення похилих людей є постійними темами досліджень.

Термін "ейджизм" був запропонований Е. Палмор та вживається для позначення дискримінації, яка базується на вікових критеріях. Дослідження в цій області набули значного розгортання в середині 1960-х років, раніше наукова увага була переважно спрямована на розгляд расизму та сексизму [2]. Одне з основних відмінностей стосовно раси та статі, які визначаються при народженні та залишаються незмінними протягом життя, полягає в тому, що старість є природним етапом життєвого циклу кожної людини. Рано чи пізно всі ми вступаємо в цей останній етап життя, і саме тому нам загрожує потенційна дискримінація на підставі віку.

Поняття ейджизму охоплює у собі не лише негативне ставлення та дискримінацію до людей похилого віку, але і можливість прояву позитивних упереджень або дискримінації щодо будь-якої вікової групи. Це може включати неправильне сприйняття та оцінку здібностей, можливостей та цінностей людей, пов'язаних із певним віковим періодом. У контексті даної роботи, термін "ейджизм" використовується для позначення дискримінації та упередженості, що спрямовані на людей похилого віку [2].

Сприйняття старіння та ейджизму має багатоаспектний характер і, як вже було сказано, може представляти як позитивний, так і негативний погляд на проблему віку. Поняття позитивного та негативного ейджизму вперше було введено Е.Палмором у 1999 р. Він визначив дев'ять основних стереотипів, що відображають негативні забобони щодо літніх людей: хвороба, безсилля, потворність, розумова деградація, психічне захворювання, марність, ізоляція, бідність, депресія. Позитивний ейджизм зустрічається рідше. Е. Палмор перерахував вісім основних позитивних

стереотипів: доброта, мудрість, надійність, достаток, політична влада, свобода, вічна молодість, щастя [2].

Поєднання негативних та позитивних стереотипів коротко викладається у стереотипній моделі змісту, запропонованій у 2002 р. Стереотипна теорія, що базується на вимірах теплоти і компетентності, розглядає можливі класифікації стереотипів. Ця теорія визначає чотири модальності, які поєднують різні рівні теплоти і компетентності [34].

Перша модальність - жалість, характеризується високим рівнем теплоти і низьким рівнем компетентності. Цей стереотип виникає, коли люди сприймають інших як потребуєчих допомоги, але водночас відчують, що вони не володіють достатньою компетентністю. Друга модальність - заздрість, характеризується високим рівнем компетентності і низьким рівнем теплоти. В цьому випадку люди сприймають інших як володарів навичок і знань, але не відчують теплоти або емоційного зв'язку з ними. Третя модальність - захоплення, характеризується високим рівнем теплоти і високим рівнем компетентності. В такому випадку люди сприймають інших як приємних і компетентних, вони викликають позитивні емоції і враження. Четверта модальність - зневага, характеризується низьким рівнем теплоти і низьким рівнем компетентності. Цей стереотип виникає, коли люди сприймають інших як нездатних і неспроможних.

Особливо цікавою є модальність жалості, яка поєднує низьку компетентність з високою теплотою. Цей стереотип відображає псевдопозитивні уявлення про людей похилого віку, вважаючи їх потребуєчими допомоги, але не здатними самостійно приймати рішення або виконувати складні завдання. Це може призвести до патерналістського ставлення, де інші люди беруть на себе відповідальність за життя та рішення старших осіб, не вважаючи їх здатними до самостійності. Такий стереотип може обмежувати можливості та автономію людей похилого віку, зменшувати їх самооцінку та суспільну участь. Варто розуміти, що люди

похилого віку можуть бути досвідченими, мудрими та здатними до вирішення різноманітних завдань, і вони мають право на повагу, незалежність та рівні можливості у суспільстві [35].

Дослідження показали, що вікові когнітивні зміни зазвичай починаються після 85 років [36]. Здається, що молоді люди набувають ейджизмських звичок і дистанціюються від людей похилого віку у зв'язку з тим, що похилий вік асоціюється у них зі смертю і некомпетентністю. Мікрорівнева теорія управління терором Дж. Грінберга, Ш. Соломона і Т. Пищинського надає видатне пояснення виникнення ейджизму. Відповідно до теорії, люди похилого віку служать постійним нагадуванням про свою смертність і вразливість. Щоб впоратися з тривогою, яку викликає їхня присутність, люди несвідомо зберігають віру в культурні світогляди, які пропонують буквально або символічне безсмертя. Дотримуючись цих культурних світоглядів, люди намагаються підвищити свою самооцінку, яка, у свою чергу, забезпечує людині захист від тривоги, пов'язаної зі смертю. Ці зусилля дозволяють людині зберігати відносну незворушність, незважаючи на усвідомлення своєї вразливості та смертності [37, 38].

Просторовий та культурний поділ між віковими групами суспільства може мати значний вплив на спілкування та взаємодію між ними. Останніми роками спостерігається зменшення контактів між особами старше 65 років та молодими людьми або дітьми порівняно з минулим. Цей просторовий роз'єм і культурний розкол можуть призводити до виникнення міжгрупових негативних емоцій та взаємного ігнорування. Відсутність регулярних контактів може призвести до недостатньої взаємодії, обміну досвідом та розуміння між віковими групами. Це може сприяти формуванню стереотипів та упереджень, які базуються на неправдивих або спрощених уявленнях про інші вікові групи. Наприклад, молоді люди можуть мати стереотипи про старших як про нездатних, нерухливих або вимагаючих допомоги, тоді як старші люди можуть мати стереотипи про молодих як про

байдужих, безвідповідальних або неуважних. Ці уявлення можуть бути засновані на недостатньому спілкуванні та обміні інформацією між віковими групами [39].

Дослідження, проведене за допомогою теста неявних асоціацій (IAT), розкриває цікаві аспекти ставлення до людей похилого віку. Воно виявило, що неявне ставлення до цієї вікової групи не є однозначно негативним або позитивним. Замість цього існує чітка тенденція до стереотипного сприйняття людей похилого віку [6]. Це означає, що багато людей можуть мати несвідомі асоціації або уявлення про осіб похилого віку, які впливають на їх ставлення. Наприклад, вони можуть надавати перевагу молодим людям або вважати, що люди похилого віку менш активні або неспроможні досягати нових цілей. Однак важливо зауважити, що негативні стереотипи про людей похилого віку можуть бути сильнішими за позитивні. Це означає, що в загальному свідомому ставленні до цієї вікової групи може переважати негативне сприйняття.

Ці результати підкреслюють необхідність боротьби з віковою дискримінацією та формування позитивного ставлення до людей похилого віку. Розуміння та свідоме усвідомлення цих стереотипів можуть сприяти покращенню якісного спілкування та поваги до осіб похилого віку в суспільстві. Дослідження цього типу допомагають розкрити складність ставлення до вікових груп і спонукають нас до більш об'єктивного оцінювання та підтримки всіх членів суспільства незалежно від їх віку.

К цікавим висновкам прийшли українські вчені Шамне А.В. та Євпак Ю.І. досліджуючи уявлення про старість у молоді (2018). Позитивне ставлення у молоді до власної активної старості контрастує з оцінкою людей похилого віку в цілому, які дуже багато «не повинні» і «не можуть». Ця прірва обумовлена існуючими негативними геронтологічними стереотипам, які мають прихований, завуальований характер і проявляються у віднесенні

літньої людини до категорії «відпрацьованого ресурсу» та установках соціального ігнорування [5].

У 2020 році група польських вчених провели дослідження за допомогою шкали ставлення до похилих людей Когана (the Kogan's Attitudes Towards Old Age Scale) та шкалою самооцінки Розенберга і було з'ясовано, що хоча ставлення до літніх людей було позитивне, але все ще на низькому рівні. Подібний результат було отримано з попередніх досліджень проведених у Польщі майже п'ять років тому [40, 41]. Крім цього, було статистично доведено, що є позитивна кореляція між самооцінкою та ставленням до похилих.

Великий дослідницький проект на тему ставлення до феномена старості та похилих людей був проведений UNFPA (фонд ООН в області народонаселення) в Білорусі у 2019 році. Для оцінки рівня ейджизму дослідники методом онлайн опросили 1009 людей із різних областей Білорусії, віком 18-54, і окрім анкетних питань використали шкалу ейджизму Фрабоні (FSA), яка була адаптована та перевірена на валідність та надійність [42]. Рівень середнього та високого ейджизму у країні сягає 62%. Опитуванні з високим рівнем ейджизму мають більш високий дохід, менше дітей та найчастіше вищу освіту.

Були проаналізовані дані двох послідовних хвиль Ірландського довгострокового дослідження старіння (TILDA). Аналітична вибірка складалась з 6095 дорослих віком ≥ 50 років. Були використані перевірені шкали негативного сприйняття старіння, депресії та тривоги. Багатофакторний логістичний регресійний аналіз використовувався для оцінки зв'язку між негативним сприйняттям старіння на початковому етапі та появою та стійкістю депресії та тривоги після дворічного спостереження. Дослідження продемонструвало, що негативне сприйняття старіння передбачає появу та стійкість депресії та тривоги у літніх людей. Дослідники дійшли висновку, що зміна ставлення до старіння може

допомогти зменшити тягар депресії та тривоги серед людей похилого віку. Зважаючи на те, що негативне сприйняття старіння пов'язане ще з різноманітними наслідками для здоров'я, робота з негативним сприйняттям старості та стереотипним мислення може мати багатогранну користь[44].

У 2015 році провели дослідження на тему страху старіння за чотирма аспектами: страх старих людей, фізичне старіння, психологічні зміни та страх втрати. У онлайн-опитуванні взяли участь 348 учасників у віці від 18 до 88 років. Результати дослідження були такі: страхи чоловіків перед старінням відрізняються від страхів жінок, більш якісний теплий контакт зменшує з тривогу щодо старіння, погане здоров'я пов'язане з більшою тривогою щодо старіння та упередження до старіння, позитивно корелює з страхом старіння [43].

У 2022 році в інституті ім. Шевченка на факультеті психології було проведено дослідження про толерантне ставлення студентів до старості та старіння та було статистично доведено, що низький рівень конформізму сприяє формуванню позитивного ставлення до старіння та старості, середній рівень сприяє збалансованому ставленню, а високий рівень конформізму сприяє формуванню негативного ставлення. Крім того, рівень суб'єктивного контролю також впливає на ставлення до старості. Наприклад, є пряма кореляція між інтернальним локусом контролю та більш позитивним ставленням до старості та змін пов'язаних з нею[7].

Висновки до розділу I

Старість є невід'ємною частиною життя. Процес старіння та ставлення до нього вивчається філософами та науковцями з незапам'ятних часів.

Найбільша кількість теорій у біологічному підході, який дивиться на старіння як на біологічну властивість всього живого, в тому числі і людини. Теорії соціологічні досліджують як людина старіє у суспільстві і як

змінюється її відносини з навколишнім світом. Психологічні підходи сконцентровані на змінах особистості та змінах у когнітивних властивостях похилих людей. Комплексі теорія включають в себе всі три сторони старіння і демонструють взаємозв'язок біологічного, соціального та психічного.

Сприйняття є частиною психологічної діяльності людини і відіграє важливу роль у формуванні установок, переконань та цінностей та у керуванні поведінкою людини.

Сприйняття старості у суспільстві є суперечливим і скоріше несприятливим. Ставлення до старості, рівні ейджизму, дискримінації та суспільні стереотипи старості є постійними темами досліджень.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ СТАРОСТІ

2.1. Методичний інструмент дослідження

Емпіричне дослідження полягає у спробі дослідити відмінності та схожості у психологічних особливостях сприйнятті феномену старості в різних вікових групах. Для дослідження були обрані група середньої дорослості 40-59 років та пізньої дорослості 60+, для того щоб, по-перше, оцінити динаміку змін у сприйнятті старості вікових груп, різниця між якими не більше ніж одне покоління та, по-друге, побачити особливості сприйняття старості людей, які вже знаходяться в періоді номінальній старості і порівняти їх з людьми, які знаходяться в стадії, що передує цій стадії.

Для дослідження психологічних особливостей сприйняття старості було обрано 5 методик та анкетне опитування.

Перша методика. 13-факторний особистісний опитувальник Кеттела надає загальну картину особистісно-психологічних особливостей груп середньої та пізньої дорослості. Іншими словами, вираженість рис загального характеру кожної із груп [45].

Друга методика. Шкала ейджизму Фрабоні дозволяє оцінити ставлення до людей похилого віку та проаналізувати зв'язки між рівнем ейджизму та іншими змінними[42].

Третя методика. Шкала самооцінки Розенберга використана для аналізу самооцінки опитувальних та взаємозв'язку самооцінки з іншими показниками[46].

Четверта методика. Шкала тривоги та депресії HADS була застосована для скринінгового виявлення тривоги та депресії та знаходження

взаємозв'язку зі страхом старіння та рівнем упередженого ставлення до людей похилого віку[47].

П'ята методика. Метод семантичний диференціалу по Ч. Осгурду для оцінки суб'єктивного сприйняття понять старість та молодість, Я і Ти [48].

Анкетне опитування дозволяє отримати демографічні дані респондентів та відповіді на питання з приводу деяких аспектів старості та її сприйняття.

13 факторний особистісний опитувальник Кеттелла (Додаток А).

Факторний особистісний опитувальник (13 ОФ) – методика для дослідження індивідуальності особистості, розроблена К. Кеттеллом. Тест складається з 13 блоків, в кожному з яких по 6 питань (блок інтелект -7 питань). Кожне питання має 3 вибірккові відповіді, одну із яких тестована людина повинна обрати.

Теорія особистісних рис, яка лежить в основі тесту Кеттелла, вважає, що особистість складається зі стійких і стабільних властивостей, які визначають її поведінку. Ці властивості, або риси, пов'язуються між собою і утворюють систему координат, в рамках якої можна оцінити особистість людини. Таким чином, тест Кеттелла дозволяє виміряти вираженість різних особистісних рис людини або групи людей.

В опитуванні використовувалась скорочена версія, що містить 79 запитань (додаток). В результаті обробки отриманих відповідей витягуються оцінки 13-ти полярних факторів особистості. Максимальна оцінка за кожним фактором – 12 балів, за фактором В – 7 балів, мінімальна – 0 балів.

Перелік факторів:

В - інтелект. Фактор не визначає рівень інтелекту, він орієнтований на вимір оперативності мислення та загального рівня вербальної культури та ерудиції.

C - емоційна нестійкість - емоційна стійкість. Цей фактор характеризує динамічне узагальнення та зрілість емоцій на протипагу нерегульованій емоційності.

E - підпорядкованість - домінантність. Фактор не дуже суттєво корелює із досягненнями лідерства, проте пов'язаний із соціальним статусом і вище у лідерів, ніж у послідовників.

G - низька нормативність поведінки - висока нормативність поведінки.

Даний фактор характеризує особливості емоційно-вольової сфери такі як наполегливість, організованість, безвідповідальність, неорганізованість та особливості регуляції соціальної поведінки такі як прийняття чи ігнорування загальноприйнятих моральних правил та норм.

H - нерішучість - сміливість. Це чітко визначений фактор, який характеризує ступінь активності у соціальних контактах. При цьому треба враховувати, що цей фактор має генетичне походження та відображає активність організму та особливості темпераменту.

I - жорстокість - чутливість; Цей фактор відображає відмінності в культурному рівні та естетичній сприйнятливості особистості.

L - довірливість - підозріливість; Фактор відображає емоційне ставлення до людей.

N - прямолінійність - дипломатичність. Фактор характеризує деяку форму тактичної майстерності особистості, позитивно корелює з розумовими здібностями та домінантністю та з певною невпевненістю особистості в собі.

O - впевненість у собі - тривожність. Фактор показує шкалу від спроможності керувати своїми невдачами до відчуття нестійкості та напруженості у важких життєвих ситуаціях.

Q1 - консерватизм - радикалізм. Фактор визначає радикальні, інтелектуальні, політичні та релігійні відносини.

Q2 - конформізм - нонконформізм. Фактор досліджує наскільки людина залежить від думки та вимог групи або незалежна та орієнтована на власні рішення.

Q3 - низький самоконтроль - високий самоконтроль. Цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю за поведінкою, інтегрованість особистості.

Q4 - розслабленість -напруженість. Фактор демонструє шкалу від зниженої емоційної стійкості або енергетичної збудженості.

Шкала ейджизму Фрабоні FSA (Додаток Б).

Шкала оцінює рівень прихованих ознак ейджизму, упередженості та дискримінації в ставленні до похилих людей. Шкала відображає в собі когнітивні, афективні та поведінкові прояви аспектів старіння в твердженнях. В шкалу входять 4 субшкали:

1. уникнення літніх людей;
2. дискримінація - виключення або обмеження можливостей для похилих людей;
3. сегрегація - відділення однієї частини суспільства від інших;
4. заперечення соціальної значущості.

Учасникам опитування запропонували 29 тверджень, 21 прямих та 8 зворотних. Потрібно оцінити ці твердження по шкалі лікерт: 4 - повністю згоден; 3 - згоден; 2 - не згоден; 1 - абсолютно не згоден.

Ключ. За кожну відповідь нараховується бали відповідно до ключа. Прямі запитання: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 23, 25, 26, 27, 28, 29. Зворотні питання - 2, 8, 14, 17, 21, 22, 23, 24 - бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень ейджизму дорівнює сумі балів.

Автори методики не наводять чітких нормативних рівнів вираженості ознак, тому можемо тільки орієнтуватися на загальні міркування.

29 - відсутність упередження;

29-59 - низький рівень упередження ;

60–73 - середній рівень упередження;

74-116 - високій рівень упередження.

Методика була взята з дослідження ЮНФПА (фонд ООН в галузі народонаселення), яка була перекладена у 2019 році з англійської на російську та адаптована для дослідження ейджизму серед білорусів (в Додатку)[24, 25].

Шкала самооцінки Розенберга (Додаток В).

Популярна, надійна та валідна методика, що визначає рівень самооцінки через твердження про поточні почуття опитуваного. Опитувальник створювався і використовувався як одновимірний. Проведений пізніше факторний аналіз виявив також два незалежні фактори: самоприниження і самоповагу: чим вище одна, тим нижче інша.

В методиці всього 10 тверджень: 4 прямих та 6 зворотніх. Треба визначити наскільки людина згодна або не згодна з наведеними твердженнями за слідуючій шкалою: 4 - повністю згоден; 3 - згоден; 2 - не згоден; 1 - абсолютно не згоден. За кожну відповідь нараховується бали відповідно до ключа. Прямі запитання: 1,3,4,6. Зворотні питання - 2,5,7,8,9,10 - бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

10-18 балів - не вистачає самоповаги, схильність у всьому поганому звинувачувати себе, бачите лише свої недоліки і акцентувати увагу лише на своїх слабких сторонах; замкнене коло самоприниження, яке не дозволяє ставити цілі та досягати успіху.

19-22 - балансування між самоповагою та самознищенням, успіхи піднімають до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають у прірву, ваша думка про себе вагається то в один, то в інший бік.

23-34 - самоповага переважає, адекватно оцінка своїх переваг та недоліків, призначення своєї неправоти, зберігання поваги до себе при невдачах, але схильність іноді займатися самоприниженням.

35-40 високий рівень самоповаги, повага до себе як до людини, особистості та професіонала.

Шкала тривоги та депресії HADS (Додаток Г).

Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) була розроблена двома авторами Зігмандом та Снайтом у 1983 з метою визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги на даний момент. Шкала має дві субшкали: субшкала А - тривога та субшкала D - депресія [39]. Елементи підшкали депресії були відібрані зі списку найчастіше зустрічаються скарг і симптомів і відображають переважно ангедонічний компонент депресивного розладу. Елементи підшкали тривоги були складені на основі відповідної секції стандартизованого клінічного інтерв'ю Present State Examination та особистого клінічного досвіду авторів і відображають переважно психологічні прояви тривоги.

Всього в опитувальнику 14 тверджень, всі твердження прямі. Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, що відображають ступінь настання симптоматики, - градація вираженості ознаки, і кодується за настанням тяжесті симптому від 0 балів (відсутність) до 4 балів (максимальна вираженість).

Критерії оцінювання проводиться за підшкалою Т-тривога пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 та підшкалою D-депресія 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14. Сума балів.

0-7 балів - норма;

8-10 балів - субклінічний рівень тривоги/депресії;

11 балів і вище - клінічна виражена тривога/депресія.

Метод семантичного диференціалу.

Метод психолінгвістики, започаткований Чарльзом Осгудом у 1952 році, дозволяє отримати цифрову характеристику суб'єктивного сприйняття різних понять. Метод полягає в тому, що респондентам пропонується оцінити поняття за біполярними шкалами.

Учасникам пропонують оцінити поняття: старість, молодість, я і ти по шести біполярним шкалам, які за своєю суттю не характеризують дані поняття, але є за своєю біполярністю умовно позитивні та умовно негативні. Це дозволяє зняти внутрішній контроль опитувальних і отримати більш чисті результати, неспотворені соціально схвалюваними відповідями. [40]

Шість шкал, в кожній необхідно вибрати один варіант для кожного поняття :

- шкала далеке -3- 2- 1 0 1 2 3 близьке
- шкала темне -3- 2- 1 0 1 2 3 світле
- шкала шершаве -3 -2 -1 0 1 2 3 гладке
- шкала кисле -3 -2 -1 0 1 2 3 солодке
- шкала сире -3 -2 -1 0 1 2 3 варене
- шкала тяжке -3 -2 -1 0 1 2 3 легке

Аналіз отриманих даних проходить по двом напрямкам. По-перше, обчислюється середнє арифметичне по кожній шкалі, що дозволяє зробити профіль по кожному поняттю. По-друге, обчислюється різниця (диференціал) між поняттями і це дозволяє побачити наскільки далекі поняття один від одного у семантичному просторі респондентів груп середнього та пізнього віку.

Анкетне опитування. Учасникам дослідження було запропоновано окрім соціодемографічних питань відповісти на декілька питань на тему старості та похилого віку.

1. Ваш вік (40-59, 60+)
2. Ваша стать (жінка, чоловік)

3. Сімейний стан (офіційний або цивільний шлюб, у стосунках, не у стосунках)
4. Ваше матеріальне становище (добре, недобре)
5. Освіта (середня, професійно-технічна, вища)
6. Зайнятість (повна, неповна, не працюю, навчаюсь)
7. У вас діти є?
8. У вас онуки є?
9. Шкала близькості стосунків з вашими бабусей або дідусем або важливою для вас людиною похилого віку, від 1 до 10, де 1 - це відсутність близькості, відчуження, не було такого досвіду і 10 - дуже близькі стосунки.
10. Ваші бабуся/дідусь/важлива для вас людина похилого віку жили або живуть 1) зі мною в одній хаті; 2) в одному місті; 3) сусідньому місті; 4) набагато далі; 5) дуже далеко 6) інше.
11. Де, ви вважаєте, літнім людям в період пізньої старості краще жити 1) в окремому домі/квартирі; 2) разом зі своєю родиною (дітьми, онуками) 3) в сучасному будинку пристарілих;
12. Чи лякають вас думки про неминучу старість? Оцініть по шкалі від 1 до 10, де 1 - зовсім ні, 10 - дуже лякає.
13. Уявіть, що ви нічого не знаєте про людину, крім віку. Дайте будь ласка відповідь, після якої кількості прожитих років, ви б вважали її старою?

2.2. Опис групи дослідження

За допомогою google forms, опитування було проведено анонімно через соціальні мережі (Facebook, Instagram) і отримано 52 заповненні анкети.

Почнемо опис респондентів з розподілу по віку рис 2.2.1.

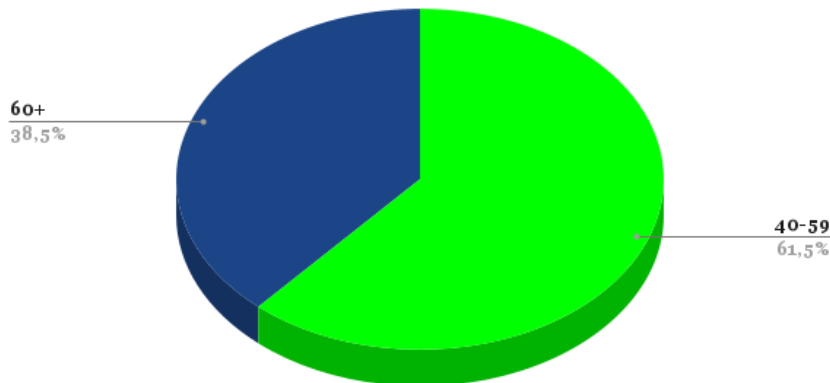


Рис.2.2.1. Розподіл респондентів за віком

Згідно з діаграмою (рис 2.2.1.), помітно, що людей середньої дорослості 32 респондента (61,5%) прийняло участь більше ніж людей пізньої дорослості 20 (38,5%). Електронний формат google forms складний спосіб для збирання даних серед похилих людей, адже потребує електронної пошти, а у непрацюючих пенсіонерів пошти немає, також респонденти 55+ склали лише 17% всій аудиторії Facebook в Україні в березні 2023[49]. За місяць вдалося зібрати мінімальну кількість 20 анкет 20 для контрольної групи. На майбутнє, паперові анкети є пріоритетними для цієї групи респондентів.

Другий важливий розподіл - по статті рис 2.2.2.

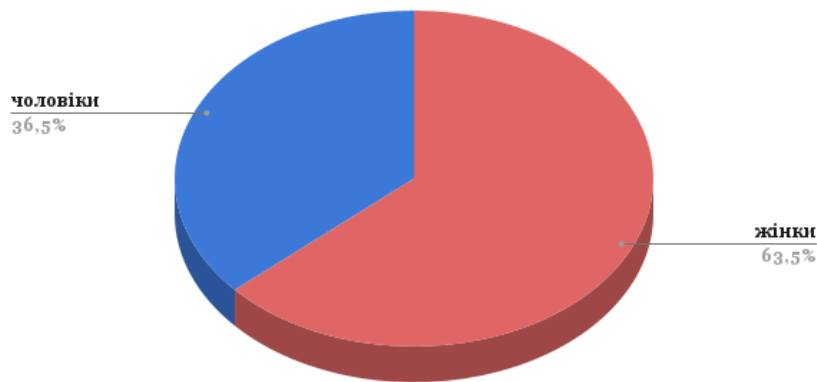


Рис. 2.2.2. Розподіл респондентів за статевою ознакою

Розподіл по статі (рис. 2.2.1.) був дуже очікуваним, жінки vs чоловіки - 33 (69%) vs 19 (31%). В більшості добровільних дослідженнях жінки більш охоче приймають участь ніж чоловіки[50] .

Інші важливі демографічні дані наведені у таблицях 2.2.1. Підсумовуючи отримані демографічні дані по кожній групі, бачимо, що середньостатистичний респондент групи віком 40-59 переважно це заміжня жінка (жінки vs чоловіки - 22 (66%) vs 11 (34%)), з вищою освітою (100% вища освіта серед всіх респондентів), з фінансовим станом “добре”, працююча, в якої є принаймі одна дитина.

Середньостатистичний представник групи віком 60+ переважно теж жінка (жінки vs чоловіки - 12 (60%) vs 8 (40%)) одружена, з вищою освітою, не працююча та має принаймі одну дитину та одного онука(-ку).

Табл. 2.2.1.

Демографічні дані вибірки

Змінна	Категорія змінної	Процент (%)	Кількість	Процент (%)	Кількість	Процент (%)	Кількість
		вся вибірка		група 40-59		група 60+	
Вік	40-59	62%	32				
	60+	38%	20				
Стать	жінки	64%	33	66%	21	60%	12
	чоловіки	36%	19	34%	11	40%	8
Сімейний стан	офіційний/ цивільний шлюб	67%	35	63%	20	75%	15
	у стосунках	10%	5	16%	5	0%	0
	не у стосунках	23%	12	22%	7	25%	5
Освіта	середня	96%	50	97%	31	95%	19
	професійно-технічне	2%	1	3%	1	0%	0
	вища	2%	1	0%	0	5%	1
Зайнятість	повна	50%	26	56%	18	40%	8
	неповна	19%	10	22%	7	15%	3
	не працюю	31%	16	22%	7	45%	9
Матеріальний статус	добре	85%	44	81%	26	90%	18
	недобре	15%	8	19%	6	10%	2
Наявність дітей	так	88%	46	84%	27	95%	19
	ні	12%	6	16%	5	5%	1
Наявність онуків	так	31%	16	3%	1	75%	15
	ні	69%	32	97%	31	25%	5

Проаналізуємо, яким чином розподілилася група по анкетних питаннях, які стосуються як відношення до похилих родичів - близькість у взаємовідносинах і у територіальному проживанні, так і до відношення респондентів до своїх думок о старості, до віку початку старості та місце баженого проживання у період старості.

Наскільки близькі відносини з літніми родичами були або є, видно з рисунка 2.2.2., 37 (61%) респондента (оцінка від 7 до 10) мав/має близькі стосунки з бабусей або дідусем або важливою похилою людиною. 11 (21%) респондентів (оцінка 4-6) - середні, стосунки не дуже близькі, 10 (18%) респондентів (0-3) - зовсім холодні стосунки, навіть погані, або зовсім не було такого досвіда.

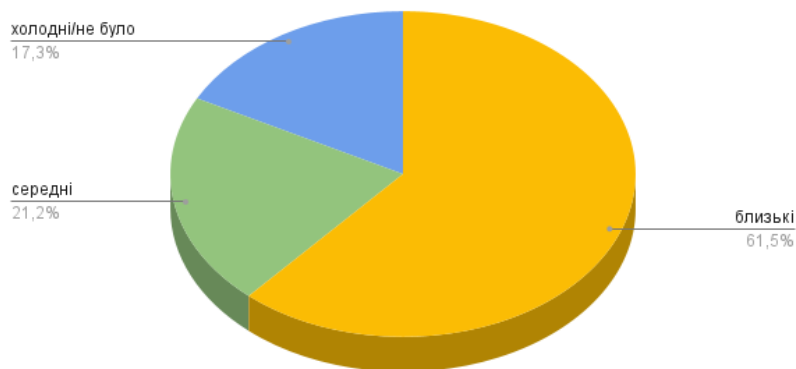


Рис. 2.2.2. Розподіл учасників за рівнем близькості з похилими родичами

Стосовно проживання похилих родичів (рис. 2.2.3.), найбільша частина проживає в одному місті з респондентом - 20 (38%), слідуюча в рейтингу проживає набагато далі - 14 (27%), і решта проживає у сусідніх містах або дуже далеко.

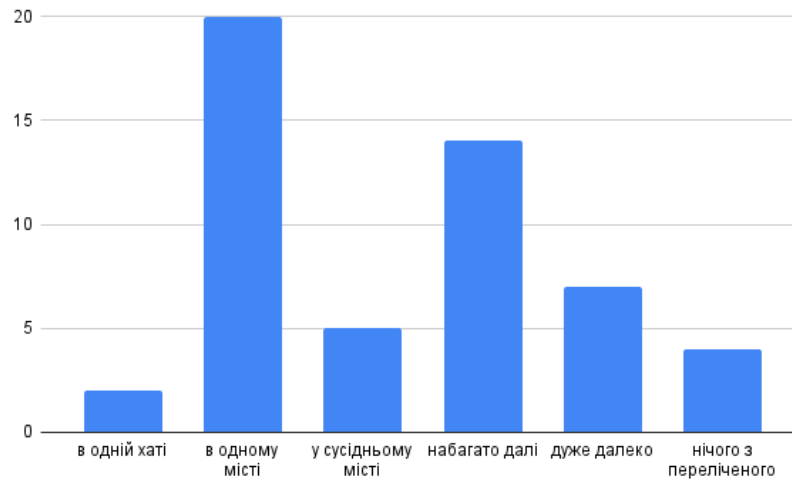


Рис. 2.2.3. Розподіл учасників за місцем проживанням похилих родичів

Тепер дивимось на розподіли, ті що стосуються безпосередньо респондентів. Наскільки лякає думки про старість людей середнього і пізнього віку, видно на рис. 2.2.4. Процент тих, яких не лякають думки про старість у групі пізнього віку більше ніж в групі середнього віку, а тих яких не лякає навпаки менше майже вдвічі в процентному відношенні, середній рівень однаковий. В середньому значенні це відображається - для середнього віку 4.8 бали та для пізнього 4 бали табл 2.2.2.

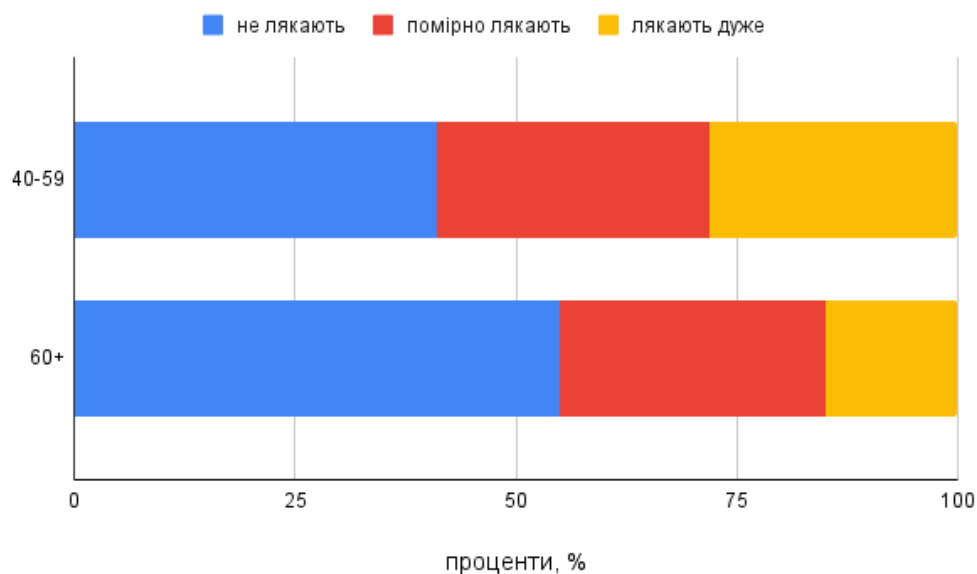


Рис. 2.2.4. Розподіл за рівнем страху старості (%)

Табл. 2.2.2.

Середнє значення по рівню страху старості для груп середньої та пізньої дорослості

	вік	страх старості
Середнє значення	40-59	4.8
	60+	4.0
Медіана	40-59	4.0
	60+	3.0
Стандартне відхилення	40-59	2.8
	60+	2.3
Мінімум	40-59	1
	60+	1
Максимум	40-59	10
	60+	9

І слідуючій розподіл - де краще жити в пізній старості. Абсолютний лідер - це жити в окремій оселі 37 (71%) респондентів, майже порівну опції жити з дітьми та жити в домі престарілих табл 2.2.5.

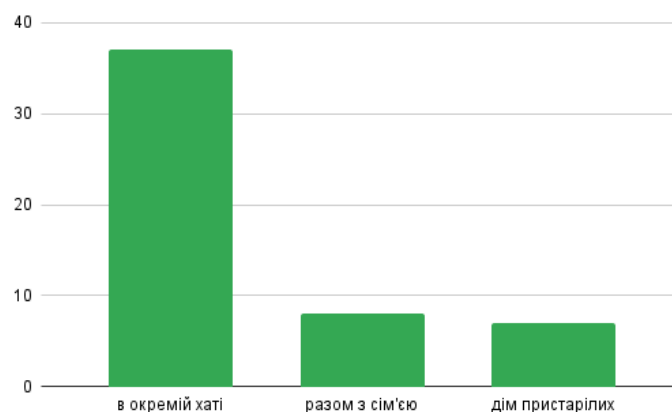


Рис 2.2.5. Розподіл за уподобаннями місця проживання в старості

Розглянемо останній розподіл, з якого віку опитуванні вважають, що починається старість (таблиця 2.2.3). По середньому значенню вік старості у вибірці починається у 76.4 роки, у представників середньої дорослості трохи раніше у 75.5 та у пізньої дорослості у 77.8 роки. Цікаво, що медіанне значення (значення без урахування самого великого та маленького значень) у літніх людей 80 років. На етапі пізньої дорослості, кордон початку старості явно відсувається.

Табл. 2.2.3.

Кордони початку старості у групах

	вік	вік початку старості
Середнє значення	40-59	75.5
	60+	77.8
	всі	76.4
Медіана	40-59	76.5
	60+	80.0
	всі	80.0
Стандартне відхилення	40-59	7.92
	60+	8.96
Мінімум	40-59	60
	60+	50
Максимум	40-59	90
	60+	90

Висновки до II розділу

Для вивчення психологічних особливостей сприйняття старості були визначені завдання, сплановане дослідження, підібрані діагностичні методики, сформована анкета та проведено гугл опитування серед осіб середньої та пізньої дорослості. Дані анкет було оброблені та складений

опис досліджуваних груп. Середньостатистичний респондент групи віком 40-59 переважно це заміжня жінка з вищою освітою, з фінансовим станом “добре”, працююча, в якій є принаймі одна дитина. Середньостатистичний представник групи віком 60+ переважно теж жінка одружена, з вищою освітою, не працює та має принаймі одну дитину та одного онучка(-ку).

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ СТАРОСТІ

3.1. Описовий аналіз результатів дослідження

Особистісний тест Кеттелла. Почнемо описову статистику з показників особистісного 13 факторного теста Кеттелла. Отриманні дані осіб груп середньої та пізньої дорослості свідчать, що в основному значення по факторам в групах знаходяться в зоні середніх значень, згідно ключей до цього теста (таблиця 3.1.1., Додаток). Високі показники це “позитивні” пікові значення, які виходять за кордони середніх значень, виділено червоним кольором і “негативні” пікові значення синім. Кількість пікових середніх значень факторів всього 5 для обох груп.

Табл. 3.1.1.

Середні значення по 13 факторам теста Кеттелла

Фактори		В	С	Е	Г	Н	І	Л	Н	О	Q1	Q2	Q3	Q4	SUM
	вік	інтелектуал	емоц стійкість	домінантність	морн орматив	сміливість	емоц чутливість	підоз рілість	дипл омати чніст.	триво жність	спри йнят нов	само стійн ість	само дисц ип.	напру женіть	
Середнє значення	40-59	4,0	7,8	6,9	6,3	7,8	7,4	5,1	5,7	5,9	7,9	5,9	7,1	4,9	82,6
	60+	3,4	8,1	5,7	8,3	7,2	7,1	4,8	7,1	6,1	6,6	6,4	7,9	5,8	84,4
Різниця		0,6	-0,3	1,2	-2,0	0,6	0,3	0,3	-1,4	-0,2	1,4	-0,5	-0,8	-0,9	-1,7
Нижня стіна		3,0	6,5	4,5	6,8	6,7	6,8	3,3	4,5	5,6	7,1	4,7	5,3	5,0	71,8
Середнє значення		4,0	7,5	5,5	7,8	7,7	7,8	4,3	5,5	6,6	8,1	5,7	6,3	6,0	82,8
Верхня стіна		5,0	8,5	6,5	8,7	8,7	8,7	5,3	6,5	8,6	9,1	6,7	7,3	7,0	98,6
Стандартне відхилення	40-59	1,1	1,7	2,3	2,4	2,2	2,5	1,8	2,3	2,7	1,9	1,7	1,8	2,0	26,5
	60+	1,2	1,7	2,5	1,9	2,0	1,8	1,6	1,6	2,6	2,7	2,1	1,5	1,6	24,8
Профіль групи	40-59	V+	C+	E+	G-	H+	I-	L+	N+	O-	Q1-	Q2+	Q3+	Q4-	
Профіль групи	60+	V-	C+	E+	G+	H-	I-	L+	N+	O-	Q1-	Q2+	Q3+	Q4-	

На основі цих даних складаємо групові профілі для груп середньої та пізньої дорослості та інтерпретуємо їх.

Для групи 40-59 років середньостатистична людина у цій вибірці така:

(B+) розумна, достатньо інтелектуально розвинена, абстрактно мисляча, з непоганою здатністю до навчання;

(C+) емоційно стабільна, що означає, що зазвичай може контролювати свої емоції та залишатися спокійною в складних ситуаціях, має здатність об'єктивно оцінювати дійсність, не дозволяючи своїм емоціям впливати на рішення та дії;

(E+) впевнена у собі та своїй особистості, але все ж має сильну потребу утверджувати своє "Я" і тому може бути самовпевненою, занадто незалежною у своїх думках та діях, і навіть авторитарною, командувати іншими та не приймати авторитетів, в той же час, може бути мотивованою та цілеспрямованою;

(G-) в поведінці може демонструвати спрямованість на задоволення переважно власних бажань та потреб, бути не дуже організованою, нехтувати виконанням групових вимог та норм, а також не згоджуватися з загальноприйнятими моральними правилами та стандартами, відчувати свободу від їх впливу та бути гнучкою щодо соціальних норм;

(H+) проявляє сміливість, підприємливість, активність, готовність до ризику, навіть авантюризм, а також вміння співпрацювати з незнайомими людьми в незвичайних обставинах, однак, важливо знаходити баланс між ризиком та обережністю в своїх діях та рішеннях;

(I-) характеризуються як сильні та незалежні, що означає, що вони частіше покладаються на себе у всіх сферах життя, не бояться приймати на себе відповідальність та не терплять безглузвих дій;

(L+) скоріше схильна до підозрілості, впевнена у своїх переконаннях та легко не піддається обману або маніпуляціям;

(N+) соціально адаптований, дипломатичний, достатньо проникливий, щоб правильно оцінити життєві ситуації;

(O-) спокійне сприйняття дійсності, довірливий в сенсі саповпеноності;

(Q1-) поважаючий принципи, інколи ригідний в поведінці, але все ж експериментує та ліберальних поглядів;

(Q2+) схильний до нонконформізму, пропонує свої рішення, підприємницький дух;

(Q3+) скоріше контролюючий та дисциплінований, турбується про свою репутацію;

(Q4-) нефрустрований та ненапружений, трохи занижена вмотивованість на досягнення життєвих цілей, але не лінивий.

Профіль представника групи 60+ такий:

(B-) у мисленні присутня деяка прямота, логічність та конкретність, знижена здатність до навчання;

(C+) емоційно дуже стабільна та зріла, має стійкі інтереси та орієнтована на дійсність;

(E+) достатньо впевнена у собі та своїй особистості, з лідерськими якостями, прагненням до незалежності, має ресурс до адаптації в разі потреби;

(G+) демонструє високу відповідальність, свідоме слідування загальноприйнятим правилам, почуття обов'язку, схильність до моралізації;

(H-) знижена активність в соціальних контактах, переважно схильність на спілкування в малих групах, емоційна стриманість;

(I-) характеризуються як сильні та незалежні, підвищене прагнення до раціоналізації дій своїх та оточуючих;

(L+) схильний до підозрливості, впевнений у своїх переконаннях та легко не піддається обману або маніпуляціям;

(N+) дипломатичний, обережний, розважливий, демонструє вміння поводитися у суспільстві та знаходити вихід із складних ситуацій;

(O-) спокійне сприйняття дійсності, відкритий, впевнений у своїх силах;

(Q1-) не дуже відкритий до всього нового, консервативний, поважає традиції, схильність до морозації;

(Q2+) незалежний, винахідливий, має свою думку та просуває свої рішення;

(Q3+) контролюючий та дуже дисциплінований, турбується про свою репутацію, розумію як ефективно спілкуватися дотримуючись соціальних норм та правил;

(Q4-) нефрустрований, достатньо активний.

Тепер перейдемо до аналізу відмінностей у групах. Візуально помітно на рисунку 3.1.1, що різниця між групами показова в якісній різниці, а в кількісній скоріше ні. Для перевірки твердження кількісної різниці була підрахована сума всіх балів середніх значень обох груп, а також середнє значення центральної, нижньої та верхньої стіни (таблиця 3.1.1.) Сума середніх показників групи 40-59 майже дорівнює сумі показників центральних середніх значень (82,6 vs 82,8), а в групі 60+ сума на 1,7 бали більше (84.4), що вказує на невелику позитивну вираженість деяких рис у групі. Стандартне відхилення в групі 40-59 трохи більше ніж в групі 60+ (на 1,5 бали), тобто варіативність в особистісних рисах трохи вища в виборці 40-59.

Проаналізуємо для груп середньої та пізньої дорослості фактори з помітними різницями (більше ніж 0,6 бала) в середніх значення. Згідно до діаграми (рис. 3.1.1.) це В-інтелект, Е-домінантність, G-моральна нормативність, Н-сміливість, N-дипломатичність, Q1-сприйняття нового, Q3-самодисципліна, Q4-напруженість.

Сама помітна різниця в балах по шкалі G моральна нормативність поведінки. У людей похилого віку високий рівень самоконтролю, а у середнього віку середній показник по вибірці знаходиться нижче значення нижньої стіни 8.4 vs 6.4. Це фактор емоційно-вольової сфери, тож люди похилого віку в цій вибірці обережні у своїй поведінці та контролюють свої емоції, проявляють увагу до соціальних норм і турбуються про свою репутації, проте, іноді бувають занадто вперті. Додати до цього високий показник фактору Q3 самодисципліни і побачимо високий рівень регулятивних якостей в групі 60+.

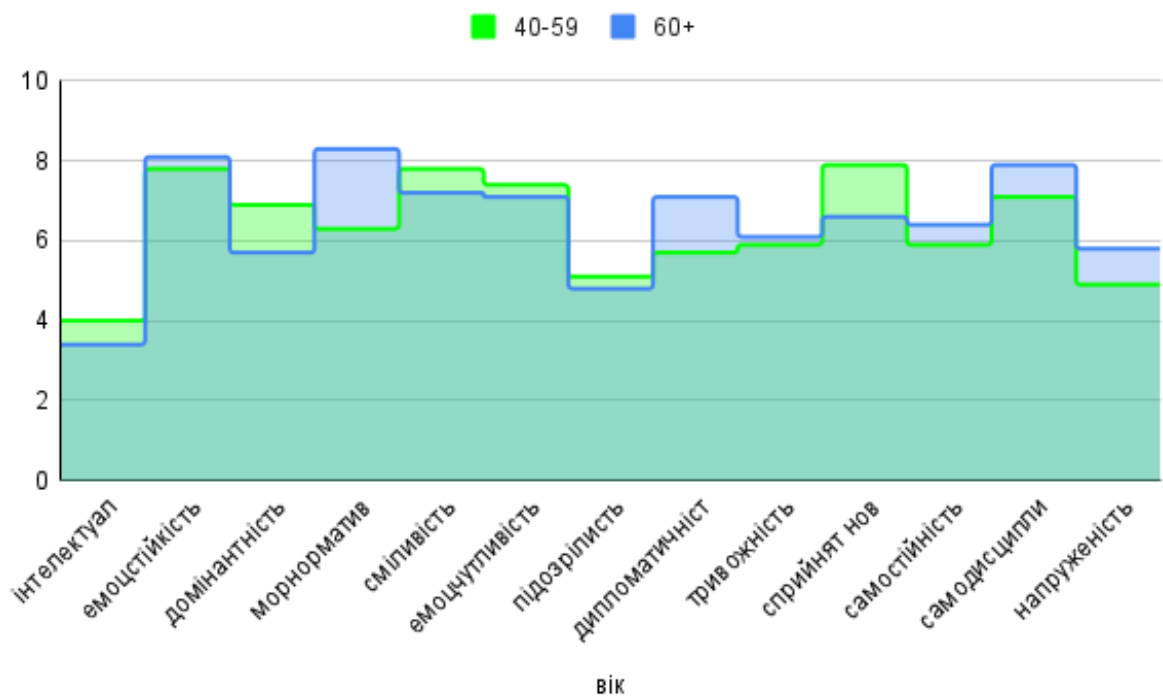


Рис. 3.1.1. Середні значення по факторам Кеттелла

Різниця в 1.4 балів по двом факторам N-дипломатичність та Q1-сприйняття нового. При чому по шкалі N-дипломатичність, показники осіб 60+ навіть вищі за верхню стіну середніх значень 7.1. Це доволі прогнозована різниця, зазвичай з віком та надбаним досвідом люди становляться менш прямолінійні, наївні та сентиментальні та більш дипломатичні, розважливі та проникливі. А по шкалі Q1-сприйняття нового

тенденція навпаки і показники вищі у людей середнього віку, тобто група 40-59 в цьому дослідженні більш експериментальна, критична, ліберальна, аналітична та вільно мислячі ніж люди старшого віку, що теж доволі прогнозовано.

Слідуюча вагома різниця у 1.2 бали по фактору Е-домінантність і тут опитуванні середнього віку більш доміантні у своїй поведінці, середнє значення цього показника навіть вище верхній стіни 6,9 балів. Фактор Е опосередковано вказує на рівень соціальної активності і не дивно, що у людей середнього віку показник вище, адже це період розквіту особистості. Домінування інтелектуальних та соціальних характеристик особистості, її незалежність у поведінці та рішеннях теж характеризує цей фактор Е у високих значеннях.

Менше одного балу різниця у факторах В-інтелект, Q4-напруженість, Q3-самодисципліна та Н-сміливість. Показники фактора Q4-напруженість для обох груп нижче середнього значення, а для середнього віку навіть ще нижче, що відображає більшу внутрішню розслабленість. Рівень Q3 самодисципліни, а це рівень здатності к самомотивації та самоорганізації, вище середнього в обох групах, але у літніх людей ці показники трохи вище. Показник шкали Н-сміливість вище у людей середнього віку ніж у літніх, хоча і знаходиться у рамках середнього значення 7.8 vs 7.2 балів при середньому 7.7. Іншими словами, люди 40-59 більш схильні до ризику і простіше переносять життєві негаразди, що виглядає цілком правдиво.

Цікаво також роздивитися як групи середньої та пізньої дорослості відрізняються по блокам комунікативних, емоційних, інтелектуальних та регуляційних характеристик у кількісному вимірюванні. Для цього складемо фактори кожного блоку та порівняємо суми по кожній групі: середня дорослість vs пізня дорослість.

Блок комунікативних характеристик - це фактори Е, Н, L, N, Q2.
31.4 > 31.2 - бачимо майже паритет в комунікативних якостях опитуваних.

Блок емоційних характеристик С, Н, І, О, Q4. $33.7 < 34.3$ - емоційно врівноважені та стабільні більш люди похилого віку.

Блок інтелектуальних характеристик В, N, Q1. $17.5 > 17.0$ - гнбкість мислення та кмітливність вища у людей середнього віку.

Блок регуляційних характеристик G, Q3. $14.2 < 16.2$ - підвладність своїх дій своїм намірам та цілям явно вища у літніх людей.

Виводи які можна зробити для груп 40-59 та 60+ згідно описовій статистики:

- вираженність в профілях рис/факторів в кордонах середніх значень, але тяготіє у позитивну сторону, особливо для групи 60+;
- фактори комунікативного блоку виражені в цілому однаково для двох груп; домінантність, самовпевненість та незалежність вища в групі 40-59, дипломатичність у людей 60+;
- фактори емоційного спектру більш виражені у групи середньої дорослості, а опитуванні пізньої дорослості здаються більш емоційно стійкі але і внутрішньо напружені;
- фактори інтелектуального блоку на користь середнього віку, більш кмітливі, легше сприймають нове;
- фактори регуляційного спектру вище у людей 60+: моральні якості, відповідальність та самодисципліна працює краще у людей похилого віку.

Шкала ейджизма Фрабоні

Слідуюча методика це шкала ейджизму Фрабоні. Провіремо методику на узгодженість та надійність за допомогою коефіцієнта Кронбаха.

Табл. 3.1.2.

Коефіцієнти альфа Кронбаха по субшкалам методики Фрабоні

	α Кронбаха
Шкала "Ейджизма"	0.82
Субшкала "Упередження"	0.75
Субшкала "Дискримінація"	0.49
Субшкала "Уникнення"	0.72

Коефіцієнт $\alpha = 0,82$ є достатнім значенням для використання цих даних. Окремо шкала "Упередження" $\alpha = 0,75$; субшкала "Дискримінація" $\alpha = 0,49$; субшкала "Уникнення" $\alpha = 0,72$. Бачимо, що не по всіх субшкалах показники задовільні, тому використовувати для подальших розрахунків будемо лише субшкалу "Упередження" та субшкалу "Уникнення" і звісно основну шкалу "Ейджизм".

Рівень ейджизму у вибірці слідуючий: середній - 30 (58%) респондентів, низький - 20 (38%), високий 2 (4%). На дискримінаційні твердження більшість опитувальних відповідають між "скоріше ні" та "скоріше так", ближче до "скоріше ні" і це відповідає середньому рівню ейджизма. У суспільстві спостерігаємо достатньо високий рівень упередження щодо людей пізньої дорослості і, навіть, серед людей похилого віку.

Однак цікаво як рівень упередженості відображається в кожній із груп
- рис. 3.1.2

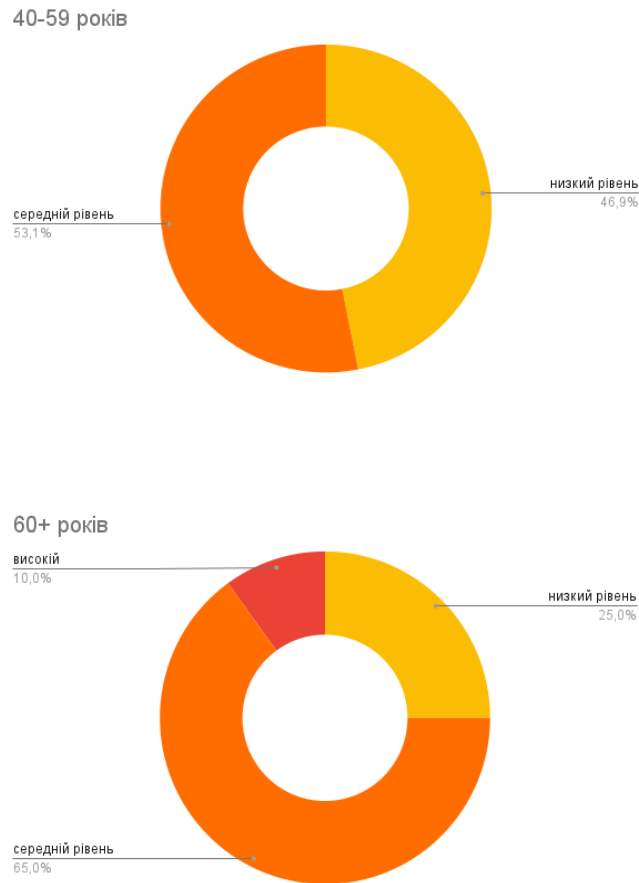


Рис. 3.1.2. Розподіли за рівнем ейджизму в групах 40-59 та 60+

Розподіл в діаграмах наглядно демонструє, що у людей середнього віку майже паритет між кількістю людей з середнім та низьким рівнем упередженості. В свою чергу, люди пізньої дорослості демонструють рівень упередження на 13 (65%) респондентів середній і на 2 (10%) високій, і 5 (25%) низький. Показники середнього значення по шкалі упередження підтверджують ці візуальні спостереження 60.4 та 66.1 бали відповідно. Рівень ейджизму до літніх людей вище у групі пізньої дорослості таблиця 3.1.3. Тенденція зберігається для субшкал “Упередження” 24.0 та 21.6 бали та “Уникнення” 22.1 та 20.3 бали. Схожі результати були у польських дослідників: рівень ейджизму у людей 60+ вище ніж у людей 60- [40].

Табл. 3.1.3.

Середні значення по рівню ейджизма у групах

	вік	Шкала “Ейджизму”	субшкала “Упереджен ня”	субшкала “Уникнення”
Середнє значення	40-59	60.4	21.6	20.3
	60+	66.1	24.0	22.1
Медіана	40-59	61.0	21.0	20.0
	60+	68.0	25.0	23.0
Стандартне відхилення	40-59	8.67	4.15	4.01
	60+	7.50	4.30	3.38
Мінімум	40-59	43	14	13
	60+	47	12	14
Максимум	40-59	73	28	27
	60+	74	30	27

Можно зробити висновок, що люди літнього віку більше схильні до негативних стереотипів пов'язаних із старістю. Часто старість асоціюється з втратою соціального статусу, фізичного здоров'я, зацікавленості у різноманітному житті і всього того, що додає людині значимості у своїх очах та очах суспільства. Наприклад, на дискримінаційне твердження “Від більшості похилих людей не можна очікувати складної та цікавої розмови” у людей 60+ середній показник - 2.15 бали (з 4 можливих), а в групі 40-59 років - 1.53. Треба відмітити вибірка 60+ це люди на 95% з вищою освітою та 85% з фінансовим станом “добре”, тобто люди освічені з нормальним рівнем життя. Люди середньої дорослості менш упереджені напевно тому, що вони більш активні в інформаційному просторі, а розвинута частина населення світу рухається до відмови до будь-якого упередження щодо віку, раси, статі, тощо.

Шкала Розенберга

Розглянемо дані отримані за шкалою самооцінки Розенберга. Коефіцієнт Кронбаха $\alpha = 0.83$ - релевантний показник. Статистика демонструє впевнене переваження людей з середнім рівнем самооцінки 32 (61%) респондента, а потім з високим самооцінкою - 17 (33%), і низьким - 3 (6%) (рис. 3.1.3). Середнє значення самооцінки по всій вибірці досить високе 32 бали.

Отже, 50 (96%) респондентів, ті хто мають середню та високу самооцінку, поважають себе, адекватно оцінюють власні сильні та слабкі сторони. При знайомстві з незнайомими людьми люди встановлюють межі та вимагають поваги до себе. Ця група людей завжди намагається розвиватися, здобувати нові знання та навички, визнаючи свої помилки та намагаючись їх уникнути в майбутньому. Люди з середнім рівнем самооцінки часто схильні до самокритики: коли їхнє життя стикається з негараздами, на які вони не можуть вплинути, вони можуть довго думати про те, як їм не вистачило знань або досвіду, що не дозволяє їм змиритися з ситуацією.

2 (4%) представника, що входять до даної групи, перебувають у стані постійної нестабільності. Їх настрої та самооцінка змінюються часто, залежно від того, який результат дає їхня діяльність. У них може бути як висока самооцінка, так і низька, що може швидко змінюватися.

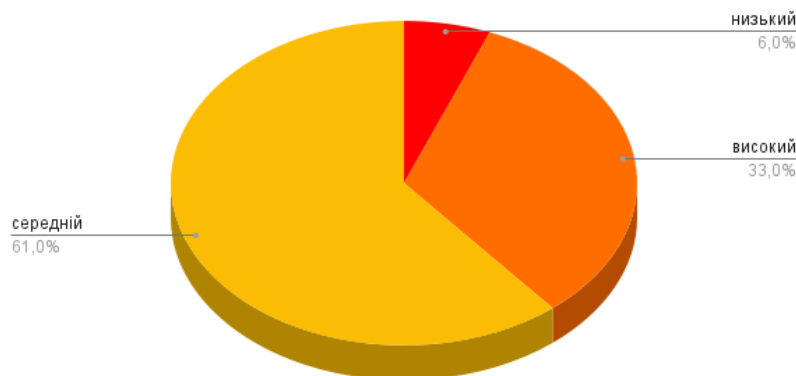


Рис. 3.1.3. - Розподіл за рівнем самооцінки для всіх учасників

Подивимось на розподіл по середньому рівню самооцінки респондентів середньої та пізньої дорослості, 30,8 та 32,3 бали відповідно (таблиця 3.1.4.). Самооцінка людей похилого віку вище ніж у людей середнього віку і як більшість показників для людей пізньої дорослості. В цьому кейсі не підтверджуються результати лонгitudного дослідження Американської психологічної асоціації самооцінки, а саме твердження, що самооцінка набуває свого вищого рівня у середньому віці і не падає поки людина не уходить на пенсію []. Треба зауважити, що в цій виборці більше половини людей пізньої дорослості 11 (55%) респондентів не поспішають уходити на пенсію і працюють повний робочий день 8 (40%) або неповний 3 (15%). Зокрема, респонденти 60+ дуже рьяно заповнювали опитувальники і хотіли зробити все “правильно”, тому результати опитування можуть бути трохи перебільшені.

Табл. 3.1.4.

Рівні самооцінки для груп

	вік	Шкала Самооцінка
Середнє значення	40-59	30.8
	60+	32.3
Медіана	40-59	31.0
	60+	32.0
Стандартне відхилення	40-59	5.2
	60+	4.5
Мінімум	40-59	22
	60+	23
Максимум	40-59	40
	60+	40

Шкала тривоги та депресії HADS

Розглянемо результати по шкалі тривоги та депресії HADS таблиця 3.1.5. Середній рівень тривоги та депресії у респондентів в нормі в обох групах. Однак, помітно, що у групи середнього віку рівень тривоги на кордоні між нормою 7 балів та початком субклінічної вираженості тривоги 8 балів, депресивної вираженості немає в обох групах. В максимальних значеннях по шкалі тривоги бачимо, що у когось тривога 16 балів, а депресія 10 балів - це вже клінічна виражена тривога та субклінічна депресія, а в мінімальних значеннях 1 та 0 балів, зовсім немає тривоги та депресії. Стандартне відхилення по шкалі тривоги в середній групі більше майже вдвічі ніж по іншим показникам, що засвідчує про варіативність станів в цій групі. В цілому деякий рівень тривоги присутній, але зважаючи на ситуацію в країні, можна сказати це норма.

Табл. 3.1.5.

Рівні тривоги та депресії для груп

	вік	субшкала “Тривоги”	субшкала Депресії
Середнє значення	40-59	7.78	3.56
	60+	6.60	5.10
Медіана	40-59	7.5	3
	60+	7	5
Стандартне відхилення	40-59	4.29	2.42
	60+	2.75	2.74
Мінімум	40-59	1	0
	60+	2	0
Максимум	40-59	16	10
	60+	11	10

Семантичний диференціал

Остання методика - семантичний диференціал, яка була застосована для оцінки сприйняття поняття “Старість”, “Молодість”, “Я” і “Ти”. Спочатку були вираховані середні значення по 6 шкалам (далеке/близьке, шершаве/гладке, кисле/солодке, тяжке/легке, темне/світле, сире/варене) і зроблено профіль для всієї виборки.

На графіку чітко видно різницю (диференціал) у сприйнятті понять у вибірці (рис. 3.1.4.). Очевидно що старість - це не одне й теж саме, що і молодість в семантичному просторі опитуваних. Молодість тяжіє к умовно позитивній оцінці, так само як характеристики “Я” і “Ти”. Старість - в опозиційній області, умовно негативній. Зокрема, “Старість” по 5 шкалам в негативній частині та по 1 в позитивній. Послідовність по глибині диференціалу: тяжке, шершаве, кисле, далеке, темно і досить добре варене. “Молодість” же по 4 шкалам в умовно позитивній частині і по 2 шкалам в негативній частині. Послідовність по глибині диференціалу: дуже світле, гладке, солодке, легке, далеке і зовсім сире. Цікаво, що в цілому, для цієї вибірці віком 40+ як поняття “Молодість” так і поняття “Старість” мають невеликі негативні значення і знаходиться майже нейтральній території (не близьке та не далеке). Поняття “Я і Ти” тяжіють к поняттю “Молодість”, але мають по всім 6 шкалам позитивні оцінки і невелику динаміку. Іншими словами, “Я” це позитивне і хороше, але не ідеальне, ближче у семантичному просторі до поняття “Молодість”, ніж до поняття “Старість”.

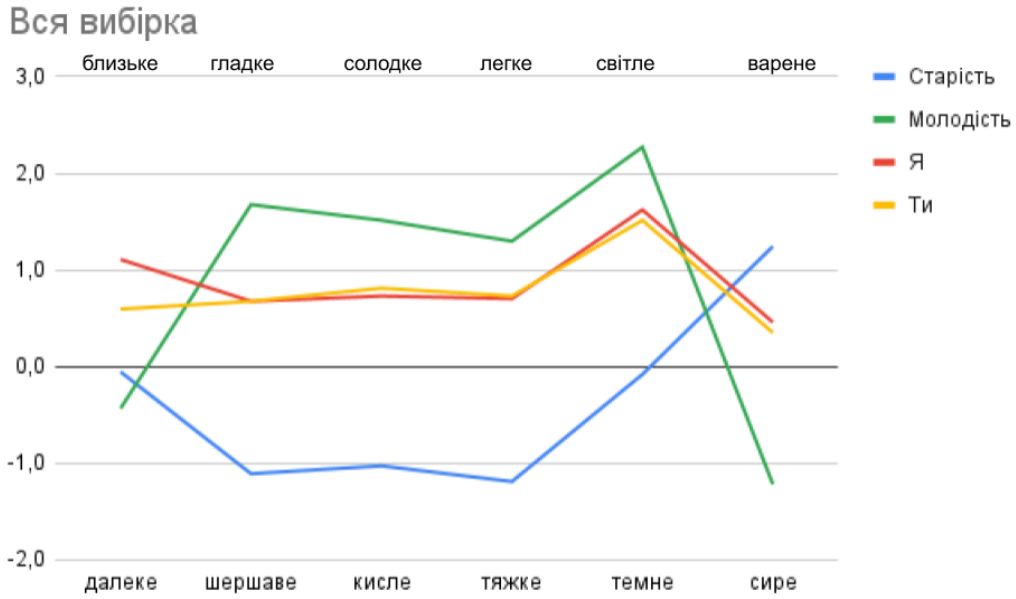


Рис. 3.1.4. Профіль всієї вибірки

Простежити різницю профілів середньої та пізньої дорослості можна на рис. 3.1.5. Складається враження, що профілі повторюють геометрію один одного, але профіль людей 60+ більше посунут в позитивну область, а профіль 40-59 навпаки в негативну.

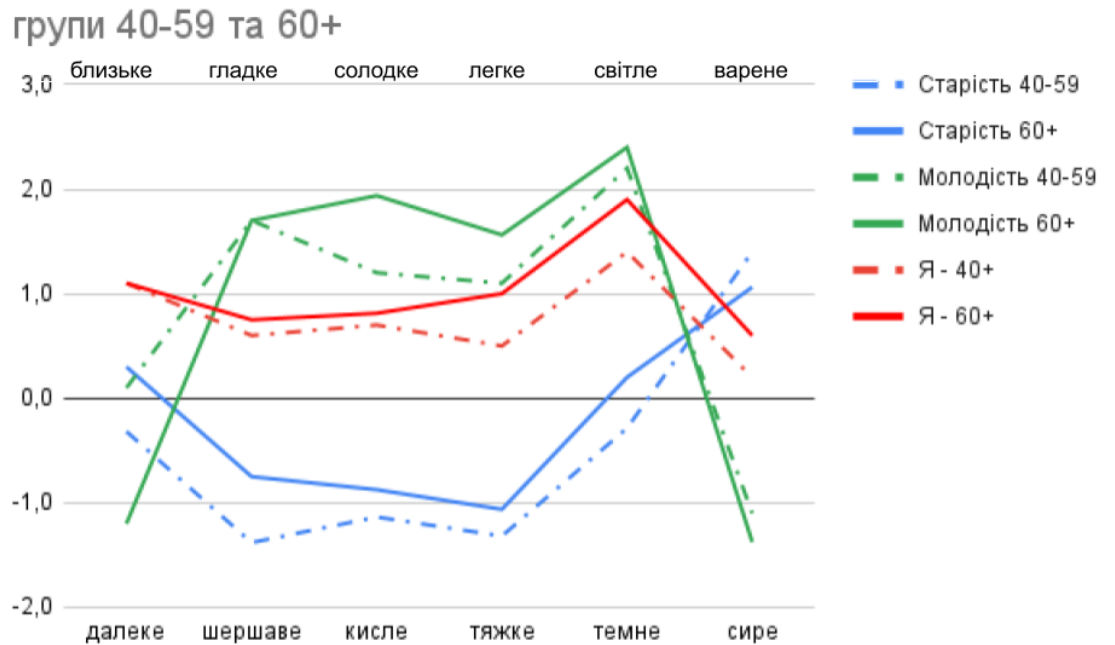


Рис 3.1.5. Профілі групи середньої і пізньої дорослості

Іншими словами, люди пізньої дорослості менш трагічно сприймають поняття “Старість” та більш захоплено поняття “Молодість”, а люди середньої дорослості навпаки більш драматизують у сприйнятті “Старості” та емоційно спокійніше відносяться до “Молодості”.

Із демографічних розподілів цікавий також розподіл по статі. Для жінок і “Старість” і “Молодість” набуває більш диференційованого значення. Жінки більшою мірою відхилені від нуля, в той час як відношення чоловіків до “Старості” та “Молодості” більше наближено до нуля. Для чоловіків очевидно характерні менш різкі оцінки цих понять, так само як самосприйняття. Чоловіки тяжіють до більш нейтрального відношення, немає такої яскравої емоційності як у жінок (рис. 3.1.6.)

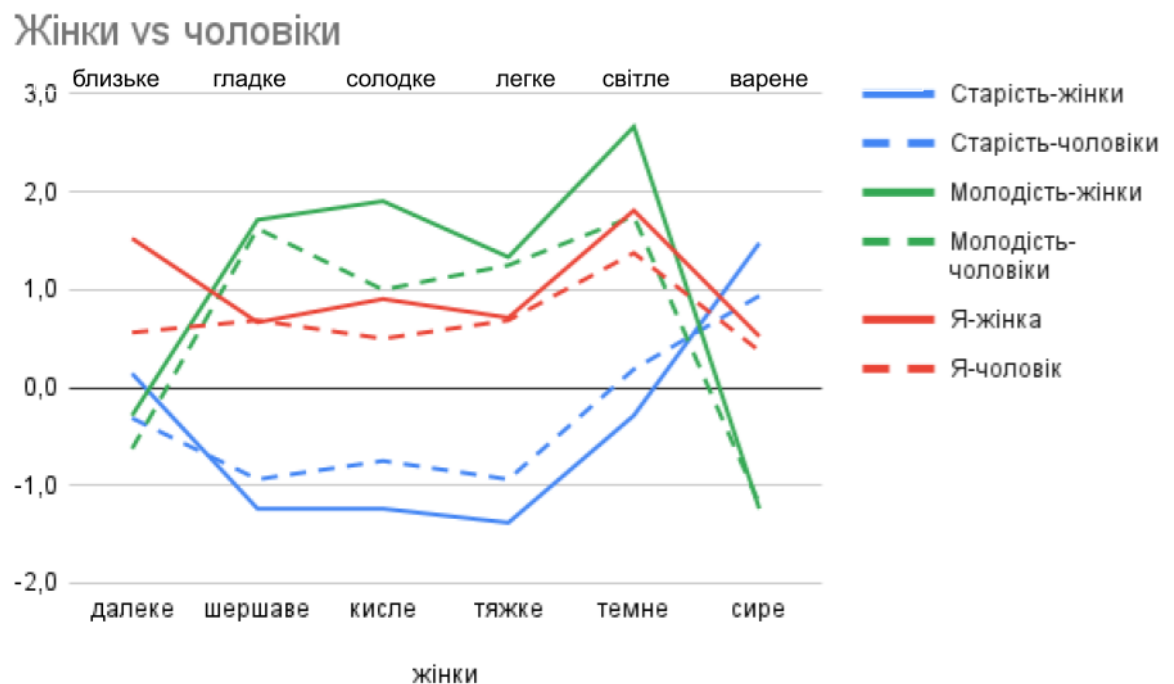


Рис. 3.1.6. Профіль групи жінок та чоловіків

Далі обчислимо наскільки далеко в світовідчутті (величина диференціала) між поняттями “Я-старість” і “Я-молодість” для груп середньої та пізньої дорослості та відобразимо це на діаграмі (рис.3.1.7.)

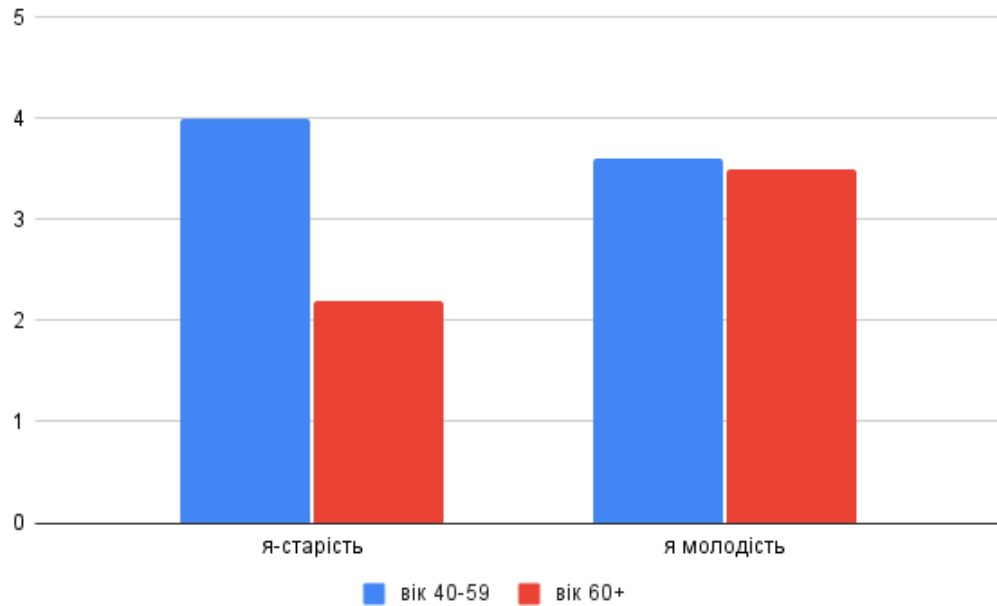


Рис 3.1.7. Диференціал у сприйнятті між поняттями Я-старість та Я-молодість

Діаграма демонструє, що різниця у сприйнятті між поняттями “Я” і “Старість” для людей 60+ набагато менша ніж у людей 40-59. Тобто для людей пізньої дорослості старість - це щось набагато ближче ніж для людей середньої дорослості, що звучить логічно. А відстань від поняття “Я” та “Молодість” для обох груп однакова. Здається, що молодість це щось, що було але минуле і для середнього і для пізнього віку.

Друге цікаве зауваження це велика різниця між Я-старість і Я-молодість у людей 60+ і невелика для людей 40-59. Можна припустити що на прямій “життя” люди середнього віку знаходяться десь по середині, а люди пізнього віку десь ближче до заката і це відображається в їх семантичному просторі.

3.2. Статистичний аналіз результатів дослідження

T-критерій Стьюдента

Визначення t-критерію Стьюдента для двох незалежних груп це перший крок в статистичному аналізі. Перевірка чи різниця в показниках по методиках дослідження для груп середньої та пізньої дорослості є статистично значуща.

По-перше, перевірка чи є відмінності у факторах методики Кеттела статистично значущі. Нульова гіпотеза - вираженість факторів (рис) в обох групах однакова. Альтернативна гіпотеза - ті фактори, що в описовому аналізі показали різницю, неоднакові для обох груп, а саме, В-інтелект, Е-домінантність, Н-сміливість, Q1-сприйняття нового більше у групі людей середнього віку, а G-моральна нормативність, N-дипломатичність, Q3-самодисципліна, Q4-напруженість більше у людей пізнього віку.

Для коректної перевірки даних гіпотез варто також провести аналіз припущень щодо рівності дисперсій груп середньої та пізньої дорослості в популяції та щодо нормальності розподілу (таб.3.2.1.)

Табл. 3.2.1.

Перевірка гіпотез щодо рівності дисперсій та нормальності розподілу

Фактори	Рівність дисперсій	Нормальність розподілу
В	0.157	0.143
Е	0.797	0.029
G	0.171	0.257
N	0.008	0.066
Q1	0.036	0.173
Q4	0.619	0.050

Припущення щодо рівності дисперсій у популяції для фактора N та Q1 та нормальності розподілу для факторів E та Q4 порушується ($p < 0.05$). Для факторів B та G вкористовується t-критерій Стьюдента, для факторів N та Q1 - t-критерій Велча (цей тест не передбачає рівність дисперсії), і для факторів E та Q4 - U-критерій Манна Вітні (цей тест непараметричний та не базується на гауссовском/нормальному розподілі).

Згідно з отриманими даними, відмінності у вираженості факторів в групі середньої G1 та пізньої дорослості G2 статистично значущі, $p \leq 0,05$ во всіх 6 шкалах (табл. 3.2.2.).

Табл. 3.2.2.

Перевірка гіпотез щодо вираженості факторів для груп середньої та пізньої дорослості

G1>G2		Статистика	df	p
B	Стьюдент	2.15	50.0	0.018
E	Манн-Витні	206		0.015
Q1	Велч	1.75	29.2	0.046
G1<G2		Статистика	df	p
G	Стьюдент	-3.11	50.0	0.002
N	Велч	-2.63	49.4	0.006
Q4	Манн-Витні	234		0.050

Водночас, самі значення p по факторам досить високі окрім факторів G та N, $p=0.002$ та $p=0.006$ відповідно. Для більш ґрунтовного аналізу необхідно побудувати довірчі інтервали для обох груп малюнок 3.1.

Відповідно до рис. 3.2.1. можна побачити, що стандартна похибка середнього є доволі високою і розкид потенційного середнього значення

факторів в популяції є досить великим для обох груп. Прийнятні тільки довірчі інтервали для факторів G і N як і було зауважено раніше.

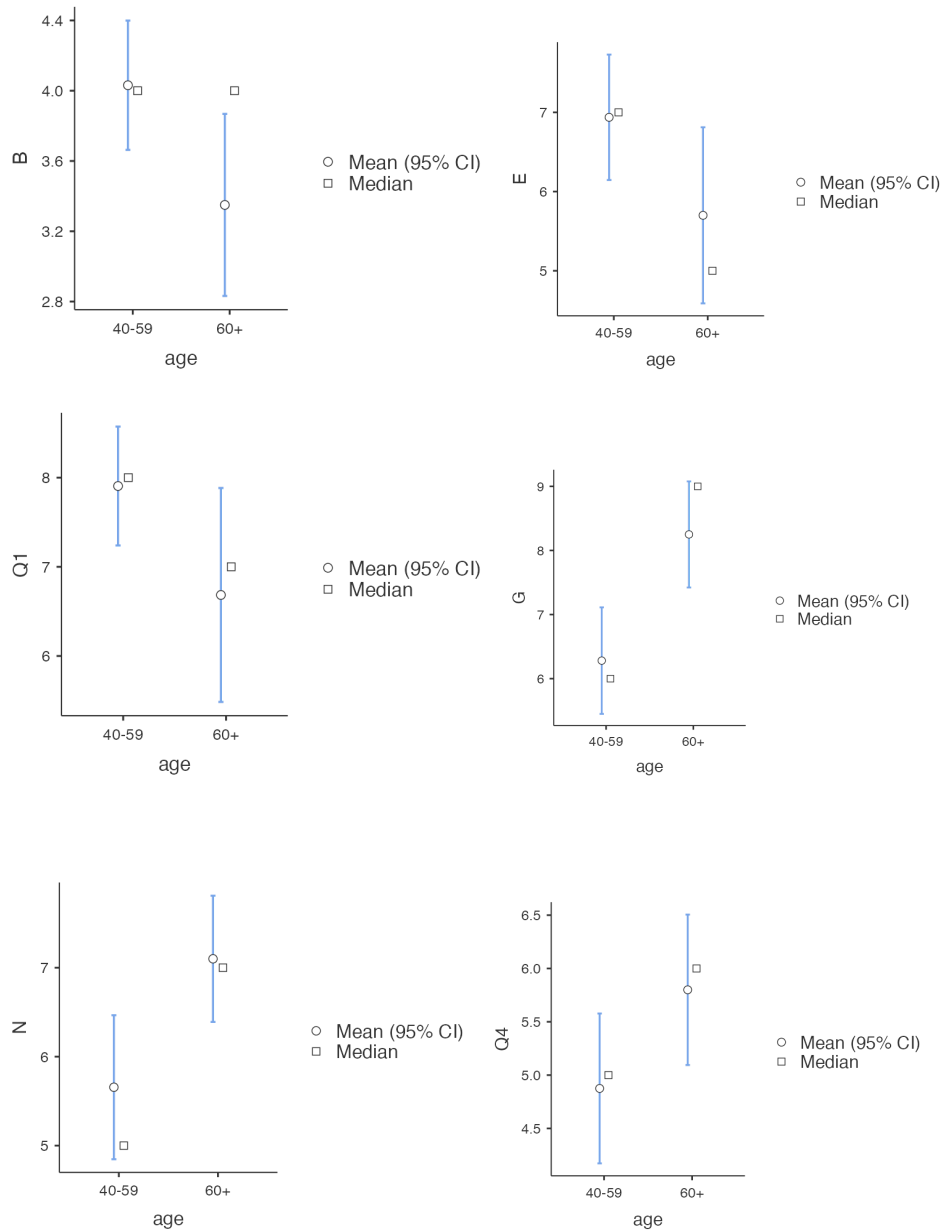


Рис. 3.2.1. Довірчі інтервали для факторів B, E, G, N, Q1, Q4 для людей віком 40-59 та 60+ років

По-друге, перевірка присутності статистично значущій різниці по іншим шкалам дослідження: шкала “Ейджизма” (субшкали “Упередження” та “Уникнення”, шкала “Самооцінка”, шкала “Тривога”, шкала “Депресія”, шкала “Страх старості” та шкала “Шкала “Вік початку старості” (табл. 3.2.3.)

Т-критерій Стьюдента для двох незалежних груп: середнього та пізнього віку

		Статистика	df	p
Шкала "Ейджизма"	Стьюдент	-2.435	50.0	0.018
Субшкала "Упередження"	Стьюдент	-2.030	50.0	0.058
Субшкала "Уникнення"	Стьюдент	-1.580	50.0	0.120
Шкала "Самооцінка"	Стьюдент	-1.078	50.0	0.286
Шкала "Тривога"	Стьюдент	1.083	50.0	0.284
Шкала "Депресія"	Стьюдент	-2.088	50.0	0.042
Шкала "Страха старості"	Стьюдент	1.067	50.0	0.291
Шкала "Вік початку старості"	Стьюдент	-0.934	50.0	0.355

Відповідно до таблиці 3.2.3. припущення, що рівень ейджизму і депресії вище у людей 60+ ніж у 40-59 - вірно при $p=0.019$ та 0.042 . Після задовільної перевірки нормальності розподілу та рівності дисперсії, будуємо довірчі інтервали (малюнок 3.2.2.). Довірчі інтервали мають перетин, але до уваги можна взяти результати по шкалі "Ейджизму".

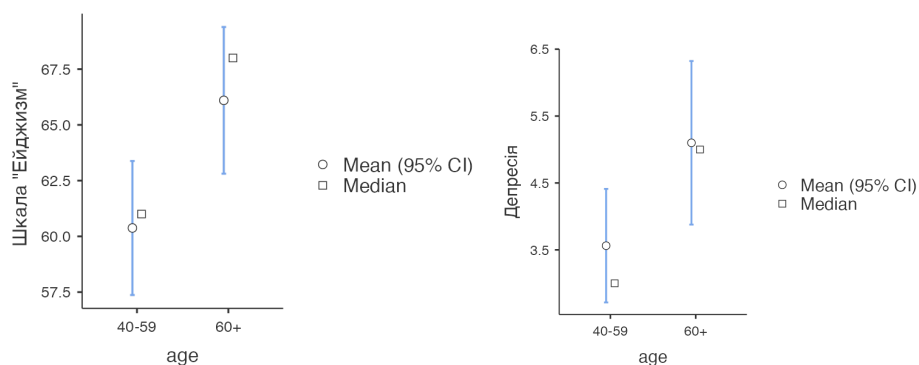


Рис. 3.2.2. Довірчі інтервали для шкал "Упередження" та "Депресія" для людей віком 40-59 та 60+ років

Цікаво також перевірити гіпотезу щодо рівності рівня ейджизму тих людей, які воліють жити окремо в старості і тих хоче жити в старості з дітьми і тих, хто в домі престарілих. Процент тих, хто хоче жити у старості з дітьми і тих, хто в домі престарілих, становить 15 (30%) респондентів, об'єднаємо їх в одну групу і порахуємо t-критерій Стьюдента та побудуємо довірчі інтервали для двох груп: G1 хто хоче жити окремо в старості і G2 інші варіанти (разом з сім'єю та у домі престарілих) (табл. 3.2.4.).

Табл 3.2.4.

T-критерій Стьюдента для двох незалежних груп: середнього та пізнього віку

G1>G2		Статистика	df	p
Шкала "Ейджизм"	Стьюдент	1.8752	50.0	0.033
Субшкала "Упередження"	Стьюдент	0.0365	50.0	0.485
Субшкала "Уникнення"	Стьюдент	2.1850	50.0	0.017

Цікаво, що в цілому для всієї шкали "Ейджизма" і для субшкали "Упередження" $p=0.033$ та $p=0.017$ задовільні, довірчі інтервали мають частковий перетин в обох діаграмах (рис 3.2.3.), але у випадку шкали "Ейджизм" завеликий. Тому все ж варто перевірити нульову та альтернативну гіпотези на більшій вибірці, щоб прийти до однозначних висновків.

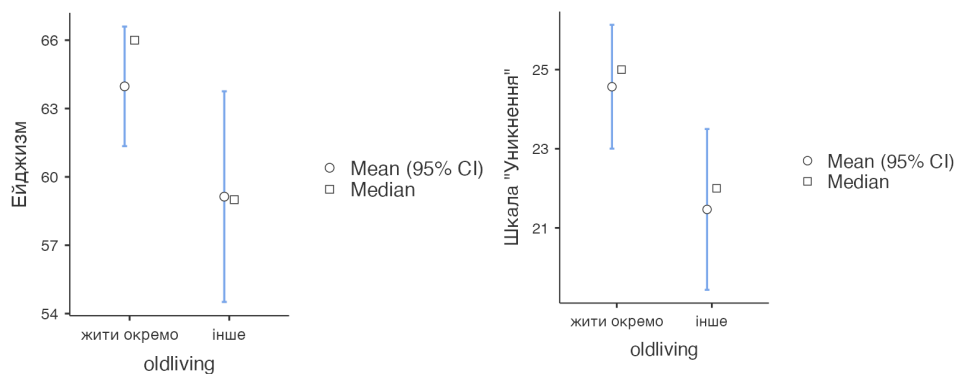


Рис. 3.2.3. Довірчі інтервали для шкал "Упередження" та "Депресія" для людей віком 40-59 та 60+ років

Однак, можна допустити, що люди, які воліють жити окремо в старості на пенсії, мають більший рівень ейджизму.

Кореляційний аналіз

Для відстеження значущих статистичних взаємозв'язків між показниками шкал обираємо кореляційний аналіз за критерієм Пірсона при $p \leq 0,05$.

Досліджуючи питання сприйняття старості, цікаві зв'язки факторів/рис з рівнем ейджизму, страху старості та тим віком, який обирають опитувані як вік початку старості. В таблиці 3.2.5. відображені тільки результати з існуючими прямими кореляціями. Позитивна кореляція існує між фактором фактором О-тривожність та страхом думок про старість, $r=0.36$ при $p=0.004$.

Страх та тривога це споріднені компоненти. Тривога це страх того, що може і не трапитися. Кореляція між тривожністю та страхом думок про старість має середній рівень кореляції $r=0.36$ непоганий показник $p=0.004$. Для глибшого аналізу побудуємо діаграму розсіювання для цієї кореляції (рис. 3.2.4.). В діаграмі відображена задана тенденція розсіювання, розкид результатів є доволі неструктурованим та недостатньо інтенсивним - для кращих візуальних результатів потрібна більша вибірка.

Кореляція між фактором Q2-самостійністю та шкалою "Вік початку старості" середня по значенню $r=0.29$ при $p=0.04$. Іншими словами, чим більше нонконформізму в людині тим пізніше починається старість на думку цієї людини. Людина не поспішає старіти в незалежності від культурних стереотипів пануючих в країні і відсуває кордони старості. Цей показник перегукується з дослідженням зв'язку низького рівня конформізму з позитивним ставленням "Я-старий" [41].

Крім того, шкала "Ейджизм" корелює з фактором Q1-сприйняття нового $r=-0.29$, $p=0.04$. Чим більш консервативна людина тим більше рівень

ейджизму. Консервативність не дозволяє людині легко позбутись стереотипів та упередження.

Табл. 3.2.5.

Зв'язок між факторами/рисами та рівнем “Ейджизму”, рівнем “Страх старості” та шкалою “Вік початку старості”

	Коефіцієнт кореляція	Шкала "Ейджизму"	Шкала “Страх старості”	Шкала “Вік початку старості”
O	Пірсон	0.176	0.362	-0.132
	p	0.212	0.004	0.824
Q1	Пірсон	-0.285	0.139	-0.132
	p	0.042	0.330	0.824
Q2	Пірсон	0.162	0.208	0.289
	p	0.251	0.139	0.038

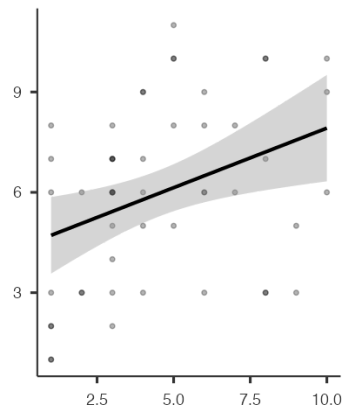


Рис. 3.2.4. Діаграма розсіювання для кореляції між рівнем O-тривожності та страхом старості.

Далі розглянемо кореляція між іншими шкалами дослідження, це шкали “Самооцінка”, “Тривога”, “Депресія”, “Уникнення”, “Упередження”, “Страх старості” та “Близькість з похилими родичами” (табл. 3.2.6.).

Табл. 3.2.6.

**Кореляція між шкалами шкали “Самооцінка”, “Тривога”,
“Депресія”, “Уникнення”, “Упередження”, “Страх старості” та
“Близькість з похилими родичами”**

		Шкала "Упередже ння"	Шкала "Уникненн я"	Шкала "Самооцінка"	Шкала "Тривога"
Шкала "Тривога"	Пірсон	-	-	-0.581	-
	p	-	-	< .001	-
Шкала "Депресія"	Пірсон	0.471	-	-0.343	0.333
	p	< .001	-	0.013	0.016
Шкала "Близькість"	Пірсон	-	-0.310	-	0.359
	p	-	0.025	-	0.009
Шкала "Страх старості"	Пірсон	-	0.303	-0.297	0.387
	p	-	0.029	0.033	0.005

Перше цікаве спостереження це лінійний зворотній зв'язок рівня самооцінки з тривогою, $r = -0.58$, $p < 0.001$, депресією, $r = -0.34$, $p = 0.01$, та страхом думок про старість, $r = -0.3$, $p = 0.03$. Найбільш статистично надійний результат це кореляція тривоги з самооцінкою. І в свою чергу є зв'язок тривоги з депресією, $r = 0.33$, $p = 0.02$, та тривоги зі страхом старості, $r = 0.39$, $p = 0.005$. Це виглядає як порочне коло. Тривожна людина може стати депресивною, з заниженою самооцінкою і з високим рівнем страху старості. Такий результат нагадує теорію менеджменту терору, яка стверджує, що людина у боротьбі з тривогою щодо старості та смерті, намагається підвищити самооцінку за рахунок культурних цінностей [37].

Помітний блок - це взаємозв'язок шкали “Упередження” з депресією, $r = 0.47$, $p < 0.001$. Люди, які страждають від депресивних станів, можуть мати нахил до негативного сприйняття оточуючого світу і інших людей, що може

підсилювати упередження. Депресію часто характеризують пасивністю та уникненням взаємодії з людьми, в тому числі і людьми похилого віку.

По-друге, негативний взаємозв'язок шкали “Уникнення” з шкалою “Близькість”(з похилими родичами або з важливою літньою) $r = -0.31$, $p = 0.02$. Само по собі уникнення це другий рівень упередженості по шкалі Олпорта (по відношенню до будь-якої групи меншості, в цьому дослідженні люди похилого віку). Це не бажання спілкуватися, знаходитися в одному приміщенні і навіть не дивиться в очі людям похилого віку [50]. Напевно ті люди, які мали досвід добрих відносин з похилими людьми, менше схильні до упереджених думок та дій щодо похилих людей. Якщо виокремити із кореляційного рівняння вплив віку, статі, фінансового положення, сімейного стану, зайнятості та наявності дітей, то коефіцієнт Пірсона буде трохи більше $r = -0.33$, $p = 0.02$ (табл. 3.2.7.). Іншими словами, теплі та близькі відносини з похилими родичами зменшує вірогідність негативного відношення до літніх людей загалом незалежно від демографічних змінних.

Табл. 3.2.7.

Виокремлення впливу змінних - віку, статі, сімейного статусу, фінансового положення, освіти та наявності дітей зі зв'язку між рівнем “Уникнення” та “Близькості з похилими родичами”

		Шкала “Близькість”
Шкала "Уникнення"	Пірсон	-0.33
	p	0.02

Без впливу віка, статі, сімейного статусу, фінансового положення, освіти, зайнятості та наявності дітей.

Регресійний аналіз

Проведемо регресійний аналіз, щоб спрогнозувати які предиктори (змінні, які є в арсеналі дослідження) можуть пояснити відмінності між людьми за рівнем упередження до людей похилого віку таб. 3.2.12.

Згідно таб. 3.2.12. коефіцієнт множинної кореляції для всієї моделі $R=0.62$, а коефіцієнт детермінації $R^2=0.39$, тобто, прогностична модель пояснює 39% відмінностей між людьми за рівнем упередження. Як видно з таблиці, всі предиктори разом статистично значущі при $p \leq 0,05$. Іншими словами, цей результат напевно можна перенести на популяцію.

Таб. 3.2.8.

Показники прогностичної моделі для шкали “Упередження”

Модель	R	R ²
1	0.623	0.389

Предиктор	Оцінка	SE	t	p
Прогностичне значення	58.278	3.198	18.22	< .001
Шкала "Депресія"	0.869	0.387	2.25	0.030
Шкала "Близькість"	-0.729	0.365	-2.00	0.050
Стать:				
чоловіки – жінки	5.461	2.239	2.44	0.019
Зайнятість:				
не працюють – працюють	7.463	2.319	3.22	0.002
Стосунки:				
не в стосунках – в стосунках	5.401	2.359	2.29	0.027

Предиктор шкала “Депресія” - якщо у людини є якийсь рівень депресії, навіть 1 бал, то і зростає рівень упередження, а ось при зростанні рівня шкала “Близькості” з похилими родичами, упередження навпаки

зменшується, т.к. коефіцієнт від'ємний -0.729 . Рівень упередження зростає на 5.46 балів якщо стать людини - чоловіча, якщо людина не працює на 7.46 балів, і якщо не в стосунках на 5.4 бали. Графічно можна спостерігати на діаграмі рис. 3.2.5. взаємовплив категоріальних факторів один на одного.

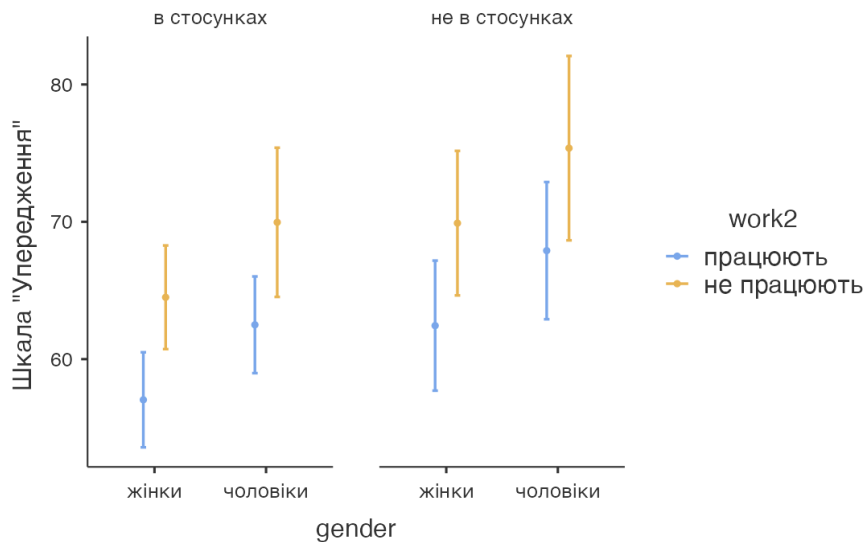


Рис. 3.2.5. Довірчі інтервали взаємовпливаючих змінних: стать, сімейне положення та зайнятість

Висновок, який можна зробити після аналізу результатів цієї регресії - одним із основних предикторів упередження до людей похилого віку може бути обмеженість соціальної взаємодії. Коли людина не працює або не в стосунках або в неї не було досвіду добрих відносин з похилими родичами, вона може бути обмежена в досвіді соціальної взаємодії і це посилює упередження, напевно, не тільки до людей похилого віку. Ступень депресивного стану теж впливає на сприйняття.

Факторний аналіз основних структурних компонентів конструкта дослідження

З метою дослідження факторної структури конструкта дослідження був застосован факторний аналіз з використанням експлуаторного методу

окремо для груп середньої та пізньої дорослості. Кількість латениних факторів визначено на підставі аналізу отриманих результатів: точкової діаграми і значень вагомості окремих показників. За результатами цього аналізу створено дві факторні моделі.

Перша факторна модель для людей середньої дорослості включає 3 фактори, які пояснюють 39,7% дисперсії даних (табл. 3.2.9.).

Фактор №1, який пояснює 19.6% дисперсії, сформований такими шкалами: О впевненість у собі - тривожність (0.89), шкала “Самооцінка” (0.78) та “Тривога” ситуативна (0.75), фактор С емоційна стабільність-нестабільність (0.65), шкала “Депресія” (0,48), N-прямолинійність-дипломатичність (0.46), Q4 розслабленість-напруженість (0.45). Цей фактор отримав назву “Емоційна регуляція”.

Фактор №2 пояснює 11.1% дисперсії і сформований з шкал: Е підпорядкованість-домінантність (0.83), Q1 консерватизм-радикалізм (0.56), В інтелект (0.44), шкала “Депресія” (0.44), Н нерішучість-сміливість. Отримав назву “Особистісна реактивність”.

Фактор №3 пояснює 8.9% дисперсії - це три шкали “Уникнення” (0.73), “Страх старості”(0.53) та “Упередження”(0.44). І був назван “Вікові стереотипи”.

Друга факторна модель для людей пізнього дорослості включає 4 фактори, які пояснюють 47.1% дисперсії даних (табл. 3.2.10.).

Фактор №1, який пояснює 13.6% дисперсії, сформований такими шкалами: “Самооцінка” (0.81), О - тривожність (0.67), І - жорстокість-чутливість (0.59), Е підпорядкованість-домінантність (0.57), страх стрості (0.51), шкала “Тривога” ситуативна (0.47). Цей фактор отримав назву “Внутрішній баланс”.

Фактор №2 пояснює 12.3% дисперсії і сформований з шкал: “Упередження”(0.85), шкала “Депресія” (0.77), “Уникнення” (0.52),

N-прямолинійність-дипломатичність (0.41), Н нерішучість-сміливість (0.42). Отримав назву “Соціальна адаптивність”.

Фактор №3 пояснює 11.0% дисперсії - це Q1 консерватизм-радикалізм (0.85), Н нерішучість-сміливість (0.42), G -висока-низька нормативність поведінки (0.59), В-інтелект (0.56). І був назван “Когнітивна гнучкість”.

Фактор №4 - 10.2% - дві шкали Q3 низький-високий самоконтроль, G -висока-низька нормативність поведінки (0.59). Отримав назву “Саморегуляція”.

Порівнюючи зміст факторів групи середньої дорослості зі змістом факторів групи пізньої дорослості, бачимо, що угруповання соціально-психологічних рис у групах відрізняється між собою. Вагомою відмінністю, що чітко простежується, є те, що емоційний фактор (фактор №1) для групи середньої дорослості має більшу вагу, майже 20% і більшу емоційну вираженість і потребу в її регуляції, натомість для пізньої дорослості це 13.6% (фактор №1) і скоріше про внутрішній баланс, емоційності менше але більше тривожності. Друга відмінність те, що особистісний фактор (фактор №2) для людей 40-59 це прояв їх реактивності, поведінки в суспільстві, а у людей 60+ (фактор №3 та №4) це скоріше про їх когнітивну гнучкість і підпорядкування своєї поведінки своїм цілям. І остання відмінність, фактор соціальний, який включає в себе шкали ставлення до старості, у людей середньої дорослості (фактор №3) це концентровано про вікові стереотипи з головним навантаженням на уникнення контакту з похилими людьми, потім страху старості та упередження, а у людей пізньої дорослості (фактор №2), не дивлячись на ті ж вікові стереотипи з акцентом на упередження до старості, додаються риси, які в цілому дозволяють бути соціально адаптованими.

Табл. 3.2.9.

Факторна модель психологічних особливостей середнього віку

Латентні фактори	Шкали дослідження	Опис шкали	r	% дисперсії
Фактор №1 емоційна регуляція	O	впевненість у собі - тривожність	0.887	19.6%
	Самооцінка	самоповага-самоприниження	-0.776	
	Тривога	тривожність ситуативна	0.750	
	C	емоційна стабільність-нестабільність	-0.649	
	Депресія	депресивність	0.476	
	N	прямолінійність-дипломатичність	0.459	
	Q4	розслабленість-напруженість	0.446	
Фактор №2 особистісна реактивність	E	підпорядкованість-домінантність	0.826	11.1%
	Q1	консерватизм-радикалізм	0.558	
	B	інтелект	0.439	
	Депресія	депресивність	-0.441	
	H	нерішучість -сміливість	0.407	
Фактор №3 вікові стереотипи	Уникнення	уникнення контакту з літніми людьми	0.726	8.9%
	Страх старості	страх старості	0.533	
	Упередження	упередження щодо літніх людей	0.448	
Загальний % дисперсії, яку пояснює факторна модель				39.7%

Табл. 3.2.10.

Факторна модель психологічних особливостей пізнього віку

Латентні фактори	Шкали дослідження	Опис шкали	r	% дисперсії
Фактор №1 внутрішній баланс	Самооцінка	самоповага-самоприниження	-0.811	13.6%
	O	впевненість в собі-тривожність	0.672	
	I	жорстокість-чутливість	0.588	
	E	підпорядкованість-домінантність	-0.566	
	Страх старості	страх старості	0.505	
	Тривога	тривожність ситуативна	0.467	
Фактор №2 соціальна адаптивність	Упередження	упередження щодо літніх людей	0.851	12.3%
	Депресія	депресивність-недепресивність	0.774	
	Уникнення	уникнення контакту з літніми людьми	0.519	
	N	прямолінійність-дипломатичність	0.414	
	H	нерішучість -сміливість	-0.461	
Фактор №3 когнітивна гнучкість	Q1	консерватизм-радикалізм	0.847	11.0%
	H	нерішучість -сміливість	0.594	
	G	низька-висока нормативність поведінки	-0.562	
	B	інтелект	-0.560	
Фактор №4 саморегуляція	Q3	низький-високий самоконтроль	0.904	10.2%
	G	низька-висока нормативність поведінки	0.559	
Загальний % дисперсії, яку пояснює факторна модель				47.1%

3.3. Рекомендації щодо психологічної підготовки до старіння

Сприйняття старіння, статусу похилої людини, старіючого тіла, сивих волос для людства непростий процес, особливо в світі, де прославляється молодість та культивується образ бездоганного тіла. Старість сприймається як щось “темне” та “тяжке”.

Ніхто не в змозі контролювати свій вік, але підготуватися психологічно до старіння в силах будь-якої свідомої людини. Відмова від концепції ідеалізації молодості, усвідомлення та прийняття факту, що старіння є невід'ємною частиною існування, може допомогти зробити життя більш прийнятним і задовільним. Готуватися краще починати заздалегідь, враховуючи інші аспекти життя, які можуть вплинути на сприйняття старіння.

Без фізичного здоров'я психічне підтримувати дуже важко. Стан здоров'я і фізична форма впливають на самопочуття, настрої і в довгостроковій перспективі навіть на характер, тому здоровий спосіб життя, включаючи збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, довготривалі прогулянки та достатній сон, є важливими для збереження фізичної сили та енергію протягом старіння.

Для психологічного благополуччя варто приділяти увагу емоціям та почуттям, намагатися розуміти потреби та бажання. По суті, слідкувати за внутрішнім балансом та час від часу використовувати техніки саморегуляції, такі як медитація, ведення щоденника або розмови з близькими людьми, щоб знизити стрес і підтримувати емоційний баланс. Варто не забувати про професійну психологічну підтримку, індивідуальну або групову терапію, в разі емоційних труднощів або важкості у психологічній адаптації до старіння.

Підтримка соціальних зв'язків грає важливу роль. Близькі стосунки з родиною та друзями, участь у громадському житті, приєднання до клубів

або організацій за інтересом, все це може створити почуття приналежності і задоволення.

Відкриття нових інтересів, навичок та хобі, які зацікавлять та додадуть сенсу у житті на пенсії та допоможуть зберегти мозкову активність і підтримати позитивний настрій, це надважлива профілактика негативного сприйняття старіння.

Корисно аналізувати ті культурні стереотипи щодо старіння, які панують навкруги та впливають на сприйняття старіння як чогось негативного, і намагатися їх переробляти та відпускати.

І головне, не забувати планувати майбутнє. Адже, добре сплановане старіння додає відчуття стабільності і спокою. Поміркувати за фінансові потреби, створити план пенсійного забезпечення та поставити собі цілі на майбутнє. Все ці дії наповнюють майбутню старість змістом та задоволенням.

Важливо пам'ятати, що кожна людина має свій унікальний шлях і свої власні потреби. Індивідуальний підхід до психологічної підготовки до старіння допоможе знайти ті стратегії, які підходять і забезпечать гармонію і задоволення у цьому періоді життя.

Висновки до III розділу

Дослідження психологічних особливостей за допомогою особистісного теста Кеттела показало, що більшість показників профілів людей середньої та пізньої дорослості знаходяться в кордонах середніх значень. Комунікативні здібності та навички в обох групах розвинені приблизно однаково. Фактори емоційного спектру більш виражені у групі середньої дорослості. Показники інтелектуального блоку на користь середнього віку. Моральні якості, відповідальність та самодисципліна працюють краще у людей похилого віку.

Рівень ейджизму до людей похилого віку у вибірці знаходиться на середньому рівні. Однак, середнє значення показника у літніх людей на 10% більше порівняно з людьми середнього віку. Дослідження показало прямий зв'язок між уникненням літніх людей та страхом старості. Існує також негативний зв'язок між уникненням літніх людей та рівнем близькості з похилими родичами. Для дослідження предикторів рівня ейджизму було застосовано регресійний аналіз.

У дослідженні було встановлено, що думки про старість лякають людей середнього віку більше ніж людей пізнього віку. Самооцінка респондентів демонструє в основному середній та високий рівень, а середнє значення вище у людей похилого віку. Рівні тривоги та депресії в обох групах в нормі. Взаємопов'язані всі 4 шкали: страх старості та самооцінка, тривога, депресія.

У межах проведеного дослідження було визначено кордон початку старості і та різницю у сприйнятті між поняттями “Я” і “Старість” для людей пізньої та середньої дорослості.

З метою дослідження факторної структури конструкта дослідження був застосован факторний аналіз з використанням експлуаторного методу окремо для груп середньої та пізньої дорослості.

Приведені рекомендації щодо психологічної підготовки до старіння.

ВИСНОВКИ

Інтенсивне старіння населення являє собою новий історичний досвід людства і породжує нові виклики, насамперед, перегляд соціальних стереотипів щодо до старості та похилих людей.

Традиційні підходи до вивчення старіння це біологічні, соціологічні та психологічні, які тісно пов'язані між собою. В біологічних теоріях старість розглядаються як біологічна властивість всіх живих організмів, включаючи людину. Соціологічні теорії намагаються осмислити феномен старості, місце похилої людини в суспільстві та її взаємодії з оточенням та іншими поколіннями. Психологічні теорії досліджують зміни в особистості, в когнітивних можливостях та в інших психологічних процесах. Теоріям, що акцентують увагу на одній стороні старіння, протистоять комплексні теорії, що об'єднують в собі біологічні, соціальні та психологічні процеси.

Сприйняття похилого віку та старіння в сучасних суспільствах в основному є несприятливим та люди похилого віку сприймаються як тягар. Рівні ейджизму, дискримінації та знецінення соціального значення похилих людей є частими темами дослідження. Ставлення безпосередньо людини до своєї старості, вплив особистості, її психологічних процесів та станів на сприйняття старості (самооцінка, рівень тривоги, страх старіння) важливий напрямок досліджень.

Дослідження психологічних особливостей за допомогою особистісного теста Кеттела показало, що більшість показників профілів людей середньої та пізньої дорослості знаходяться в кордонах середніх значень, але тяготіють у позитивну сторону, особливо для групи 60+. Комунікативні здібності та навички в обох групах розвинені приблизно однаково. Опитуванні середнього віку схильні демонструвати більше впевненості у собі та незалежності, тоді як особи пізнього віку проявляють більше дипломатичності у взаєминах і це статистично значуща відмінність.

Фактори емоційного спектру більш виражені у групи середньої дорослості, тоді як учасники опитування пізньої дорослості здаються більш емоційно стійкими і водночас відчувають більшу внутрішню напругу. Показники інтелектуального блоку на користь середнього віку: демонструють більш розвинене абстрактне мислення та легше сприймають нову інформацію. Моральні якості, відповідальність та самодисципліна працюють краще у людей похилого віку, а показник нормативності поведінки статистично значущий.

Завдяки проведеному дослідженню було встановлено, що рівень ейджизму до людей похилого віку у вибірці знаходиться на середньому рівні. Однак, середнє значення показника у літніх людей на 10% більше порівняно з людьми середнього віку і це статистично значуща різниця, яка підтверджена іншими дослідженнями (сам факт що рівень ейджизму більше у літніх людей). Можно допустити, що люди пізньої дорослості більше схильні до застарілих стереотипів щодо сприйняття старості. Люди середньої дорослості менш упереджені напевно тому, що вони більш активні в інформаційному просторі, а світ рухається до відмови від будь-якого упередження щодо віку, раси, статі, тощо. Крім того, факт неминучого старіння населення та потреби пристосовуватися до цієї нової парадигми посилює потребу у відмову від застарілих стереотипів.

Дослідження показало прямий зв'язок між уникненням літніх людей та страхом старості. Напевно, із страху стикатися з правдою старіння, люди схильні уникати взаємодії з людьми похилого віку як представниками цього феномена. Існує також негативний зв'язок між субшкалою ейджизму “Уникнення” та рівнем близькості з похилими родичами. Іншими словами, теплі та близькі відносини з людьми похилого віку зменшують вірогідність негативного відношення до літніх людей загалом. Крім того, ейджизм корелює с консерватизмом: чим більш консервативна людина тим більше упереджена.

Для дослідження предикторів рівня ейджизму було застосовано регресійний аналіз. По результатам виявилось, що підвищення рівня ейджизму прогнозує депресивний стан людини, стать - якщо це чоловік, стосунки - якщо людина не в стосунках, зайнятість - якщо людина не працює та знижує рівень ейджизму, якщо є досвід взаємодії з похилими родичами.

У дослідженні було встановлено, що думки про старість лякають людей середнього віку більше ніж людей пізнього віку. Самооцінка респондентів демонструє в основному середній та високий рівень, а середнє значення вище у людей похилого віку. Рівні тривоги та депресії в обох групах в нормі, в групі середньої дорослості показник тривоги майже на межі початка субклінічної вираженості. Взаємопов'язані всі 4 шкали: страх старості, самооцінка, тривога, депресія. Можно припустити, що страх думок про старість зростає, коли людина тривожна або депресивна, а самооцінка навпаки падає.

У межах проведеного дослідження було визначено, що кордон початку старості для людей пізньої дорослості починається з 77.8 років, а для середньої дорослості - 75.5. В той же час, згідно результатам семантичного диференціалу, різниця у сприйнятті між поняттями “Я” і “Старість” для людей 60+ набагато менша ніж для людей 40-59, тобто для людей пізньої дорослості старість набагато ближче ніж для людей середньої дорослості. Іншими словами, по думки респонденти 60+ відсувають кордон початку старості, але в семантичному просторі навпаки наближають, порівняно до групи 40-59. Крім того, було встановлено зв'язок між рівнем нонконформізму та віком початку старості: чим більш нонконформна людина, тим пізніше починається старість на думку респондентів.

Заключна частина це перевірка факторної структури конструкта дослідження за допомогою факторного аналізу окремо для груп середньої та пізньої дорослості. Люди пізньої дорослості, незважаючи на вплив

стереотипних обмежень щодо старіння, сприймають старість більш нейтрально в емоційному плані, допомагає їм в цьому гнучкий підхід до життя та високій самоконтроль. Люди середнього віку, в свою чергу, відкриті до сприйняття нового та більш реактивні по своїй природі та виказують менше упередження щодо літніх людей, але своє старіння сприймають емоційно заряджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. World Population Ageing 2019: Highlights - the United Nations [Електронний ресурс] // United Nations: Department of Economic and Social Affairs. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>.
2. Ушакова І. М. Геронтопсихологія: підручник / І. М. Ушакова. – Харків: НУЦЗУ, 2014. – 236 с.
3. Palmore E. B. Ageism: Negative and Positive / Palmore. – New York, NY, USA: Springer, 1999. – 288 с. – (2nd ed.).
4. Fraboni M. The Fraboni Scale of Ageism (FSA): An Attempt at a More Precise Measure of Ageism / Fraboni. // Canadian Journal on Aging. – 1990. – №9. – С. 57–65.
5. Шамне А. В. Уявлення про старість і ставлення до неї в юнацькому віці / А. В. Шамне, Ю. І. Євпак. // Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. – 2019. – №9. – С. 78–85.
6. Jelenec P. Implicit attitudes toward elderly men and women / P. Jelenec, M. Steffens. // Current Research in Social Psychology. – 2002. – №7. – С. 275–293.
7. Крайніков Е. Особливості толерантного ставлення українських студентів до старіння та старості [Електронний ресурс] / Е. Крайніков, Є. Прокопович, Н. Торб'як // Колективна монографія "Чинники розвитку толерантності особистості на різних етапах соціалізації". – 2022. – Режим доступу до ресурсу: https://drive.google.com/file/d/1I-3iRHr8YC0Q37veqXvuV69ZzFrrfB2_/view.
8. Craig G. J. Human development / G. J. Craig, D. Baucum, D. – Mexico: Pearson Educación, 2001. – 696 с.
9. Parales C. J. La Construcción Social del Envejecimiento y de la Vejez: Un Análisis Discursivo en Prensa Escrita / C. J. Parales, R. E. Dulcey. // Revista Latinoamericana de Psicología. – 2002. – №34. – С. 107–121.
10. Бобровська І. Ю. Психологічні аспекти особистісного і соціально-психологічного розвитку людини у похилому віці / І. Ю. Бобровська // Психологічні науки: проблеми і здобутки. - 2013. - Вип. 4. - С. 50-61. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2013_4_6.

11. Валентей Д. И. Демографічний енциклопедичний словарь / Д. И. Валентей., 1985. – 608 с.
12. Голова Н. І. Забезпечення сприятливої адаптації осіб похилого віку до нових умов соціалізації / Н. І. Голова // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". - 2011. - № 4. - С. 19-22.
13. Савчин М. В. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко., 2005. – 360 с. – (Альма Матер).
14. Вікова психологія. Навчальний посібник / [О. Сергеєнкова, О. Столярчук, О. Коханова, та ін.], 2021. – 376 с. – (ISBN : 9786110102681).
15. Крайніков Е. В. Геронтологія : словник-довідник / Е. В. Крайніков., 2010. – 352 с.
16. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р. В. Павелків., 2015. – 469 с. – (2).
17. Мацкевіч Ю. Р. Особливості соціальної активності людей похилого віку / Ю. Р. Мацкевіч. // Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки. – 2008. – №121. – С. 77–82.
18. Cumming E. Growing Old / E. Cumming, W. Henry. – New York: Basic Books, 1961. – 293 с.
19. Тополь О. В. Теоретичний аналіз дослідження старості: соціологічний підхід / О. В. Тополь. // Вісник. – 2008. – №34.
20. Познанська К. Соціальне становище літніх людей та ставлення до старості в українському суспільстві очима молоді. / К. Познанська. // Вісник ХНУ імені ВН Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». – 2017. – №39. – С. 340–345.
21. Aksan, N., Kısac, B., Aydın, M., & Demirbuken, S. (2009). Symbolic interaction theory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 902-904.
22. Воронова О. Ю. Окремі соціально-психологічні проблеми старіння / О. Ю. Воронова, М. С. Барчій // Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К.: НУОУ, 2021. – Вип. 6 (64). - С. 38-48
23. Хвилько М. Е. Вікова психологія / М. Е. Хвилько, М. С. Ткачева., 2023. – 201 с. – (підручник для студ. вищ. навч. закл.).
24. Brim O. G. How healthy are we? / O. G. Brim, C. D. Ryff, R. C. Kessler. – Chicago: University of Chicago Press., 2004. – 472 с.

25. Ulrich O. Self-Esteem Development From Young Adulthood to Old Age: A Cohort-Sequential Longitudinal Study / O. Ulrich, K. Trzesniewski, R. W. Robins. // *Personality and Social Psychology*. – 2010.
26. Differential effects of emotional information on interference task performance across the lifespan *Frontiers* / H.M. LaMonica [et al.] // *Aging Neuroscience*. 2010. Vol. 2. Art. 141. P. 1—5. doi:10.3389/fnagi.2010.07
27. Ebner N.C., Johnson M.K. Age-group differences in interference from young and older emotional faces // *Cognition and Emotion*. 2010. Vol. 24, No 7. P. 1095—1116. doi:10.1080/02699930903128395
28. Стріжицькая О. Ю. Емоції та старіння: сучасні парадигми та актуальні напрямки / О. Ю. Стріжицькая. // *Сучасна зарубіжна психологія*. – 2017. – С. 71–77.
29. Бобровська І. Ю. Психологічні аспекти особистісного і соціально-психологічного розвитку людини у похилому віці. / І. Ю. Бобровська. // *Психологічні науки: проблеми і здобутки*,. – 2013. – №4. – С. 50–61.
30. Коваль Т. В. Страх старості як чинник буття сучасної людини : дис. канд. псих. наук : 09.00.04 / Коваль Т. В. – Житомир, 2012. – 212 с.
31. Рубинштейн, С. Л. (2008). *Основи загальної психології*. Суми: Наука.
32. Латфуллін Г. Р. *Організаційна психологія* / Г. Р. Латфуллін, О. Н. Громова. – Сан Петербург: Видавництво Пітер, 2004. – 432 с.
33. Zaidi A. The Madrid International Plan of Action on Ageing: Where is Eastern Europe and Central Asia region fifteen years later? / A. Zaidi, R. Bennett. // *Technical Report. UNFPA EECARO, Istanbul*.. – 2017.
34. This Old Stereotype: The Pervasiveness and Persistence of the Elderly Stereotype [Електронний ресурс] / Cuddy, Fiske, Norton та ін.]. – 2005. – Режим доступу до ресурсу:
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00405>.
35. Nelson. Ageism: Prejudice Against Our Feared Future Self / Nelson. // *Journal of Social Issues*. – 2005. – №207.
36. Löckenhoff. Perceptions of aging across 26 cultures and their culture-level associates / Löckenhoff, De Fruyt, Terracciano. // *Psychol Aging*. – 2009. – №24.
37. Greenberg J. Terror Management Theory of Self-Esteem and Cultural Worldviews: Empirical Assessments and Conceptual Refinements / J. Greenberg, S. Solomon, T. Pyszczynski. // *Advances in Experimental Social Psychology*. – №29. – С. 61–139.

38. Ayalon L. Introduction to the Section: Ageism— Concept and Origins / L. Ayalon, C. Tesch-Römer // *Contemporary Perspectives on Ageism. International Perspectives on Aging* / L. Ayalon, C. Tesch-Römer., 2019.
39. Hagestad G. Should We Be Concerned About Age Segregation? / G. Hagestad, P. Uhlenberg. // *Research on Aging*. – 2006. – №28. – С. 638–653.
40. Wysokinski M. Perception of Old Age by the Inhabitants of Poland / Wysokiński. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – №17.
41. Strugala M. Attitudes towards the Elderly among Nursing Students in Poland – Initial Findings / M. Strugala, D. Talarska. // *Journal of Gerontology & Geriatric Research*. – 2016. – №5.
42. Отношение населения к пожилым людям и восприятие феномена старости [Электронный ресурс] // UNFPA. – 2019. – Режим доступа до ресурсу: <https://satio.by/case/ageism-in-belarus/>.
43. Brunton R. J. Do we fear ageing? A multidimensional approach to ageing anxiety. / R. J. Brunton, G. Scott. // *Educational Gerontology*. – 2015. – №41. – С. 786–799.
44. Donoghue, Orna A., et al. "Cohort profile update: the Irish longitudinal study on ageing (TILDA)." *International journal of epidemiology* 47.5 (2018): 1398-1398l.
45. Батаршев А. В. Психодиагностика пограничных расстройств личности и поведения. - М.: Издво Института Психотерапии, 2004. - 320 с.
46. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : дис. канд. псих. наук : 19.00.07 / Малихіна О. А. – Київ, 2021. – 292 с.
47. Герасименко Л. О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник / Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков, Р. І. Ісаков., 2023. – 120 с.
48. Карпова В. М. Особливості застосування техніки семантичного диференціала з метою оцінки суб'єктивного сприйняття / В. М. Карпова // *Соціологічне дослідження "Коли починається старість?"*. – 2022.
49. Facebook users in Ukraine March 2023 [Електронний ресурс] // Napoleoncat. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://napoleoncat.com/stats/facebook-users-in-ukraine/2023/03/>.

50. Smith W. Does Gender Influence Online Survey Participation?
[Электронный ресурс] / Smith. – 2009. – Режим доступа до ресурсу:
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED501717.pdf>.
51. Roets, A., & Van Hiel, A. (2011). Allport's prejudiced personality today: Need for closure as the motivated cognitive basis of prejudice. *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 349-354.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Кеттелла 13 факторів (скорочена версія)

Выберите один из трех вариантов:

1. Если бы я сказал, что небо находится внизу, а зимой жарко, я должен был бы назвать преступника:

- а) бандитом
- б) святым
- в) тучей

2. Когда я ложусь спать, я:

- а) засыпаю быстро
- б) нечто среднее
- в) засыпаю с трудом

3. Если бы я вел машину по дороге, где много других машин, я предпочел бы:

- а) пропустить вперед большинство машин
- б) не знаю
- в) обогнать все идущие впереди машины

4. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка:

- а) верно
- б) трудно сказать
- в) неверно

5. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть:

- а) верно
- б) иногда
- в) неверно

6. Я скорее бы занимался:

- а) фехтованием и танцами
- б) затрудняюсь сказать
- в) борьбой и баскетболом

7. Меня забавляет одно обстоятельство: то, что делают люди, совсем непохоже на то, что они потом рассказывают об этом:

- а) да
- б) иногда
- в) нет

8. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь со всеми и не обижаюсь:

- а)да
- б)не знаю
- с)нет

9.Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом:

- а)верно
- б)не знаю
- с)неверно

10.Мне больше нравятся новые способы выполнения какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов:

- а)верно
- б)не знаю
- с)неверно

11. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи:

- а)верно
- б)иногда
- с)нет

12.Я думаю, что я менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей:

- а)верно
- б)затрудняюсь
- с)неверно сказать

13.Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения:

- а)верно
- б)не знаю
- с)неверно

14.Я думаю, что слово, противоположное по смыслу слову «неточный», - это:

- а)небрежный
- б)тщательный
- с)приблизительный

15.У меня всегда хватает энергии, когда это мне необходимо:

- а)да
- б)трудно сказать
- с)нет

16.Меня больше всего раздражают люди, которые:

- а)своими грубыми шутками вгоняют людей в краску
- б)затрудняюсь ответить
- с)создают для меня неудобства, опаздывая на условленную встречу

17.Я думаю, что:

- а)не все надо делать одинаково тщательно

- б)затрудняюсь ответить
с)любую работу надо выполнять тщательно, если вы за нее взялись
- 18.Мне всегда приходится преодолевать смущение:
а)да
б)возможно
с)нет
- 19.Мои друзья чаще:
а)советуются со мной
б)делают то и другое поровну
с)дают мне советы
- 20.Если приятель обманывает по мелочам, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачить его:
а)да
б)иногда
с)нет
21. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю:
а)верно
б)затрудняюсь
с)неверно ответить
- 22.Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки:
а)да
б)не знаю
с)нет
- 23.Если бы я одинаково умел и то и другое, то я бы предпочел:
а)играть в шахматы
б)трудно сказать
с)играть в городки
- 24.Мне нравятся общительные компанейские люди:
а)да
б)не знаю
с)нет
- 25.Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми:
а)да
б)трудно сказать
с)нет
- 26.Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне необходимо:
а)да
б)иногда
с)нет

27. Какое слово не связано с другими словами:
- а) кошка
 - б) близко
 - с) солнце
28. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:
- а) раздражает меня
 - б) нечто среднее
 - с) не беспокоит меня совершенно
29. Если бы у меня было много денег, то я:
- а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти
 - б) не знаю
 - с) жил бы, не стесняя себя ни в чем
30. Люди должны больше, чем они делают сейчас, требовать соблюдения законов морали:
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
31. Мне говорили, что ребенком я был:
- а) спокойным и мог оставаться один
 - б) не знаю
 - с) живым и подвижным
32. Мне понравилась бы повседневная практическая работа с различными установками и машинами:
- а) да
 - б) не знаю
 - с) нет
33. Я думаю, что большинство свидетелей говорит правду, даже если это нелегко для них:
- а) да
 - б) трудно сказать
 - с) нет
34. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей:
- а) верно
 - б) не знаю
 - с) неверно
35. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать:
- а) верно
 - б) не знаю
 - с) неверно

36. В музыке я наслаждаюсь:
- а) маршами в исполнении военных оркестров
 - б) не знаю
 - в) скрипичными соло
37. Я бы скорее предпочел провести летний месяц:
- а) в деревне с одним или двумя друзьями
 - б) затрудняюсь сказать
 - в) возглавляя группу в туристическом лагере
38. Усилия, затраченные на составление планов:
- а) никогда не лишние
 - б) трудно сказать
 - в) не стоят этого
39. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня:
- а) верно
 - б) не знаю
 - в) неверно
40. Дом так относится к комнате, как дерево к:
- а) лесу
 - б) растению
 - в) листу
41. То, что я делаю, у меня не получается:
- а) редко
 - б) иногда
 - в) часто
42. В большинстве дел я:
- а) предпочитаю рискнуть
 - б) не знаю
 - в) предпочитаю действовать наверняка
43. Мне больше нравится человек:
- а) большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен
 - б) трудно сказать
 - в) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам
44. Я принимаю решения:
- а) быстрее, чем большинство людей
 - б) не знаю
 - в) медленнее, чем другие люди
45. На меня большое впечатление производят:
- а) мастерство и изящество

- b) трудно сказать
 - c) сила и мощь
46. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству:
- a) да
 - b) нечто среднее
 - c) нет
47. Я предпочитаю:
- a) решать вопросы, касающиеся лично меня, сам
 - b) затрудняюсь сказать
 - c) советоваться с друзьями
48. Если человек не отвечает сразу же после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость:
- a) верно
 - b) не знаю
 - c) неверно
49. В школьные годы я больше всего получил знаний:
- a) на уроках
 - b) трудно сказать
 - c) читая книги
50. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности:
- a) верно
 - b) иногда
 - c) неверно
51. Когда вопрос, который надо решать, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:
- a) заняться другим вопросом
 - b) затрудняюсь ответить
 - c) еще раз попытаться решить этот вопрос
52. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. п., казалось бы, без всякой причины:
- a) да
 - b) иногда
 - c) нет
53. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд - 1, 2, 3, 6, 5, будет:
- a) 10
 - b) 5
 - c) 7
54. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

- а)да
- б)иногда
- с)нет

55.Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство:

- а)да
- б)иногда
- с)нет

56.На вечеринке мне нравится:

- а)принимать участие в интересной работе
- б)затрудняюсь ответить
- с)смотреть, как отдыхают люди, и просто отдыхать самому

57.Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать:

- а)да
- б)иногда
- с)нет

58.Если бы мог перенестись в прошлое, я бы больше хотел встретиться:

- а)с Колумбом
- б)не знаю
- с)с Пушкиным

59.Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела:

- а)да
- б)иногда
- с)нет

60.Если люди думают обо мне плохо, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным:

- а)да
- б)трудно сказать
- с)нет

61. Если я вижу, что старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

- а)сразу же думаю, что у него плохое настроение
- б)не знаю
- с)беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил

62.Все несчастья происходят из-за людей:

- а)которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов
- б)не знаю
- с)которые отвергают новые, многообещающие предложения

63.Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости:

- а)да
- б)иногда
- с)нет

64. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:

- а)верно
- б)иногда
- с)нет

65. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей:

- а)верно
- б)не знаю
- с)неверно

66. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренные по точным часам, то эти часы:

- а)отстают
- б)идут правильно
- с)спешат

67. Мне бывает скучно:

- а)часто
- б)иногда
- с)редко

68. Люди говорят, что мне нравится делать все своими оригинальными способами:

- а)верно
- б)иногда
- с)нет

69. Дома в свободное время я:

- а)болтаю и отдыхаю
- б)затрудняюсь ответить
- с)занимаюсь интересующими меня делами

70. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми:

- а)да
- б)иногда
- с)нет

71. Я считаю: то, что люди произносят в стихах, можно точно так же выразить прозой:

- а)да
- б)иногда
- с)нет

72. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной:

- a)да, в большинстве случаев
 - b)иногда
 - c)нет, редко
- 73.Я думаю, что интересно было бы быть:
- a)натуралистом, работать с растениями
 - b)не знаю
 - c)страховым агентом
- 74.Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, некоторым животным:
- a)да
 - b)иногда
 - c)нет
- 75.Я люблю размышлять о том, как можно улучшить мир:
- a)да
 - b)трудно сказать
 - c)нет
- 76.Я предпочитаю игры:
- a)где надо играть в команде или иметь партнера
 - b)не знаю
 - c)где каждый играет сам за себя
- 77.Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны:
- a)да
 - b)иногда
 - c)нет
- 78.Если я остаюсь дома один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх:
- a)да
 - b)иногда
 - c)нет
- 79.Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?
- a)двоюродным братом
 - b)племянником
 - c)дядей

Додаток А

Ключ до тесту Кеттела

Факторы	Среднее значение	На 1-1,5 балла ниже среднего значения	На 1-1,5 балла выше среднего значения
В	4,0	Интеллект: конкретный	Абстрактное мышление
С	7,5	Эмоциональная неустойчивость	Эмоциональная стабильность
Е	5,5	Подчиненность, застенчивость	Доминантность, самоуверенность, авторитарность
Г	7,8	Приспособляемость, беспринципность, подверженность влиянию случая, асоциальным действиям	Принципиальность, придерживается правил поведения, морали
Н	7,7	Робость, осторожность, сдержанность	Смелость, склонность к риску, легко переносит жизненные невзгоды
І	7,8	Жесткость, самоуверенность, практичность	Мягкость, зависимость, чувствительность, мечтательность, непрактичность
Л	4,3	Доверчивость, уживчивость, легко ладит с людьми	Подозрительность, эгоистичность, осторожность
Н	5,5	Прямолинейность, естественность, простота, сентиментальность	Хитрость, расчетливость, искушенность, проницательность
О	6,6	Спокойствие, уверенность в себе, жизнерадостность. Нервы не расшатаны	Тревожность, депрессивность, тяготеет дурными предчувствиями
Q ₁	8,1	Консерватизм, придерживается установившихся понятий, принимает их на веру	Радикализм, тяга к новому, экспериментирующий, критически настроенный, аналитически мыслящий
Q ₂	5,7	Конформизм, зависимость от группы, компанейский, следует общественному мнению	Независимость, предпочитает собственные решения, не считается с общественным мнением
Q ₃	6,3	Недисциплинированность, плохой самоконтроль, подчинен собственным страстям	Высокий контроль своих эмоций и поведения, точность в выполнении социальных требований
Q ₄	6,0	Расслабленность, вялость, спокойствие, лень, низкое рабочее напряжение	Высокая активность, напряженность, деятельный, взвинченный, высокое рабочее напряжение

Додаток Б

Шкала ейджизму Фрабоні

Твердження:

1. Підліткове самогубство більш трагічне ніж самогубство похилої людини.
2. *Всіх похилих людей слід поважати.
3. Багато людей похилого віку скупі і ошадливі до своїх надбань і збережень.
4. Похилі люди не зацікавлені в тому, щоб заводити нових друзів та віддають перевагу натомість колу друзів, які в них були протягом багатьох років.
5. Багато людей похилого віку просто живуть минулим.
6. Іноді я уникаю зорового контакту з похилими людьми.
7. Мені не подобається коли літні люди намагаються завести зі мною розмову.
8. *Літні люди заслуговують таких же прав та свобод як і інші члени суспільства.
9. Від більшості похилих людей не можна очікувати складної та цікавої розмови.
10. Майже всі відчують себе пригніченими в оточенні літніх людей.
11. Літні люди повинні шукати собі друзів свого віку.
12. *Літні люди повинні відчувати себе бажаними гостями на вечірках молодих людей.
13. Я би не пішла на день відкритих дверей в клуб літніх людей.
14. *Літні люди можуть бути дуже творчими.
15. Я би не хотів проводити багато часу з літніми людьми.
16. Літні люди не повинні мати права на продовження водійських прав.
17. *Більшість людей похилого віку - мудрі люди.
18. Більшості літніх людей не слід довіряти турботу про маленьких дітей.
19. Літні люди щасливіші знаходячись з людьми свого віку.
20. Найкраще щоб літні люди жили там, де вони нікого не потурбують
21. *Компанія більшості людей похилого віку досить приємна.
22. *Сумно чути про тяжке становище літніх людей у суспільстві в ці дні.
23. *Літніх людей слід заохочувати до того, щоб вони брали участь у суспільно-політичному житті.
24. *Більшість людей похилого віку цікаві люди.
25. Більшість літніх людей не приділяють достатньо уваги гігієні.
26. Я б вважав за краще не жити з людиною похилого віку.
27. Більшість літніх людей можуть дратувати, оскільки розповідають одне і те саме.
28. Люди похилого віку скаржаться більше ніж інші люди.
29. Людям похилого віку не потрібно багато грошей на забезпечення власних потреб.

Додаток В
Шкала самооцінки Розенберга

Твердження:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є низка позитивних якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою нікчемність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому поганий.

Додаток Г

Госпітальна шкала тривоги і депресії:

1. Я відчуваю напруженість, мені не по собі
увесь час
часто
час від часу
зовсім не відчуваю
2. Мені здається, що я почав усе робити дуже повільно
практично увесь час
часто
іноді
зовсім ні
3. Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння
зовсім не відчуваю
іноді
часто
дуже часто
4. Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає таке ж
звичайно ж, це так
напевно, це так
це так, але значно менше
це зовсім не так
5. Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися
звичайно, це так, і страх дуже сильний
це так, але страх не дуже сильний
іноді, але це мене не турбує
зовсім не відчуваю
6. Я не стежу за своєю зовнішністю
звичайно, це так
я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно
можливо, я став менше приділяти цьому уваги
я стежу за собою так само, як і раніше
7. Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися
звичайно, це так
напевно, це так
лише іноді це так
зовсім не відчуваю

8. Я здатний розсміятися і побачити смішне в тій чи іншій події
звичайно, це так
напевно, це так
лише трохи це так
зовсім не здатний
9. Неспокійні думки крутяться у мене в голові
постійно
більшу частину часу
час від часу, і не так часто
тільки іноді
10. Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені
відчуття задоволення
так само, як і зазвичай
так, але не настільки, як раніше
значно менше, ніж зазвичай
зовсім так не вважаю
11. У мене буває раптове відчуття паніки
дуже часто
досить часто
не дуже часто
зовсім не буває
12. Я відчуваю бадьорість
зовсім не відчуваю
дуже рідко
іноді
практично увесь час
13. Я легко можу сісти і розслабитися
звичайно, це так
напевно, це так
лише зрідка це так
зовсім не можу
14. Я можу отримати задоволення від хорошої книги, радіо- або
телепрограми
часто
іноді
рідко
дуже рідко