

Summary. The crisis experience is considered with a view to deprivation of the personal needs in the article. The author points out the systematization of the personal needs which provide to subject being condition in the case of their satisfaction. The author describes the safety need, the relatedness and belonging need, the need for a coherent, meaningful worldview and the subjectivity need (as a need of the "inner strength") which comprises of two needs: self-esteem need and self-efficacy need. As a coping processes of the deprivation of these needs different processes are referred. Among other there are positive irrational beliefs, search for the social support and belief in the belief that people can be trusted, recovery of the meaning relations by searching for the causes of the incident or reevaluation of the values (pseudo interpretation as an option to associate broken relations), trying to improve an actions as a basic for increase of self-esteem or "down going comparisons" (the comparisons with a person who is worse being in the similar situation), recovery of the behavior control of situation as a way to restoring inner strength sense (or cognitive control as a trying to anticipate changes in the situation).

The description is illustrated by empirical records.

Key words: crisis experience, subjectivity, the needs, safety, relatedness and belonging, worldview, self-esteem, self-efficacy.

УДК 316.62-057.75

Л. І. МАГДИСЮК

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ

У статті представлено проблему вивчення якості життя особистості в період виходу на пенсію. Окреслено специфіку феномена якості життя, психологічні та фізіологічні ознаки осіб пізньої зрілості. Зазначено, що якість життя особистості в період виходу на пенсію залежить від стану здоров'я, фінансової сторони, відпочинку, матеріальних, культурних та духовних потреб, стресів та тривоги, рівня освіти, сформованості духовності та світогляду.

Ключові слова: вихід на пенсію, особистість, здоров'я, благополуччя, якість життя, пізня зрілість, пенсія, задоволеність життям.

Терміни пенсія, вихід на пенсію, пенсійний період, якість життя дедалі більшою мірою набувають міждисциплінарного характеру і висвітлюються у дослідженнях з соціології, соціальної роботи, демографії, економіки тощо. Важливе місце ці терміни набувають і у психології, у межах якої визначаються психологічні зміни осіб цього періоду. На думку М. Ванга, основною причиною розповсюдження цього поняття у психології слугують швидкі темпи старіння населення у світі, що зумовлює пошук відповідних психологічних технологій для забезпечення високої якості життя літніх людей [13].

Постановка проблеми. Специфіка поняття якості життя особистості в період виходу на пенсію полягає в тому, що воно включає в себе як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії, що характеризують фінансову сторону, відпочинок, матеріальні, культурні та духовні потреби, фізичне, психічне і соціальне благополуччя, сукупність яких становить здоров'я [3]. Цей інтегральний показник, який містить функціональні критерії, симптоми, пов'язані з певними захворюваннями, психічний стан (тривога, стрес, депресія, збудження, соціальна активність). Найважливішою особливістю сучасних підходів до вивчення якості життя є положення про те, що воно має дві сторони: об'єктивну, яка визначається нормативними та статистичними характеристиками, і суб'єктивну, яка пов'язана з тим, що потреби й інтереси конкретної людини індивідуальні і проявляються в його відчуттях і оцінках (задоволеністю рівнем освіти, сформованості духовності та світогляду тощо).

Мета статті полягає в аналізі та науковому обґрунтуванні феномена якості життя особистості в період виходу на пенсію.

Результати теоретичного дослідження. У літературі зустрічається такий показник як індекс якості життя, тобто комбінований показник, який доповнює та конкретизує визначення рівня життя та характеризує: рівень медичного обслуговування; рівень забезпеченості житлом; тривалість життя; рівень освіти; ступінь зайнятості населення; платоспроможність населення; кількість вільного часу; участь у громадському житті; доступ до політичного життя тощо.

У зарубіжній психології пенсійний період розглядається не як окрема подія, а як комплексний процес, який має індивідуально-психологічні особливості для кожної особистості. Тому не можна виробити загальний підхід для усіх національно-культурних просторів, їхньої державної специфіки, спільнот та їх представників. Водночас, завданням психології є вироблення певної діагностичної і коректувальної схеми для вивчення психологічних особливостей виходу на пенсію, які можуть потім конкретизуватися на окремих випадках. Ще однією перешкодою на шляху вивчення психологічних особливостей виходу на пенсію є різні причини: специфіка роботи, досягнення пенсійного віку, травма, стан здоров'я тощо. Окрім того люди, які припиняють працювати в одній організації, можуть продовжувати свою роботу в іншій. Для уникнення цих труднощів у нашому дослідженні ми обрали предметом вивчення вихід на пенсію осіб періоду пізньої зрілості, що передбачає пенсію через досягнення пенсійного віку. В переважній більшості випадків людина не планує продовжувати свою професійну діяльність у такій ситуації.

Одним із поширених підходів до вивчення пенсійного періоду як процесу є темпоральний підхід, запропонований К. Шульцом та М. Вангом [12, 13]. Темпоральний підхід до дослідження пенсійного періоду розглядає останній як процес, що містить підготовчий (передпенсійний), власне вихід на пенсію і після-пенсійний періоди. На підготовчому етапі здійснюється планування різних видів діяльності упродовж пенсії, а також обговорення цих планів із родиною, друзями, колегами. Коли момент виходу на пенсію наближається, людина вже переходить на етап прийняття рішень, беручи до уваги низку чинників: економічних, сімейних, особистісних тощо. І на після-пенсійній стадії розпочинається адаптаційний процес особистості до нових життєвих умов.

Дослідник Д. Едкерт [8] зазначає, що ефективність адаптації значною мірою визначається віком осіб, що йдуть на пенсію. Так, люди, які молодші за віком та йдуть на пенсію через специфіку професійної діяльності, часто влаштовуються на іншу роботу, або ж легше можуть організувати різні види активності. Особи старшого віку часто відчувають страхи, тривогу, депресію, фрустрацію, самотність, тому потребують психологічного супроводу під час адаптаційного періоду. Вчений зазначає, що «надання статусу пенсіонера є неоднозначним і амбівалентним, оскільки зазвичай доволі багато взаємопересічних критеріїв для отримання цього статусу: припинення кар'єри, зменшення професійних зусиль, отримання пенсійного посвідчення...» [8, с.70].

Дослідження пенсійного періоду з позиції темпорального підходу дає змогу здійснити комплексне діагностичне і корекційне вивчення окремо на кожному етапові.

У темпоральному підході, запропонованому, К. Шульцом та М. Вангом, кожен із етапів має свої змістові характеристики [12, 13]. Так, на передпенсійній стадії здійснюються формальне і неформальне планування, вирішуються фінансові питання і відбувається постановка цілей. На стадії прийняття рішень у періоді виходу на пенсію значну роль відіграють такі аспекти, як добровільний і примусовий вихід на пенсію (скорочення), внутрішні бажання та інтенції виходу на пенсію. На після-пенсійній стадії основного значення набувають активності у вільний час, задоволення від перебування на пенсії, задоволення від життя, фізичне і психічне здоров'я, потенційні зони розвитку адаптації [5, 9]. На усі ці процеси здійснює вплив низка чинників: індивідуально-психологічні (демографічні характеристики, потреби і цінності, знання, вміння і здібності; ставлення до пенсії, здоров'я і фінансові можливості); організаційні (історія працевлаштування, характеристики професії і професійної діяльності, професійні досягнення, вікові стереотипи у професійній діяльності, фінансове забезпечення); сімейні (підтримка сім'ї, наявність шлюбного партнера, якість шлюбу, статус шлюбного партнера); соціально-економічні (соціальний захист при виході на

пенсію, актуальне економічне становище, майбутні економічні тенденції, система соціального захисту, політика уряду та наявність урядових програм щодо осіб пенсійного віку) [2].

Результати теоретичного аналізу зарубіжної психологічної літератури з проблеми виходу на пенсію дають змогу визначити три основні ліній концептуалізації цієї проблеми: пенсійний вік як прийняття рішення; пенсійний вік як адаптація; пенсійний вік як етап професійної динаміки. Концептуалізація пенсії як процесу прийняття рішення передбачає наявність чіткої мотивації в осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію, що поступово зумовлює спад професійної діяльності і зростання активностей, пов'язаних із дозвіллям і родиною [1, 7, 10, 11].

Окрім цього важливого значення набувають когнітивні процеси обробки інформації, пов'язаної із виходом на пенсію, яку ці особи отримують із зовнішнього середовища, своїх однолітків та колег. Упродовж адаптації до пенсії важливої ролі набуває здатність цих осіб працювати над особистісним вдосконаленням і зростанням. М. Ванг виділяє низку продуктивних і непродуктивних адаптаційних стилів до виходу на пенсію [13].

Д. Хол пропонує розглядати пенсійний період як період професійної динаміки, і навіть професійного зростання, на якому людина може вдосконалюватися і розвиватися [10], адже вона тепер може приділити достатньо часу саме тим аспектам своєї професійної діяльності, на які раніше не вистачало часу.

Оскільки за основу вивчення психологічної готовності до виходу на пенсію взято віковий критерій – досягнення пенсійного віку, передбаченого законодавством України, провідним постає врахування психологічних особливостей людини в період пізньої зрілості. До уваги потрапляють особливості пізнавальної, емоційної та мотиваційної сфер цих осіб, а також їхні інструментальні утворення: навички і вміння, ставлення до оточення. Важливими також факторами є психологічне здоров'я та якість життя цих осіб.

Окреслені завдання осіб пізньої зрілості визначають основні події цього періоду, а також проблеми розвитку людини. До основних ліній розвитку осіб пізньої зрілості Р. Пек [6] відносить такі:

1. Пріоритет мудрості над фізичною вправністю і загартованістю.
2. Домінування соціального над сексуальним у різностатевих міжособистісних стосунках.
3. Збільшення палітри почуттів на протигагу емоційному онімінню.
4. Переважання розумової гнучкості над інтелектуальною ригідністю.
5. Необхідність диференціації життєвих ролей: Я – професіонал, Я – керівник Я – сім'янин, Я – зріла особистість, Я – потенційний пенсіонер, Я – дідусь (бабуся).
6. Шлях до Бога як уникнення зосередження на власному тілі.

Вирішення особистістю окреслених вище проблем потребує відповідного рівня самосвідомості, Я-концепції та самооцінки.

В. Моргун визначає динаміку функціональних змін особистості в період пізньої зрілості [4].

1. Сенсорна функція зазнає змін:
2. Погіршення психомоторних реакцій (рухових навичок) за умов недостатньої рухової активності, відсутності тренувань. Набуття нових рухових навичок у період пізньої зрілості стає важчим.
3. Зміни структури і функцій внутрішніх органів і систем організму.

Результати аналізу літератури дають змогу визначити такі провідні життєві завдання для осіб пізньої зрілості: виконання суспільних, професійних і сімейних обов'язків; турбота про найближче оточення; адаптація до психофізіологічних змін; турбота про власне здоров'я; переоцінка ролі подружнього життя.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. На основі проведеного аналізу, можна зробити висновки, що якість життя особистості в період виходу на пенсію залежить від стану здоров'я, фінансової сторони, відпочинку, матеріальних, культурних та духовних потреб, стресів та тривог, рівня освіти, сформованості духовності та світогляду.

Список використаних джерел

1. Бодров В. А. Психологические механизмы адаптации человека / В. А. Бодров // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред.: Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – Москва, 2007. – С. 42–61.
2. Коробка Л. М. Особливості взаємозв'язку здоров'я людини й бідності як стилю життя / Л.М. Коробка // Психологічні перспективи / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; [редкол.: Л. Засєкіна (голов. ред.) та ін.]. – Луцьк, 2013. – Вип. 21. – С. 117-127.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М. І. Мушкевич : за ред. І.Я. Коцана. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 352 с.
4. Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі / В. Ф. Моргун // Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за ред. А.М. Бойко. – Полтава, 1995. – С. 135–139.
5. Осьодло В. І. Самоорганізація власного життя особистості на шляху самореалізації / В.І. Осьодло // Вісн. Київ. міжнар. ун-ту. Серія: Психологічні науки. – Київ, 2004. – Вип. 5. – С. 116–123.
6. Пек М. С. Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста / М. С. Пек. – Москва : Авиценна, 1996. – 301 с.
7. Adams G. Putting off Tomorrow To Do What You Want Today: Planning for Retirement / G. , B. L. Rau // American Psychologist : Journal of American psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 180–192.
8. Edkert D. J. Frontiers of research on work and retirement / D. J. Edkert // Journal of Gerontology: Social Sciences. – 2010. – Vol. 65. – P. 69–80.
9. Feldman D. C. A Tree-Phase Model of Retirement Decision Making / D. C. Feldman, T.A. Beehr // American Psychologist: Journal of American psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 193–204.
10. Hall D. The protean career: A quarter century journey / D. Hall // Journal of Vocational Behavior. – 2004. – Vol. 65. – P. 1–13.
11. Hershey D. A. Psychological Foundations of Financial Planning for Retirement / D.A. Hershey, J. M. Jacobs-Lawson, J. J. McArdle, F. Hamagami // Journal of Adult Development. – 2007. – Vol. 14. – P. 26–36.
12. Shultz K. Psychological Perspectives on the Changing Nature of Retirement / K. Shultz, M. Wang // American Psychologist: Journal of American psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 170–179.
13. Wang M. Retirement Adjustment: A Review of Theoretical and Empirical Advancement / M. Wang, K. Henkens, H. van Solinge // American Psychologist : Journal of American Psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 204–214.

References

1. Bodrov V. A. Psixologicheskie mehanizmi adaptaziji cheloveka / V. A. Bodrov // Psixologia adapnazii i socialnaja sreda : sovremennie podhodi, problemi, perspektivi / отв. red. : L. G. Dikaja, A. L. Guravl'jov. – Moskva, 2007. – S. 42–61.
2. Korobka L. M. Osoblivosti vsajemosvjasku sdorovja ljudini j bidnosti jak stslju zittja / L.M. Korobka // Psihologichni perspektivi / Shidnojevrop. naz. un-t im. Lesi Ukrainki. – Luzk, 2013. – Vsp. 21. – S. 117-127.
3. Kozan I. J., Lozkin G. V., Muskewich M. I. Psixologija sdorowja ljudini / I. J. Kozan, G.V. Lozkin, M. I. Muskewich : sa red. I. J. Kozan. – Luzk : Wolin. naz. un-t im. Lesi Ukrainki, 2011. – 352 s.
4. Morhun V. F. Kryzovi ta evolyutsiyni periody rozvytku osobystosti vid narodzhennya do smerti: psykholohiya lyudskoyi doli / V. F. Morhun // Yednist pedahohiky i psykholohiyi u

- tsilismomu navchalno-vuhovnomu protsesi : materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. / za red. A.M. Boyko. – Poltava, 1995. – S. 135–139.
5. Osodlo V. I. Samoorhanizatsiya vlasnoho zhyttya osobystosti na shlyakhu samorealizatsiyi / V.I. Osodlo // *Visn. Kyviv. mizhnar. un-tu. Seriya: Psykholohichni nauky.* – Kyviv, 2004. – Vyp. 5. – S. 116–123.
 6. Pek M. S. Nekhozhenye tropy: Novaya psykholohyya lyubvy, tradytsyonnykh tsennostey y dukhovnoho rosta / M. S. Pek. – Moskva : Avytsenna, 1996. – 301 s.
 7. Adams G. Putting off Tomorrow To Do What You Want Today: Planning for Retirement / G. Adams, B. L. Rau // *American Psychologist : Journal of American psychological Association.* – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 180–192.
 8. Edkert D. J. Frontiers of research on work and retirement / D. J. Edkert // *Journal of Gerontology: Social Sciences.* – 2010. – Vol. 65. – P. 69–80.
 9. Feldman D. C. A Tree-Phase Model of Retirement Decision Making / D. C. Feldman, T.A. Beehr // *American Psychologist: Journal of American psychological Association.* – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 193–204.
 10. Hall D. The protean career: A quarter century journey / D. Hall // *Journal of Vocational Behavior.* – 2004. – Vol. 65. – P. 1–13.
 11. Hershey D. A. Psychological Foundations of Financial Planning for Retirement / D.A. Hershey, J. M. Jacobs-Lawson, J. J. McArdle, F. Hamagami // *Journal of Adult Development.* – 2007. – Vol. 14. – P. 26–36.
 12. Shultz K. Psychological Perspectives on the Changing Nature of Retirement / K. Shultz, M. Wang // *American Psychologist: Journal of American psychological Association.* – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 170–179.
 13. Wang M. Retirement Adjustment: A Review of Theoretical and Empirical Advancement / M. Wang, K. Henkens, H. van Solinge // *American Psychologist : Journal of American Psychological Association.* – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 204–214.

Резюме. В статье представлено проблему исследования качества жизни личности в период выхода на пенсию. Определено специфику феномена качества жизни, психологические и физиологические признаки лиц поздней зрелости. Отмечено, что качество жизни личности в период выхода на пенсию зависит от состояния здоровья, финансовой стороны, отдыха, материальных, культурных и духовных потребностей, стрессов и тревог, уровня образования, сформированности духовности и мировоззрения.

Ключевые слова: выход на пенсию, личность, здоровье, благополучие, качество жизни, поздняя зрелость, пенсия, удовлетворенность жизнью.

Summary. The paper presents the problem study of the quality of human life at the time of retirement. The study defines specificity of human life quality phenomenon, psychological quality and physiological signs of late middle aged people. The results of theoretical evaluation of foreign literature on the psychology viewing a problem of entering retirement, give an option of defining three major lines of conceptualizing this issue: retirement age as a decision; retirement age as an adaptation; and retirement age as a stage of professional dynamics. Temporal approach is one of the widely used approaches for studying the period of retirement as a process.

It is noted that the life of a person at the time of entering retirement depends on the state of health, financial aspect, relaxation, material, cultural and spiritual requirements, stress and anxiety, level of education, spiritual formedness and mindset. The study has specified the tasks of late middle aged people which determine major events of this period, as well as issues of the development of man. The major ways of late middle aged people development have been determined. The research has proved that conditioned upon the lack of physical activity and no trainings, psychomotor abilities (movement skills) change for the worse. Changes in the anatomy and functions of the internal parts of the body and the body system, and sensory functions are in process (decrement in visual acuity, the sensorial area structure changes; decrease in hearing: first, the troubles in hearing high

frequencies occur, then midrange frequencies, and, finally, low frequencies; gustation, olfactive sensitivity and the sensitivity to pain lower). A number of inner and outer indicators of aging are listed: skin dryness and wrinkles; greying and hair loss; muscle loss and adynamia; blood vessel laxity; chronic illness progression; psychophysiological insomnia; defense system decline; temperature imbalance; bone absorption; osteochondrosis; inclined posture.

Key words: entering retirement, personality, health, well-being, life quality, late middle age, retirement, life satisfaction.

УДК 159.98:355.018(477)

М.І. МУШКЕВИЧ

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ В РОБОТІ ІЗ УЧАСНИКАМИ АТО

Представлена стаття аналізує основні завдання практичної психології на сьогоднішньому етапі розвитку України, коли значна частина людей, особливо представників чоловічої статі пройшли через стресові ситуації, пов'язані із проведенням антитерористичної операції. Виділені основні завдання практичної психології у роботі із цією категорією осіб, відповідно до їх запитів. Виділені основні скарги учасників АТО, з якими вони звертаються за психологічною допомогою. Обґрунтовані процедура та методика психологічної допомоги учасникам АТО та їхнім сім'ям. Виділено, що основними видами роботи є психоедукація, психодіагностика, психоконсультація, психотерапія.

Ключові слова: *практична психологія, психологічна допомога, учасники АТО, психоедукація, психодіагностика, психоконсультація, психотерапія.*

Постановка проблеми. Практична психологія є частиною психологічної науки, яка пов'язана з безпосереднім задоволенням потреб великого кола громадян у сфері психології. Наразі існує три основних види діяльності психолога: наукові дослідження, викладання, надання психологічної допомоги людям. Практична психологія спрямована на практику, практичну психологічну допомогу населенню у вигляді надання необхідних психологічних послуг, актуальної психологічної допомоги. В основному ця наука спирається на теорію і покликана задовольнити практичні психологічні потреби людей. Фактично ця психологія спрямована на просвітництво широкого кола людей в питаннях психології.

Досить часто існує тенденція практичну психологію зводити до психотерапевтичної практики, однак це невірно. Така думка існує тому, що до психологів звертаються люди, що мають запитання, які, значною мірою носять психотерапевтичний характер: «Як впоратися з душевним болем?», «Що робити, якщо нічого не хочеться?» – і так далі. Відповідно, істотна частина практичної психології нерозривно пов'язана з психотерапевтичною роботою, проте зовсім не зводиться до неї. Психодіагностика, психокорекція, психологічна освіта, психологічне навчання, психологія розвитку – всі ці величезні галузі практичної психології психотерапією не є. Практичний психолог, працюючи з клієнтом, визначає цілі психологічної допомоги, враховує міжособистісну взаємодію, проявляє такт, підвищену увагу і повагу до клієнта, самокритично ставлячись до своїх позицій, постійно розширюючи і уточнюючи свої психологічні знання.

Метою представленої статті є проаналізувати роботу практичного психолога із учасниками АТО. Адже такі вражаючих і страшні події, як війна на Сході України, куди для захисту нашої країни юнаків і чоловіків було мобілізовано без належної фізичної та психологічної підготовки, призвели до того, що більшість бійців зазнають стресу, погано сплять і не можуть позбутися спогадів про травматичний досвід. Подібний стан триває в кожного по-різному, від декількох днів до декількох тижнів. Впоратись із травматичним досвідом людина може і сама або за допомогою близьких, друзів чи сім'ї. Але, якщо людина не здатна впоратись зі своїми переживаннями, і ніхто із близького оточення їй не може допомогти, то пізніше пережитий травматичний досвід матиме вплив на все майбутнє життя і