УДК 159.922.6-057.75

Л.І. МАГДИСЮК

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ

У статті наведено результати теоретичного аналізу вікової зрілості особистості у контексті її готовності до пенсії. Представлено програму розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію. Обґрунтовано компоненти психологічної готовності (когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний, конативний) до виходу на пенсію, які цілісно забезпечують ефективність та результативність безболісного припинення професійної діяльності.

Ключові слова: *психологічна готовність, програма розвитку, вихід на пенсію, когнітивний компонент, емоційно-вольовий компонент, мотиваційний компонент, конативний компонент.*

Постановка проблеми. Проблема цілеспрямованого розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію у науковому плані залишається відкритою. У зв'язку із значимістю цієї проблеми у розвитку особистості пізньої зрілості, з одного боку, і не розробленістю психологічних програм розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію, з іншого, виникла необхідність створення програми розвитку психологічної готовності осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію.

Мета статті. Розробка програми розвитку психологічної готовності осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію.

Результати теоретичного дослідження. Упродовж останніх років проблема психологічної готовності особистості у дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених розкривалась через сутність готовності до праці та різних видів професійної діяльності (Г. Балл, М. Дьяченко, Р. Каламаж, Л. Кандибович, Л. Карамушка, В. Моляко, П. Перепелиця, М. Смульсон, М. Томчук та ін.), до

педагогічної діяльності й до виконання педагогом окремих професійних завдань і функцій (О. Винославська, П. Горностай, К. Дурай-Новакова, Л. Кондратова, А. Линенко, В. Семиченко, В. Сластьонін та ін.), до шкільного та професійного навчання (Н. Уткіна, А. Єлісєєв, Н. Шевченко та ін.).

Методика та процедура дослідження. Під час побудови програми розвитку психологічної готовності осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію та вибору стратегії роботи з ними ми брали до уваги низку принципів, які слугували основою теоретичного моделювання і емпіричного вивчення психологічної готовності особистості. До таких принципів ми відносимо:

- принцип системного підходу, який розглядає внутрішнє і зовнішнє функціонування і розвиток будь-якого психологічного феномена в супідрядності і координацією з більш великою, загальною системою, частиною якої він є. Отже, основною метою реалізації запропонованої програми є розвиток когнітивного, емоційно-вольового, мотиваційного та конативного компонентів психологічної готовності до виходу на пенсію;
- принцип урахування і розвитку тих особистісних рис і властивостей, які найкраще відповідають вимогам певної діяльності та сприяють успішній її реалізації. Як показали результати емпіричного дослідження, найбільш важливими особистісними властивостями, пов’язаними із готовністю, є емоційна саморегуляція, соціальна адаптивність, мотиваційна спрямованість, поведінкова активність;
- принцип урахування вікових особливостей особистості у процесі розвитку її психологічної готовності. Цей принцип узгоджує вимоги відповідності процесу психічного і особистісного розвитку особистості і забезпечує визнання беззаперечного факту унікальності та неповторності життєвого шляху кожної особистості.

Аналіз результатів дослідження. Для визначення особистісних відмінностей досліджуваних (n=142 особи) відповідно до рівня психологічної готовності до виходу на пенсію було використано непараметричний метод Манна-Уітні для здійснення порівняльного аналізу середніх значень

особистісних показників між групами досліджуваних з високим і середнім рівнями психологічної готовності до пенсії (див. табл. 1).

Таблиця 1

Відмінності індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних із високим і середнім рівнями розвитку психологічної готовності особистості до пенсії

№ з/п	Індивідуально-психологічні особливості	Показники особистісних властивостей досліджуваних із середнім рівнем готовності (в балах)	Показники особистісних властивостей досліджуваних із високим рівнем готовності (в балах)	Рівень значущості
1	Депресія	92,58	62,04	0,019
2	Тривожність	92,06	69,04	0,028
3	Сила гальмування	47,33	75,55	0,007
4	Адаптивність	56,33	74,26	0,061
5	Прийняття себе	61,58	73,50	0,041
6	Емоційний комфорт	51,28	74,98	0,023

Як видно з таблиці 1, найбільш значущі відмінності спостерігаються в емоційній саморегуляції досліджуваних. Особи із середнім рівнем психологічної готовності потребують підтримки у розвитку емоційного комфорту, зняття тривоги, подоланні депресивних станів і безумовного прийняття себе. Такі результати було враховано у плануванні програми, спрямованої на розвиток психологічної готовності особистості до виходу на пенсію.

Програма розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію складається з чотирьох розділів у сукупності десяти занять, які здійснюються в індивідуальній і груповій формах роботи:

- формування позитивної «Я-концепції»,
- формування ставлення до пенсійної реформи,
- формування ставлення до себе як майбутнього пенсіонера,

- набуття знань про психофізіологічні особливості особи у період пізньої зрілості.

Програма реалізовувалася у формі лекційно-практичного курсу формування компонентів психологічної готовності осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію. Серед основних методичних прийомів було використано: міні-лекції, проблемні завдання, вправи-дискусії, психотехнічні вправи, вправи-ігри [2].

На нашу думку, упродовж впровадження програми було враховано особливості періоду пізньої зрілості: послаблення пізнавальних здібностей через погіршення здатності запам’ятовувати, концентрувати увагу, зниження порогів зорових і слухових відчуттів, натомість збільшення комунікативного потенціалу, значний особистісний досвід,зростання інтуїції тощо [1, 3, 4].

Аналіз сучасних підходів до організації процесу навчання за участю осіб пізньої зрілості дозволяє зробити висновок про необхідність включення прийомів і технологій, що стосуються різних сфер впливу на особистість, а саме: навчання прийомам саморегуляції та самоконтролю; розвиток пам’яті, мислення, уваги,сприймання;. розвиток контролю рухової активності [1, 3, 4].

Упродовж роботи із людьми передпенсійного віку ми дотримувалися таких напрямів: розширювали коло спілкування; забезпечували умови для соціальної активності (хобі, здійснення мрії); розвивали пізнавальні здібності (читання, заучування на пам’ять пісень і віршів, розгадування кросвордів, оповідь історій тощо).

Програма передбачає роботу з особами пізньої зрілості віком від 50 до 60 років (жінки 50-55 років, чоловіки 55-60 років), які готуються до виходу на пенсію. Програмний курс розраховано на 10 занять, які проводяться у підгрупах з 5−10 осіб. Тривалість одного заняття – 40−45 хвилин.

Заняття №1

Тема заняття: Зрілість, вікова періодизація зрілості у науковій думці.

Мета: вивчення динаміки вікової періодизації зрілості у науковій думці шляхом теоретичних узагальнень.

Ключові слова: зрілість, вік, акмеологія, вихід на пенсію, пізня зрілість, вік, особистість, продуктивність, пенсіонер, індекс пенсійної зрілості.

План заняття

1. Демографія старіння в Україні.

2. Динаміка вікової періодизації у науковій думці.

3. Зрілість – найбільш тривалий період онтогенезу.

4. Завдання періоду зрілості.

5. Вік. Види віку.

Заняття №2

Тема заняття: Психофізіологічний розвиток осіб пізньої зрілості.

Мета: ознайомлення з поняттям психофізіологічний розвиток осіб пізньої зрілості.

Ключові слова: розвиток, здоров'я, хвороба, депресія, тривожність, старіння, депресія, тривожність, харчування.

План заняття

1. Психофізіологічний розвиток осіб пізньої зрілості.

2. Динаміка функціональних змін у період пізньої зрілості.

3. Вплив стану здоров'я, хвороб і харчування на психофізіологічний розвиток осіб пізньої зрілості.

4. Особливості нервової системи осіб пізньої зрілості.

5. Чинники та ознаки старіння.

Заняття №3

Тема заняття: Динаміка когнітивного розвитку особистості в період пізньої зрілості.

Мета: ознайомлення з динамікою когнітивного розвитку особистості в період пізньої зрілості.

Ключові слова: інтелект, мудрість, пам'ять, індивід, творчі здібності.

План заняття

1. Інтелектуальні зміни в осіб пізньої зрілості. Мудрість.

2. Особливості розвитку пам'яті.

3..Мовленнєвий розвиток індивіда.

4. Розвиток уваги.

5. Здібності. Творчі здібності осіб пізньої зрілості.

Заняття №4

Тема заняття: Психосоціальний розвиток особистості в період пізньої зрілості.

Мета: ознайомлення з психосоціальний розвиток осіб пізньої зрілості.

Ключові слова: соціальна поведінка, ціннісні орієнтації, релігія, потреби, прагнення, інтереси, продуктивність, інертність.

План заняття

1. Соціальна поведінка осіб пізньої зрілості.

2. Продуктивність та інертність.

3. Ціннісні орієнтації осіб пізньої зрілості. Поняття «життєва перспектива», «життєві плани», «життєва мета». Духовність.

4. Потреби, прагнення та інтереси.

5. Інтерес осіб пізньої зрілості до релігії.

Заняття №5

Тема заняття: Сім'я, вплив сім'ї на розвиток психологічної готовності особистості.

Мета: ознайомлення з типами сімей, визначення впливу сім'ї на розвиток психологічної готовності особистості.

Ключові слова: сім'я, генеративність, конфлікт, егалітарний шлюб, старість, стосунки, роль дідуся, роль бабусі.

План заняття

1. Сімейні та особистісні стосунки особистості пізньої зрілості.

2. Стосунки з дітьми та онуками. Генеративність. Роль бабусі та дідуся.

3..Конфлікти з молодим поколінням.

4. Догляд за хворими батьками, чоловіком чи дружиною.

5. Забезпечена чи незабезпечена старість. Види та типи старіння.

Заняття №6

Тема заняття: особливості професійної спрямованості в період пізньої зрілості.

Мета: ознайомлення з особливостями професійної спрямованості в період пізньої зрілості.

Ключові слова: робота, професія, колектив, професійної спрямованості, спілкування з колегами, продуктивність

План заняття

1. Професійна спрямованість особистості.

2. Динаміка професійної спрямованості.

3. Робота у період пізньої зрілості.

4.Спілкування з колегами.

5. Прагнення бути потрібним та корисним іншим людям.

Заняття №7

Тема заняття: ейджизм. Соціальна підтримка осіб пізньої зрілості.

Мета: розкриття змісту поняття ейджизму та сутності стереотипних уявлень стосовно осіб пізньої зрілості, грунтовне вивчення упередженого ставлення суспільства до осіб пізньої зрілості шляхом теоретичних узагальнень та емпіричного вивчення,.

Ключові слова: ейджизм, стереотипи, геронтофобія, типи старості.

План заняття

1. Соціальна підтримка осіб пізньої зрілості.

2. Ейджизм. Стереотипи: позитивні та негативні.

3. Криза середини життя (40-60 років).

4. Благополучна старість. Типи благополучної старості.

Заняття №8

Тема заняття: поняття психологічної готовності особистості.

Мета: ознайомлення з поняттям психологічної готовності особистості, видами психологічної готовності.

Ключові слова: психологічна готовність, особистість, продуктивність, настанова, дія, діяльність, поведінка, компоненти психологічної готовності,

когнітивний компонент, емоційно-вольовий компонент, мотиваційний компонент, конативний компонент.

План заняття

1. Поняття «психологічна готовність».

2. Види психологічної готовності.

3. Основні фактори, що породжують установку.

4. Концептуальна модель психологічної готовності осіб до виходу на пенсію в період пізньої зрілості.

5. Структурні компоненти психологічної готовності осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію.

Заняття №9

Тема заняття: Структурні компоненти психологічної готовності осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію.

Мета: ознайомлення та аналіз структурних компонентів психологічної готовності осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію.

Ключові слова: психологічна готовність, особистість, компоненти психологічної готовності, когнітивний компонент, емоційно-вольовий компонент, мотиваційний компонент, конативний компонент.

План заняття

1. Когнітивний компонент психологічної готовності.

(Когнітивний компонент психологічної готовності особистості пізньої зрілості виражає у необхідність людини отримувати необхідні знання, вміння мобілізувати свої знання та досвід, визначати способи виходу із депресивних станів, конфліктних та кризових ситуацій.)

2. Емоційно-вольовий компонент психологічної готовності.

(Емоційно-вольовий компонент психологічної готовності виражає психічну саморегуляцію, самоконтроль, які дають змогу особистості діяти ефективно у взаємодії із суспільством, оточуючими.)

3. Мотиваційний компонент психологічної готовності.

(Мотиваційний компонент психологічної готовності осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію виражає у спрямованість особистості до позитивного сприйняття навколишнього середовища, свого майбутнього, усвідомлення власної значущості, зростання вагомості пізнавальних мотивів, цінностей, інтересів, вироблення стійких настанов.)

4. Конативний компонент психологічної готовності.

(Конативний компонент психологічної готовності виражає схильність особистості до певної поведінки.)

Заняття №10

Тема заняття: Конативний компонент психологічної готовності.

Мета: ознайомлення з конативний компонент психологічної готовності, основними видами діяльності, відпочинку, спорту.

Ключові слова: конативний компонент, дозвілля, активний відпочинок, поведінка, спорт, туризм, особистість, дія, діяльність.

План заняття

1. Дозвілля та відпочинок для осіб пізньої зрілості.

2. Спорт. Зарядка, вправи, фізичне навантаження.

3. Переваги фізичних вправ для осіб пізньої зрілості:

4. Шляхи подолання причин дисгармонії особистості в період пізньої зрілості при виході на пенсію.

Особливістю групової роботи є те, що учасники груп доволі часто не знайомі між собою. Тому початок розвивальної роботи можна розпочати з процедури знайомства. Головне правило – не перебивати, коли говорить хтось інший та ін. Після цього можна переходити до проведення занять.

Учасників груп необхідно підбирати відповідно до рівня розвитку психологічної готовності особистості до виходу на пенсію, попередньо провівши діагностику за авторським опитувальником.

Результати емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних відповідно до рівня їх психологічної готовності до пенсії свідчать про те, що особи із середнім рівнем психологічної готовності

потребують підтримки у розвитку емоційного комфорту, зняття тривоги, подоланні депресивних станів і безумовного прийняття себе. Такі результати було враховано при розробці програми, спрямованої на розвиток когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів психологічної готовності особистості до виходу на пенсію.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Доступність організації програми розвитку психологічної готовності особистості до виходу на пенсію робить доцільним її використання у навчальних закладах, профільних закладах і організаціях, соціальних службах, Університетах Третього Віку та діяльності громадських організацій, волонтерській активності.

Список використаних джерел.

1. Бодалев А.А. О предмете акмеологии / А.А.Бодалев // сихологический журнал. – 1993. –Т.4, №5.

2. Дзюба Т.М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий Дім «Слово» , 2013. – 264 с.

3. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности. / М.И.Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Из-во БГУ, 1976. – 175 с.

4. Рыбалко Е.Ф. Период взрослости / Рыбалко Е.Ф.Возрастная и дифференциальная психология. – СПб.: «Издательство Санкт-Петербургского университета», 2001. – 224с.

References translated and transliterated

1. Bodalyov A. A. O predmete akmeologii / A. A. Bodalyov // Psychologicheski journal. – 1993. T. 4, №5.

2. Dzuba T. M. Psychologiya doroslosti z osnovamy gerontopsychologii. Navchalny posibnyk / T. M. Dzuba, O. G. Kovalenko; za red. V. F. Morguna. – K.: Vydavnychy Dim “Slovo”, 2013. – 264 s.

3. Dyachenko M. I., Kandybovitch L. A. Psychologitchesky problemy gotovnosti k deyatelnosti. – Minsk: Is-vo BGU, 1976. – 175 s.

4. Rybalko E. F. Vozrastnaya i differentsialnaya psychologiya / E. F. Rybalko. – SPb.: “Isdatelstvo Sanct-Peterburgskogo universiteta”, 2001. – 224 s.

В статье приведены результаты теоретического анализа возрастной зрелости личности в контексте ее готовности к пенсии. Представлена программа развития психологической готовности к выходу на пенсию. Обосснованно компоненты психологической готовности (когнитивный, эмоционально-волевой, мотивационный, конативный) к выходу на пенсию, которые целостно обеспечивают эффективность и результативность безболезненного прекращения профессиональной деятельности.

Ключевые слова: психологическая готовность, программа развития, выход на пенсию, когнитивный компонент, эмоционально-волевой компонент, мотивационный компонент, конативный компонент.

The results of the theoretical analysis of the age of maturity of the individual in the context of its preparedness for retirement. Presented the program of psychological readiness for retirement. Grounded components of psychological readiness (cognitive, emotional and volitional, motivational, konatyvnyy) to retirement, which provide holistic efficiency and effectiveness painless termination of professional activity.

Key words: psychological readiness, program development, retirement, cognitive component, cognitive component, emotional-volitional component, motivational component, conative component.

L.I. Mahdysiuk

THE PROGRAM FOR DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL’S MENTAL SET TO ENTER RETIREMENT

This paper shows the results of the theoretical analysis of the individual’s maturity in the context of entering retirement. It indicates the principles that provided

the basis for theoretical patterning and empirical studying of the individual's mental set: the principle of system approach; the principle of introducing and development of individual traits and peculiarities that meet the requirements of a certain practice in the best possible way and are promotive for its successful completion; the principle of considering age peculiarities in the process of individual's mental set development; the comparison principle. The program for development of the individual's mental set to enter retirement is set forth. The main chapters of the program for development of the individual's mental set to enter retirement are outlined, they consist of ten sessions and are carried out individually or through group activity: positive self-construction formation; developing an attitude towards pension reform; formation of behaving toward oneself as to would-be pensionary; learning about psychophysical distinctions of a person during the age of maturity. It has been determined that individuals with medium level of mental set stand in need of supporting the emotional comfort development, relieving anxiety, getting over depressive position, and absolute self-acceptance. We have provided a rationalization for components of mental set to enter retirement (cognitive, emotional-volitional, motivational, and conative), which are totally well-suited for the effectiveness and the ability to deliver good results in effortless leaving professional activity. We have also validated the components of senior individual's mental set to enter retirement: cognitive, which involves the necessity of a person to get new knowledge, the ability to summon up knowledge and experience; the emotional-volitional component accomplishes a function of improving skills of self-direction and self-control; the motivational component includes the focus of individuals to perceive the environment and their future in a positive way, understanding of personal relevance; the conative component turns the individual to particular behavior (sports, hobbies and active leisure).

Key words: *mental set, the program for development, enter retirement, individual, leaving professional activity, cognitive component, emotional-volitional component, motivational component, conative component.*