

3. Дуткевич Т. В. Практична психологія : вступ у спеціальність / Т. В. Дуткевич, О. В. Савицька. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ. – М.: Прогрес. - 1986. – 421с.
5. Становська З. Актуальні проблеми професійного становлення особистості майбутніх практичних психологів / З. Становська // Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вузах / за ред. С. Д. Максименка. – К. ; Т. : Ніка-центр, 2002. – С. 49–52.

#### АННОТАЦІЯ

##### ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ Я - КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*В статье рассматривается понятие положительной Я - концепции, ее формирование у будущих практических психологов и процессе профессиональной подготовки. Раскрыта суть понятия «Я - концепция», рассмотрены основные психологические подходы к изучению Я - концепции, особенности Я - концепции студентов психологов, а также условия развития позитивной Я - концепции будущего психолога.*

**Ключевые слова:** Я - концепция, положительная Я - концепция, личность, профессиональное становление, самооценка, самосознание, профессиональная подготовка.

#### SUMMARY

##### FORMATION OF POSITIVE I - CONCEPT OF THE FUTURE PSYCHOLOGIST IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

*This article is about the concept of positive I - concept of formation of future psychologists and professional training. The notion of "I - the concept" of the basic psychological approaches to the study of I - concept, characteristics I - concepts students psychologists and terms of positive self - concept of the future psychologist.*

**Key words:** I - concept, positive I - concept, personality, professional development, self-esteem, professional training

УДК 199.922.62

## ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ

ШТИХ І.І., ОЛАШИН Є.В.

Мукачівський державний університет

*У статті висвітлюється проблема Я-концепції в похилому віці. Я-концепцію в старості визначає прагнення людини інтегрувати своє минуле, теперішнє і майбутнє, осмислити зв'язки між подіями власного життя. Реалізації цього прагнення сприяє успішне розв'язання індивідом вікових криз і конфліктів, формування адаптивних особистісних властивостей.*

*Виявлено, що разом із загальним зниженням цінності «Я» з віком наростають чинники компенсації, які підтримують стабільність «Я-концепції», які були названі психологічним віком. Найважливішою характеристикою пізнього віку є прагнення до осмислення життя, підведення підсумків своєї діяльності. Позитивна і активна Я-концепція в старості визначає продовження особистісного розвитку та оптимістичне ставлення до життя, сповільнює фізичне старіння.*

*Підкреслюється важливість в даний період підтримувати рівновагу між адаптацією і змінами, баланс між сталою ідентичністю та відкритістю щодо нового досвіду. Оптимальному переживанню старості сприяють гуманістична спрямованість особистості, віра, самоактуалізація духовно-морального потенціалу «Я», позитивного життєвого досвіду, життєвої мудрості, орієнтація на творчість у взаємодії з молодшим поколінням, побуті, організації свого дозвілля, в переживанні спогадів та складанні заповіту.*

**Ключові слова:** Я - концепція, самосвідомість, ідентифікація, похилий вік, адаптація, асиміляція, акомодация.

У час інтенсивних соціальних змін звертає на себе увагу проблема пристосування до них людей похилого та старечого віку. Паралельно з

трансформаціями суспільства відбуваються трансформації Я – концепції особистостей, що вступають в підсумковий період свого життя.

«Я - концепція» - це прояв самосвідомості, динамічна система уявлень людини про себе. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом.

Самосвідомість у психологічній літературі розглядається як складне родове утворення в структурі психіки особистості, а образ «Я» - як видове. Образ «Я» - продукт самосвідомості, тобто вияву усвідомлення і оцінки індивідом себе як суб'єкта практичної і теоретичної діяльностей, ідеалів, переконань, що мотивують його активність. Види образів «Я»: соціальне «Я», духовне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», сімейне «Я» тощо, а також «Я» - реальне, «Я» - ірреальне, теперішнє, майбутнє, фантастичне і т. п. На відміну від самосвідомості образ «Я», крім усвідомлених компонентів, містить невідоме «Я» на рівні самопочуття, уявлень. Головна функція образу «Я» - забезпечити інтегрованість, цілісність, індивіда, його особистісну сутність досягти суб'єктивної гармонійності. «Я» - концепція вивчається науками про людину і суспільство.

«Я - концепція» - це оцінно-пізнавальна система, що переживається і більш-менш усвідомлюється індивідом. На її основі складається ставлення індивіда до себе та до інших, що спирається на особистісну самооцінку своїх можливостей, здібностей, характеру. Е. Фромм наголошує: «Моє власне «Я» повинно бути таким же об'єктом моєї любові, як і інша людина. Утвердження власного життя, щастя, розвитку свободи укорінено в моїй здатності любити, тобто в турботі, повазі, відповідальності і знаннях. Якщо індивід здатний любити творчо, він любить і себе; якщо він любить тільки інших, він взагалі не може любити». Таким чином образ «Я» виступає як регулятор взаємовідносин міжособистісних стосунків людини.

В сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється роль образу «Я» як узагальненого механізму саморегуляції особистості, зазначається, що саме образ «Я» забезпечує самототожність (ідентифікацію), особистісну відповідальність, породжує почуття соціальної причетності. Механізм саморегуляції Я-концепції виявляється у вербалізованій формі: власного бажання - «я хочу», усвідомлення своїх можливостей - «я можу», вимогливості - «мені потрібно», цілеспрямованості - «я прагну».

Індивіди з різними «Я - концепціями» не однаково сприймають світ: вірно або не вірно, спотворено, наприклад: «Я - реальне» і «Я - ідеальне» не співпадають, це викликає незадоволення, розчарування. Від задоволення рівня домагань в досягненні особистості залежить формування важливого компонента її свідомості - самоповаги. Вона впливає фактично на всі аспекти діяльності людини: включає і задоволеність собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, і узгодженість свого надособистісного і ідеального «Я». Мотивація досягнення, будучи домінуючою для людини є також важливим регулятором її розвитку.

В період старості Я-концепція людини є складним утворенням, яке містить інформацію про множину Я-образів, що виникають у результаті самосприйняття протягом всього життя. Уявлення про себе літньої людини пов'язане з вибірковою пам'яттю, яка, відображаючи події не повинна порушувати основні особистісні позиції та стратегії.

Людина прагне зосередитися на осмисленні переживань, які свідчать про її позитивне функціонування ("Я реалізував себе", "Я приймаю цінності свого життя", "Я не боюся смерті", "Я правильно прожив життя", "Я досяг основних цілей", "Моя старість спокійна і забезпечена"), уникає переживань, що шкодять функціонуванню її "Я" та порушують рівновагу ("Я обрав помилковий план і стратегію життя", "Я не

реалізував себе у житті", "Я не досягнув своїх цілей", "У мене багато фізичних хвороб", "Я боюся смерті", "Я не люблю життя та світ"). Наслідком цих переживань є узгодження (чи неузгодження) Я-концепції із значним життєвим досвідом особистості.

На етапі старості змінюються основні функції Я-концепції. Оскільки особистісний досвід уже не збагачується, то не доводиться інтерпретувати його та інтегрувати в нього нові аспекти. Як правило, Я-концепція вже не є активним джерелом нових життєвих очікувань, знижується її роль у дотриманні стратегії життя та поведінки, так як ця стратегія визначена і, як правило, реалізована. Якщо в період зрілої дорослості домінував когнітивний компонент самооцінки, то в похилому віці активізується її емоційний аспект (емоційна оцінка своєї поведінки, стану здоров'я, здібностей). Важливою складовою Я-концепції людини в старості є віра в Бога, в трансцендентне, з допомогою якої вона осмислює проблеми страждання, смерті, вічності, життя тощо,

Гармонійність Я-концепції в цьому віці визначається інтегрованістю особистості в соціальне оточення, безперервністю її досвіду як індивідуальності. Однак на етапі старості можливі різні відхилення у розвитку особистості. Якщо вона усвідомлює невідповідність Я-концепції своїм актуальним переживанням, це може загрожувати її здоров'ю. Як правило, небезпечні для Я-концепції переживання не допускаються у свідомість, оскільки можуть зруйнувати цілісність внутрішнього світу. Але якщо між "Я" і актуальними переживаннями є значна невідповідність, то захист "Я" може стати неефективним. У такому разі переживання фіксується свідомістю і витісняється у підсвідоме, а Я-концепція руйнується, внаслідок чого можуть розвиватися особистісні розлади, неврози, психопатії.

Поширеними у старості функціональними нервово-психічними розладами є неврози таких видів:

- неврастенія. Виникає внаслідок перенапруження, виснаження нервової системи. Основним симптомом є синдром подразливої слабкості (слабка опірня здатність щодо сильних подразників), неухважність, втомлюваність, головні болі;
- невроз страху. Основні причини пов'язані з тривалими психічними травмами (вимушена самотність, хвороба чи смерть родичів, власна безпорадність). У період старості страх найчастіше проявляється як стан підвищеної тривожності;
- невроз нав'язливих станів. Частіше спостерігається у людей, які з дитинства характеризуються тривожністю, підвищеною ригідністю (нездатність змінювати свої уявлення про оточення відповідно до змін у ньому), невпевненістю в собі тощо. Симптомами цього неврозу є нав'язливі думки, спогади, дії.

На особливості Я-концепції старої людини впливає усвідомлення нею таких життєвих завдань:

- необхідність передати молодшим поколінням вічні цінності та досвід;
- складання заповіту для нащадків;
- піклування про власне здоров'я, відновлення сил, лікування, адаптація до фізичних недуг тощо;
- чуйність у подружніх стосунках, турбота про шлюбного партнера;
- забезпечення активного дозвілля;
- орієнтація на творчість;
- узагальнення та опис спогадів дитинства, юності, дорослого життя;
- психологічна підготовка до хвороб, самотності та гідного прийняття смерті.

Позитивна і активна Я-концепція в старості визначає продовження особистісного розвитку та оптимістичне ставлення до життя, сповільнює фізичне старіння.

Одним з найважливіших завдань людей похилого віку є збереження власної ідентичності, яка є синтетичним уявленням людини про свої фізичні, психологічні, соціальні та духовні властивості. Підтримання сталої ідентичності включає асимілювання (лат. *assimilatio* - уподібнення) подій та обставин в Я-концепцію людини, а також акомодацию (лат. *accomodatio* - пристосування) чи зміну Я-концепції внаслідок важливих подій у житті людини, виникнення загрози її самосприйняттю.

В період старості надзвичайно важливо підтримувати рівновагу між адаптацією і змінами. Відмова від пристосування може означати заперечення реальних фактів. У таких ситуаціях людина займає захисну позицію, опирається змінам або звинувачує інших людей у змінах, які насправді відбуваються з нею. Причиною цього може бути відсутність чіткого розуміння людиною дійсного стану речей. Однак, якщо людина похилого віку надто легко з великим бажанням вдається до пристосування, це може викликати непередбачуваність її поведінки. Така людина стає істеричною, імпульсивною. З огляду на це, в старості важливо підтримувати баланс між сталою ідентичністю та відкритістю щодо нового досвіду.

Властиві для раннього і зрілого віку продуктивні прагнення не покидають багатьох людей у період старості, виявляються в наступних типах активності:

- "прометеї". Для таких людей життя є полем постійних битв. У старості вони продовжують боротьбу з новими труднощами - хворобами, намагаються розширити суб'єктивний простір життя;

- "продуктивно-автономні". Активно ставляться до життя, орієнтуються на високі досягнення, успіх, використовуючи різноманітні стратегії. У їхньому Я-образі домінують позитивні елементи. Такі люди є самостійними, критично переосмислюють соціальні стереотипи і загальноприйняті норми.

Духовне життя людей похилого віку може бути особливо багатим в умовах спрямованості на утвердження моральних цінностей (добра, справедливості, істини, краси). Цілісна особистість реалізує себе шляхом безумовного утвердження моральних цінностей, однак, іноді трапляється, що індивід, прагнучи досягнути високого рівня морального розвитку може порушити загальноприйняті норми моралі.

Оптимальному переживанню старості сприяють гуманістична спрямованість особистості, віра, самоактуалізація духовно-морального потенціалу "Я", позитивного життєвого досвіду, життєвої мудрості, орієнтація на творчість у взаємодії з молодшим поколінням, побуті, організації свого дозвілля, в переживанні спогадів та складанні заповіту. Егоїстична спрямованість особистості, несамотійність, песимізм, відсутність віри у добро, соціальна ізоляція зумовлюють різноманітні негативні прояви у внутрішньому житті і соціальній взаємодії особистості в період старості.

Я-концепцію в старості визначає прагнення людини інтегрувати своє минуле, теперішнє і майбутнє, осмислити зв'язки між подіями власного життя. Реалізації цього прагнення сприяє успішне розв'язання індивідом вікових криз і конфліктів, формування адаптивних особистісних властивостей.

**Висновки.** Дослідження Я – концепції в похилому віці містять суперечливі дані. Виявлено, що разом із загальним зниженням цінності «Я» з віком нарастають чинники компенсації, які підтримують стабільність «Я-концепції», які були названі психологічним віком. Найважливішою характеристикою пізнього віку є прагнення до осмислення життя, підведення підсумків своєї діяльності. Минуле для людей похилого віку більш значиме, ніж майбутнє, вони наче занурені в нього. Люди похилого віку повинні «підвести підсумки» і змиритися з минулим. Через спогади вони можуть переглянути, «переоцінити», можливо, прийняти своє життя. Позитивна і активна Я-концепція в старості визначає продовження особистісного розвитку та оптимістичне ставлення до життя, сповільнює фізичне старіння.

В період старості надзвичайно важливо підтримувати рівновагу між адаптацією і змінами, баланс між сталою ідентичністю та відкритістю щодо нового досвіду. Оптимальному переживанню старості сприяють гуманістична спрямованість особистості, віра, само актуалізація духовно-морального потенціалу «Я», позитивного життєвого досвіду, життєвої мудрості, орієнтація на творчість у взаємодії з молодшим поколінням, побути, організації свого дозвілля, в переживанні спогадів та складанні заповіту.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб./ М. В. Савчин, Л. П. Василенко. - 2-ге вид., стер. - К.: Академвидав, 2009. -360 с.
2. Ермолаева М. В. Практическая психология старости / М.В Ермолаева. -М.: ЕКСМО-Пресс, 2002. - 318 с.
3. Максимова С. Г. Социально-психологические проблемы в геронтологии / С. Г. Максимова. - Барнаул, 2001. - 223 с.

#### АННОТАЦИЯ

##### ОСОБЕННОСТИ Я – КОНЦЕПЦИИ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ

*Аннотация. В статье освещается проблема Я-концепции в преклонном возрасте. Я-концепцию в старости определяет стремление человека интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, осмыслить связи между событиями своей жизни. Реализации этого стремления способствует успешное решение индивидом возрастных кризисов и конфликтов, формирования адаптивных личностных свойств.*

*Выявлено, что вместе с общим снижением ценности «Я» с возрастом нарастают факторы компенсации, которые поддерживают стабильность «Я-концепции», которые были названы психологическим возрастом. Подчеркивается важность в данный период поддерживать равновесие между адаптацией и изменениями, баланс между постоянной идентичностью и открытостью по новому опыту. Оптимальном переживанию старости способствуют гуманистическая направленность личности, вера, самоактуализация духовно-нравственного потенциала «Я», положительного жизненного опыта, жизненной мудрости, ориентация на творчество во взаимодействии с младшим поколением, быту, организации своего досуга, в переживании воспоминаний и составлении завещания.*

*Ключевые слова: Я-концепция, самосознание, идентификация, пожилой возраст, адаптация, ассимиляция, аккомодация.*

#### SUMMARY

##### OSOBENNSOTI SELF - CONCEPT IN THE ELDERLY

Abstract. The article deals with the problem of self-concept in old age. Self-concept in old age defines human desire to integrate their past, present and future, to understand the connections between the events of their lives. Implementations of this desire to contribute to the successful resolution of individual age crises and conflicts, the formation of adaptive personality characteristics.

Revealed that with the overall decline in the value of the "I" with age increasing compensation factors that support stability "self-concept" that were identified psychological age. The major characteristic of the aged is a desire for understanding life, summarizing its activities. Positive and active self-concept as old age sets continuing personal development and an optimistic attitude to life, physical slows aging.

The importance in this period to maintain a balance between adaptation and change, sustainable balance between identity and openness for a new experience. The optimum age experiences promote humanistic orientation identity, faith, self-actualization, spiritual and moral potential of "I", positive life experience, wisdom, focus on work in concert with the younger generations, life, organizing their leisure in the experience and memories of testator.

**Key words:** self-concept, self-awareness, identification, advanced age, adaptation, assimilation, accommodation.