m_educ_2026_123

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ЯК УМОВА ЇХНЬОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 м курсу
Колотило Ганна Тарасівна

Керівник:
канд. політ. наук,
доц. **Фесун Галина Стефанівна**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №____від _____ 2025 р.
Зав. кафедрою __доц. Радчук В.М.

ЧЕРНІВЦІ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....8

1.1. Поняття емоційного вигорання в сучасній психологічній науці.....8

1.2. Теоретичні підходи до вивчення «копінг-стратегій» та феномену життєстійкості у вітчизняній та зарубіжній психології.....15

1.3. Роль копінг-стратегій у забезпеченні життєстійкості осіб похилого віку.....30

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ЯК УМОВА ЇХНЬОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....40

2.1. Організація та методи дослідження.....40

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....47

2.3. Програма розвитку копінг-стратегій та життєстійкості осіб похилого віку.....62

ВИСНОВКИ.....68

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....71

ДОДАТКИ.....78

АНОТАЦІЯ

Колотило Г. Т. Психологічні особливості копінг-стратегій осіб похилого віку як умова їхньої життєстійкості. Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр».

Актуальність дослідження зумовлена підвищенням значущості проблеми психологічної адаптації людей похилого віку до умов виходу на пенсію. Зростання тривалості життя, соціальної активності та потреба у підтриманні психічного здоров'я роблять цю тему ключовою для геронтології, психології старіння та соціальної роботи.

Механізми адаптації після завершення професійної діяльності визначають якість життя, рівень соціальної включеності та ризик відчуження. Значну роль у цьому відіграють життєстійкість і копінг-стратегії: перша забезпечує позитивне ставлення до майбутнього й відчуття компетентності, тоді як другі сприяють ефективному подоланню труднощів та вирішенню життєвих завдань. Дослідження цих чинників дозволить розробити ефективні програми підтримки людей похилого віку, що сприятиме їх гармонійному входженню в новий життєвий етап.

Ключові слова: психологічна адаптація; люди похилого віку; життєстійкість; копінг-стратегії; психічне здоров'я; стратегії поведінки.

ABSTRACT

Hanna Kolotylo. Psychological Features of Coping Strategies of Elderly Individuals as a Condition of Their Resilience. –Manuscript. Qualification work for obtaining the educational degree «Master».

The relevance of the study is determined by the increasing significance of the problem of psychological adaptation of older adults to the conditions of retirement. The growth of life expectancy, social activity, and the need to maintain mental health make this topic essential for gerontology, the psychology of aging, and social work.

The mechanisms of adaptation after the completion of professional activity determine the quality of life, the level of social inclusion, and the risk of alienation. A significant role is played by resilience and coping strategies: the former ensures a positive attitude toward the future and a sense of competence, while the latter contributes to the effective overcoming of difficulties and solving of life tasks.

The study of these factors will make it possible to develop effective support programs for older adults, which will promote their harmonious transition into a new stage of life.

Keywords: psychological adaptation; older adults; resilience; coping strategies; mental health; behavioral strategies.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають послання на відповідне джерело.

_____ Г. Т. Колотило

Вступ

Актуальність дослідження. Для багатьох людей похилого віку професійна діяльність, успіхи та досягнення у кар'єрі мають надзвичайно важливе значення. Тому вихід на пенсію часто сприймається як серйозна життєва криза, що супроводжується гострим стресом, спричиненим зниженням інтенсивності та кількості соціальних контактів літньої людини з суспільством [28, с. 32-34].

Поступово людина усвідомлює неминучість свого віддалення від референтної групи колег, від того соціального середовища, якому вона присвятила багато років життя та займала в ньому важливе місце. Відбувається усвідомлення (але не завжди прийняття) втрати джерел соціальної та психологічної стимуляції, припинення усталених міжособистісних і професійних зв'язків [21, с. 25].

Очевидно, що люди похилого віку змушені адаптуватися не лише до змін соціальної ситуації, а й до внутрішніх змін у собі самих. Вони повинні навчитися жити у нових обставинах, проявляючи активність, гнучкість та прагнення до самореалізації, або ж, навпаки, займаючи пасивну позицію, що може призвести до соціальної ізоляції, депресивних станів та втрати життєвих орієнтирів [25, с. 482-496].

Актуальність дослідження зумовлена тим, що проблема психологічної адаптації людей похилого віку до умов виходу на пенсію набуває особливого значення в сучасному суспільстві. Збільшення тривалості життя, підвищення соціальної активності осіб старшого віку, а також потреба у збереженні їх психічного здоров'я та соціальної включеності роблять цю тему однією з пріоритетних у галузі психології старіння, соціальної роботи та геронтології.

Вивчення механізмів адаптації після завершення професійної діяльності сприятиме розробленню ефективних програм підтримки людей похилого віку, що, у свою чергу, дозволить підвищити якість їх життя, знизити рівень

соціального відчуження та забезпечити гармонійне входження у новий життєвий етап.

Центральним моментом успішності адаптації до стресу в осіб похилого віку є ступінь конструктивності стратегій і моделей їхньої поведінки, які або сприяють, або перешкоджають ефективному подоланню стресу. Вони також впливають на соціально-психологічну адаптацію людини похилого віку та на збереження її здоров'я [38, с. 112-120].

У випадку дезадаптації світ постає перед людиною як неясний, іноді загрозливий і руйнівний. По суті, йдеться про стрес-долаючу поведінку як один із найважливіших регуляторів поведінки людини в пізньому віці. Ефективність подолання несприятливих життєвих подій залежить не лише від правильного вибору стратегії, але й від індивідуальних особливостей особистості, зокрема від рівня її життєстійкості.

Проблемою копінг-стратегій поведінки особистості займалися такі зарубіжні дослідники, як Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Мерфі [21, с. 25], а також вітчизняні науковці: Ю. Александров, Я. Андрєєва, П. Волянюк, І. Гуляс, А. Демчук, А. Коцарь, Л. Орбан-Лембрик, Н. Родіна, Я. Чаплак, Г. Чуйко, Я. Ярош та інші [2; 10; 16; 17; 18; 38; 42; 50; 54].

Питанням життєстійкості присвячено роботи Ю. Борець, Ф. Василюк, Е. Головахи, М. Кухти, І. Мартинюк, В. Олефір, Т. Титаренко, І. Шлімакова та інших [9; 11; 14; 15; 25; 26; 27; 33; 40; 47; 48]. Життєстійкість визначається як інтегральна особистісна риса, що відповідає за успішність подолання людиною життєвих труднощів. Вона включає три основні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. У трактуванні авторів цієї концепції, С. Мадді та С. Кошаби, життєстійкість є здатністю особистості сприймати стресові обставини не як джерело можливих порушень і труднощів, а як можливість для особистісного розвитку [60, с. 292-305].

Виходячи з викладеного, можна припустити, що життєстійкість допомагає людям похилого віку більш позитивно сприймати подальше життя завдяки відчуттю самоефективності та власної компетентності, тоді як копінг-

стратегії сприяють ефективному розв’язанню життєвих завдань і подоланню труднощів. У зв’язку з цим проблема дослідження взаємозв’язку копінг-поведінки та життєстійкості у людей похилого віку набуває особливої актуальності для сучасної психології, оскільки визначається необхідністю підтримання та збереження їхнього психічного здоров’я.

Мета дослідження: виявити особливості взаємозв'язку копінг-стратегій поведінки та життєстійкості людей похилого віку.

Об’єкт дослідження: копінг-поведінка та життєстійкість людей похилого віку.

Предмет дослідження: взаємозв'язок копінг-стратегій поведінки та життєстійкості людей похилого віку.

Гіпотеза дослідження: вибір продуктивних копінг-стратегій (асертивність, встановлення соціальних контактів, пошук соціальної підтримки) зумовлює вищий рівень життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) у людей похилого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до понять «копінг-стратегії» та «життєстійкість» у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Вивчити особливості прояву копінг-стратегій у людей похилого віку.
3. Дослідити рівень життєстійкості осіб похилого віку.
4. З'ясувати роль копінг-стратегій у підтримці життєстійкості людей похилого віку.
5. Розробити програму формування конструктивних копінг-стратегій поведінки у людей похилого віку.

Нами застосовувалися методи аналізу, синтезу та узагальнення для опрацювання наукової літератури з проблеми копінг-стратегій та життєстійкості. За їх допомогою було здійснено теоретичний огляд підходів до вивчення цих понять у вітчизняній і зарубіжній психології, визначено основні концепції, структуру та чинники формування копінг-поведінки й життєстійкості у людей похилого віку.

Для безпосереднього вивчення досліджуваного феномену застосовувалися тестування, проєктивний метод та опитування. Вони дали змогу виявити індивідуальні особливості копінг-стратегій, рівень життєстійкості, а також простежити взаємозв'язок між цими показниками у людей похилого віку. Для статистичної обробки результатів використовувалися непараметричні методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції рангів Спірмена – для визначення сили та напряму зв'язку між копінг-стратегіями та рівнем життєстійкості.

Методики дослідження:

- Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), С. Хобфолла.
- «Тест життєстійкості», С. Мадді.
- Методика «Метод мотиваційної індукції», Ж. Нюттен.
- Методика «Копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях», С. Норман, Д. Ендлер.

База та вибірка дослідження: емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального некомерційного підприємства «Центр надання соціальних послуг» Вижницької міської ради. Дана установа є сучасним соціальним закладом, діяльність якого спрямована на надання різних видів соціальних послуг особам похилого віку, людям з інвалідністю та іншим соціально вразливим категоріям населення.

У дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 65 до 75 років. Це період, який характеризується суттєвими соціально-психологічними змінами, пов'язаними з виходом на пенсію, зміною соціального статусу та потребою в адаптації до нових життєвих умов.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1. Психологічні особливості людей похилого віку

На сьогоднішній день науковці зазначають, що старість є повноцінним етапом розвитку людини нарівні з молодістю та зрілістю. Цей період має свої вікові завдання та потенціал до самоактуалізації.

Дослідники, що займаються питаннями старіння, зокрема С. Аксьонова, Б. Крімер, І. Курило, Р. Сопко, О. Стрижак, О. Штепа, Д. Абрамс, І. Кемпер, С. Ковальські, Й. Шермер, виділяють кілька видів старості: хронологічну, фізіологічну, психологічну та соціальну [1; 41; 45; 51; 52; 53].

- Хронологічна старість визначається кількістю прожитих років.
- Фізіологічна старість характеризується станом здоров'я, наявністю вікових змін та відхилень у функціонуванні організму.
- Психологічна старість пов'язана з тим, як людина сприймає себе та своє місце у віковій структурі суспільства.
- Соціальна старість визначається рівнем старіння населення загалом: чим старше більшість населення, тим пізніше індивід відчуває себе «старим».

Емоційний стан пенсіонера залежить від того, наскільки успішно він проходить вікову кризу, як вирішує вікові завдання, а також від несвідомо обраної стратегії старіння.

О. Березіна виокремлює дві базові стратегії емоційного старіння:

1. Стратегія особистісного зростання, яка передбачає прагнення до подальшого розвитку, самовдосконалення та активної соціальної участі.

Стратегія самозбереження, що спрямована, переважно, на виживання як індивіда, тобто на біологічне існування. О. Березіна підкреслює, що в умовах поступового згасання фізіологічних можливостей стратегія самозбереження не здатна забезпечити високу задоволеність життям та позитивний емоційний фон. Навпаки, стратегія особистісного зростання сприяє продовженню

розвитку у соціальному, інтелектуальному та особистісно-психологічному плані, що дозволяє зберегти життєві смисли та підвищити суб'єктивну задоволеність життям, незважаючи на об'єктивні умови, такі як стан здоров'я чи сімейні обставини [8, с. 7-11].

Науковці (Ж. Новікова, О. Кочарян, О. Чебекін) також зазначають, що у старості починає домінувати знижений емоційний фон, що пов'язано зі зменшенням афективної рухливості. Через зниження сили та динаміки нервових процесів зменшується й загальна інтенсивність емоцій. Як правило, починає домінувати той емоційний фон, який був притаманний людині у більш молодому віці. Тобто, якщо в молодості людина часто відчувала смуток, то в старості це почуття не лише зберігається, але й сприймається гостріше [37; 23; 52].

Також у літньому віці спостерігається залежність емоційного стану від характеру соматичних захворювань, на які страждає людина.

Наприклад, люди, які страждають на гіпертонію, є більш вразливими, часто ображаються, схильні до надмірної підозрілості. У свідомості людини старість часто сприймається як хворобливий стан, з яким можна і навіть потрібно боротися (О. Бакаленко, О. Березіна, М. Кухта, А. Лідер, Н. Паніна) [7; 8; 27; 31; 39].

Звичним явищем для людей похилого віку є віково-ситуаційна депресія, розлад настрою, що виникає без наявності психоневрологічного захворювання. Такий стан є стійким і рівномірним, супроводжується значним зниженням настрою, яке характерне саме для старості. Суб'єктивно ця депресія проявляється як відчуття спустошеності, непотрібності, нудьги від усього, що відбувається, а також як негативне сприйняття майбутнього і молодості загалом. При цьому самій людині її стан здається цілком нормальним, тому будь-яка допомога з боку часто відкидається. Головним травмуючим фактором є власний вік, а змістовною основою цього стану є неприйняття факту власного старіння (Р. Ануфрієва, О. Березіна, М. Кухта, А. Лідер,) [3; 8; 25; 31;]. Емоційний стан людини похилого віку зазнає

значного впливу з боку психосоматичних проблем, багато з яких обумовлені переживаннями, накопиченими протягом життя. Частина таких захворювань виникає лише у старості, оскільки цей період насичений великою кількістю подій та ситуацій, що викликають стрес. Часто саме через психосоматичні захворювання виявляється незадоволеність прожитим життям [21, с. 25].

Крайг Г. зазначає, що багато людей похилого віку болісно згадують минуле і тому намагаються уникати осмислення, витісняють емоції та думки, що призводить до відчаю, апатії та соматичних захворювань [59, с. 292-305].

М. Кухта зазначає, що для людей похилого віку є актуальними такі ціннісні орієнтації: робота на виробництві; користь для людей і суспільства; соціальна діяльність; усвідомлення виконаного обов'язку; спілкування з людьми, сім'єю, дітьми, онуками; повага, авторитет, турбота з боку оточення; матеріальне забезпечення; добрий стан здоров'я; активність, захоплююче дозвілля; спокій, відпочинок; незалежність від оточення [25, с. 482-496].

Цінності людей похилого віку відображають різноманітні потреби, характерні також і для людей середнього віку, і для молоді:

1. Потреби соціального характеру (в значущій діяльності, змістовному дозвіллі, спокійному відпочинку, необхідних матеріальних і побутових умовах).

2. Соціально-психологічні потреби (потреба у міжособистісному спілкуванні, статусі, незалежності, турботливому ставленні з боку інших).

3. Бажання зберегти здоров'я [15, с. 96].

М. Кухта зазначає, що особливостями похилого віку є переорієнтація на звільнення від активної діяльності та зосередження на вихованні онуків. Для людей похилого віку джерелом задоволення є не лише особисте благополуччя, а й добробут і успіхи родини, близьких людей [25, с. 482-496]. У процесі старіння відбувається переоцінка цінностей. Зміна ціннісних орієнтацій є проявом адаптації до вікових змін. Перехід від зайнятості до незайнятості (зниження значущості цінностей, пов'язаних із професійною діяльністю) відбувається для пенсіонера легше, ніж втрата авторитету, незалежності чи

матеріальні труднощі. Загалом абсолютного знецінення будь-яких цінностей не спостерігається, змінюється лише їхня ієрархія: значущість одних посилюється за рахунок зниження значення інших. Імовірно, з віком цінності частково зміщуються в бік спокою та відпочинку. Про це свідчать описані Н. Паніною, Х. Порсевою, Р. Сопко особистісні та соціальні зміни, що відбуваються в процесі старіння [39; 41; 44].

Зміст самосвідомості людини похилого віку змінюється з плином часу, як і на кожному попередньому віковому етапі. Цікаво розглянути ці зміни відповідно до структури самосвідомості, запропонованої О. Щотка Прагнення до визнання у старості зазнає депривації через зменшення кількості чинників, за допомогою яких можна отримати схвалення від суспільства. Це стосується, зокрема, зовнішності та соціального статусу. Для пенсіонера особливо загострюється потреба у зовнішньому визнанні, яке тепер здебільшого залежить від родичів. Однак завдяки феномену психологічного вітаукту (внутрішньої життєвої активності), літня людина знаходить способи підтримання свого прагнення до визнання. Це відбувається завдяки таким механізмам:

а) порівняння себе зі своїм поколінням та приписування йому виключно позитивних якостей;

б) завищена оцінка свого характеру, соціальних стосунків, трудового внеску;

в) незначне зниження ідеальної самооцінки, зменшення розриву між ідеальним та реальним «Я»;

г) орієнтація на дітей і внуків (привласнення їхніх досягнень як власних);

д) ретроспективний характер самооцінки [49, 58 с.].

М, Кухта підкреслює, що для людей похилого віку надзвичайно важливою є сім’я: вони згадують своїх дітей та внуків, часто виходять з ними на зв’язок, намагаються нагадати про себе. Їм цікава кожна дрібниця з життя родини, вони переживають і радіють разом із рідними. Це замінює їм власне життя [28, с. 32-34]. У похилому віці відбувається остаточне відчуження від

власного імені. Кількість людей, які звертаються до літньої людини хоча б на ім'я та по батькові, різко скорочується. Спілкування з колегами також втрачає своє значення, зменшується кількість однолітків, у результаті чого у людини похилого віку залишається лише сімейно-рольове ім'я – «бабуся» або «дідусь» (М. Кухта) [28, с. 32-34].

У сприйнятті часу відбувається значний зсув: минуле ніби розширюється, а теперішнє скорочується. Майбутнє або повністю відсутнє, або сприймається у стислому вигляді. Чим далі подія розташована в часі, тим сильніше вона емоційно забарвлена. Минуле певною мірою продовжує бути присутнім у теперішньому. Час тече повільно, у зв'язку з чим події набувають гіпертрофованого, розтягнутого характеру. Зазвичай, життя літньої людини бідне на події, проте кожна з них займає все її індивідуальне просторово-часове поле. М. Смульсон пише, що подія, яка для молодої людини є дрібним епізодом (наприклад, прихід родичів, похід до аптеки), для літньої особи перетворюється на справу всього дня [45, с. 25]. У процесі подолання кожного вікового етапу людина вирішує конкретні завдання розвитку. Н. Паніна виділяє три групи завдань, які людина вирішує на кожному етапі соціалізації:

1. Природно-культурні**,**
2. Соціально-культурні,
3. Соціально-психологічні [39, с. 22].

До соціально-психологічних завдань належать: формування самосвідомості особистості, її самоідентифікація у теперішньому та майбутньому, самореалізація та самоствердження [39, с. 22].

Якщо звернутися до теорії Е. Еріксона, у якій головна увага приділяється формуванню его-ідентичності, можна більш конкретно окреслити психологічні завдання старості. Дослідник розкриває поняття «ідентичність» як сукупність взаємопов'язаних та узгоджених уявлень людини про свої фізичні, психологічні та соціальні якості, тобто про цілісність особистості [19].

Розвиток его-ідентичності триває протягом усього життя, а на фінальній психосоціальній стадії (від 65 років до смерті) людина шукає підтвердження

незмінності власної ідентичності у прожитих подіях, у тому, ким вона була для себе та для інших раніше. Саме в цей період постає нове життєве завдання – визначити цінність прожитого життя [19].

Фінальною стадією в теорії життєвого циклу Е. Еріксона є психосоціальний конфлікт: цілісність Его проти відчаю. Тільки в тій людині, яка у своєму житті проявляла турботу про інших, адаптувалася до успіхів і розчарувань, ставала батьком дітей або творцем ідей, тільки у ній поступово формується підсумок усіх семи попередніх стадій: інтегративність або цілісність особистості [19]. Це відчуття виникає зі здатності людини, озирнувшись на все своє життя, сказати собі: «Я задоволений».

Вчений виділяє кілька компонентів цього стану душі:

- зростаюча особистісна впевненість у своїй прихильності до порядку та осмисленості;
- постнарцисична любов до людської особистості як переживання світового порядку й духовного сенсу прожитого життя – незалежно від того, як ці сенси були досягнуті;
- прийняття власного життєвого шляху як єдиного правильного та такого, що не потребує заміни;
- нова, відмінна від колишньої, любов до своїх батьків;
- приязне ставлення до принципів минулих років і до різноманітної діяльності у формах, у яких вона проявлялася в людській культурі. Людина розуміє, що життя окремої особи – це лише випадковий збіг індивідуального життєвого циклу з коротким відрізком історії. І перед цим фактом смерть втрачає своє значення [19].

Е. Еріксон вважає, що саме в похилому віці настає справжня зрілість, а головним здобутком цього періоду є «відчуття мудрості прожитих років». Однак він також зазначає, що мудрість старості усвідомлює відносність усіх знань, які людина здобула протягом життя в межах одного історичного періоду. Мудрість – це усвідомлення безумовної цінності самого життя перед обличчям смерті [19].

З іншого боку, є люди, які сприймають своє життя як низку нереалізованих можливостей та помилок. О. Штепа зазначає, що нестача або відсутність цілісності проявляється у таких людей у вигляді прихованого страху смерті, почуття невдачі та тривоги щодо майбутнього [53, с. 310-317].

Т. Титаренко пише, що у старечому віці, через різку зміну соціального статусу, а також зниження фізичної та психічної активності, можливі значні перетворення особистості. Існує популярне уявлення про згасання життєвої та творчої активності літніх людей. Проте такі твердження не є вірними [48].

Згідно з дослідженнями О. Злобіної, Л. Лєпіхової, Т. Титаренко, зясовано, що творча активність людей похилого віку, а також задоволеність роботою, вища, ніж у сорокарічних [47, с. 298].

Л. Міщиха також вказувала на неперервність розвитку зрілої людини, зокрема на прикладі творчої активності, навіть у похилому віці [35].

Таким чином, до старості людина, як правило, стає більш емоційно вразливою, їй потрібне більш чуйне та уважне ставлення, особливо з боку близьких, родичів, працівників медичних і соціальних служб. Проте, незважаючи на ці обставини, під час визначення життєвої стратегії літня людина може почуватися емоційно благополучно практично в будь-яких життєвих умовах. А. Мухатова зазначає, що у людей похилого віку, особливо на початковому етапі після виходу на пенсію, часто спостерігаються ціннісні орієнтири та мотивації, характерні для молодших вікових груп [36].

Проте, як Л. Міщиха зазначає, що бажання людей похилого віку повільно змінюються від професійних – до потреб вітального порядку.

Структура самосвідомості літніх людей зазнає кількох змін, зокрема:

- депривація прагнення до визнання;
- відчуження від власного імені;
- розмиття статевої ідентифікації;
- подовження минулого у часовому сприйнятті [15, с. 18].

У похилому віці з’являються нові завдання розвитку. Найбільш актуальними з них є:

- збереження узгодженості зі своєю ідентичністю, що спирається на минуле;
- своєчасна перебудова Я-концепції, стилю поведінки відповідно до змінених умов життя;
- визначення сенсу життя, що тісно пов’язане з оцінкою прожитого шляху [33, с. 139-150].

Вирішення цих та інших вікових завдань можна полегшити завдяки використанню внутрішніх ресурсів, таких як: мудрість; нереалізовані духовно-пізнавальні та творчі потреби; здатність і бажання змінюватися; здатність до соціальних контактів і потреба у спілкуванні. Літня людина здатна залишатися дуже активною, пізнавати нове, подорожувати, якщо не зациклиться на самому процесі старіння [32].

Період старості є повноцінним і закономірним етапом індивідуального розвитку людини, який має власні завдання, ресурси та можливості для подальшої самореалізації. Старіння не слід розглядати виключно як процес занепаду, адже воно відкриває нові перспективи особистісного зростання, переоцінки цінностей і формування життєвої мудрості [49, с. 72].

Дослідження сучасних учених свідчать, що старість охоплює кілька взаємопов’язаних аспектів: хронологічний, фізіологічний, психологічний і соціальний. Саме взаємодія цих компонентів визначає специфіку емоційного стану та соціальної поведінки людини похилого віку. Емоційна сфера у цей період зазнає змін, знижується афективна рухливість, посилюється вплив соматичних захворювань та життєвих переживань. Проте характер цих змін значною мірою залежить від життєвої позиції, ціннісних орієнтацій і стратегії старіння, яку обирає сама людина [41, с. 25-34].

Виділяються дві основні стратегії емоційного старіння: стратегія самозбереження та стратегія особистісного зростання. Якщо перша зосереджена на пасивному пристосуванні та виживанні, то друга сприяє продовженню розвитку, самовдосконаленню та збереженню життєвих смислів, незважаючи на вікові обмеження [52, с. 72-80].

З віком у людини відбувається переоцінка життєвих цінностей і смислів: знижується значущість професійних досягнень і водночас зростає цінність сім'ї, міжособистісного спілкування, духовного розвитку, здоров'я та внутрішнього спокою. Змінюється також структура самосвідомості – прагнення до визнання, статусу й самоствердження поступається місцем потребі у стабільності, турботі, взаєморозумінні та підтримці [52, с. 72-80].

У контексті психосоціального розвитку (згідно з концепцією Е. Еріксона) старість є завершальним етапом формування цілісності особистості. Людина, яка приймає своє минуле, зберігає почуття власної гідності, досягає стану внутрішнього миру, гармонії та мудрості. Натомість неприйняття прожитого життя веде до відчаю, апатії та психологічної дезадаптації .

Отже, успішне старіння – це не лише фізичне благополуччя, а насамперед психологічна й соціальна активність, позитивне ставлення до життя, готовність до змін і здатність зберігати сенс буття. Використання внутрішніх ресурсів таких як життєвий досвід, мудрість, духовність, комунікабельність і творчість дозволяє людині похилого віку підтримувати високий рівень життєстійкості, емоційного благополуччя та задоволеності життям.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення «копінг-стратегій» та феномену життєстійкості у вітчизняній та зарубіжній психології

Поняття «coping» походить від англійського «cope» долати. У вітчизняній психологічній літературі його інтерпретують як адаптивну форму «опановуючої поведінки» або «психологічного подолання». Підкреслимо, що згідно зі словником, слово «опанування» походить від староруського «лад» (ладнати) й означає долати, приводити до ладу, підпорядковувати собі. «Опанувати ситуацію» – означає підпорядкувати собі обставини, владнати їх [52, с. 72-80].

Вперше цей термін у вигляді «coping» був використаний Л. Мерфі. Він вивчав методи подолання дітьми «вимог», що виникають у кризові періоди розвитку. Це стосувалося активних зусиль особистості, спрямованих на подолання складної ситуації чи проблеми. При цьому термін «coping» визначається як прагнення особистості розв'язати певну проблему [62, с. 47-68].

Далі розглянемо підходи до визначення поняття «копінг-поведінка» у зарубіжній та вітчизняній психології. Р. Лазарус розумів «копінг» як ресурси психологічного захисту, які виробляються людиною від психотравмуючих подій та впливають на ситуативну поведінку. Таким чином, Р. Лазарус визначав копінг-стратегії, як усвідомлені варіанти неусвідомлених захистів [56, с. 321-333].

Зв'язок захисних механізмів і копінг-поведінки особистості розглядається у працях Я. Чаплак, Я. Андрєєвої, Г. Чуйко. Автори вказують, що копінг і захист базуються на схожих процесах, проте відрізняються полярністю спрямованості, або на результативну, або на слабку адаптацію [50, с. 36-56].

Н. Родіна вважає, що захисна модифікація регуляції поведінки орієнтована на приховування актуальної соціальної недієздатності (включно з маскуванням і від самого себе), на зниження тривоги, на витіснення інформації, що суперечить Я-концепції. Таким чином, автор під механізмами опанування розуміє як поведінкові прагнення, так і внутрішньо-психічні зусилля щодо розв'язання зовнішніх і внутрішніх вимог, а також конфліктів між ними, які потребують напруження сил або навіть перевищують ці сили» [42, с. 15-19].

І. Аршава так розмежував механізми психологічного захисту та усвідомлені стратегії опановування:

- *Інерційність*. Механізми психологічного захисту не пристосовані до вимог ситуації та є ригідними. Техніки усвідомленої самодисципліни – гнучкі й адаптовані до ситуації.

- *Безпосередній і відкладений ефекти.* Механізми психологічного захисту прагнуть якнайшвидше знизити емоційне напруження. Використання свідомого самоконтролю дозволяє людині витримати майже все, навіть якщо це завдає страждань.
- *Тактичний і стратегічний ефекти.* Захисні механізми «короткозорі», забезпечують лише тимчасове зниження напруги («тут і зараз»), тоді як стратегії опановування орієнтовані на перспективу.
- *Різний рівень об'єктивності у сприйнятті ситуації.* Захисні механізми спотворюють сприйняття реальності й себе. Самоконтроль пов'язаний із реалістичним баченням і здатністю до об'єктивного самоусвідомлення [5, с. 42-50].

Окрім зазначених критеріїв, Д. Афанасьєв, О. Горецька, І. Гуляс, Н. Родіна підкреслюють принциповий ресурс навчання опановування – використання свідомих стратегій завдяки оволодінню певною поетапністю дій, яку людина може усвідомити та засвоїти [6; 13; 16; 42]. В. Олефір зазначає, що якщо процеси опановування спрямовані на активну модифікацію ситуації і задоволення значущих потреб, то процеси компенсації та захисту зорієнтовані на зменшення психічного дискомфорту [40, с. 168-172].

Як зазначає І. Аршава, люди, які використовують механізми психологічного захисту у складних та/або напружених ситуаціях, сприймають світ як джерело небезпек, мають занижену самооцінку, а світосприйняття забарвлене песимізмом. Люди ж, які обирають конструктивно-перетворюючі стратегії в аналогічних ситуаціях, характеризуються оптимістичним світоглядом, стабільною позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя й високою мотивацією досягнення [5, с. 42-50].

У своїх працях І. Аршава орієнтується не на загальне і постійне в особистості, а на особливе й змінне, притаманне конкретному індивіду в конкретних обставинах [5, с. 42-50]. Таким чином, І. Аршава підкреслює необхідність аналізу складних ситуацій та дій людини у них із позицій її внутрішнього світу, внутрішньої реальності.

Цієї ж точки зору дотримується також Я. Ярош, який розглядає копінг-поведінку в контексті психології переживання. Опановуючу поведінку він визначає у термінах ситуації вибору, яка залежить від складності внутрішнього світу та труднощів зовнішнього світу [54, с. 60-64]. Визначальним фактором у цій теорії є ціннісно-смислові основи вибору.

А. Демчук розглядають опановуючу поведінку, як відносно стійку схильність людини реагувати певним чином на стресові події [17, с. 167-168]. Відповідно до цього підходу науковець визначив п’ять видів завдань, що постають перед людиною у складній ситуації:

- встановлення смислу ситуації та визначення її значення для себе;
- реакція людини на вимоги переломної ситуації та її прагнення протистояти їй;
- необхідність підтримувати стосунки з близькими;
- збереження розумного емоційного балансу;
- збереження та підтримання власного образу [18, с. 15-20].

На думку А. Демчук, сутність цього підходу полягає у тому, що когнітивні й поведінкові зусилля опанування проблемною ситуацією виникають лише тоді, коли індивід переживає стрес [18, с. 15-20].

Такої ж точки зору на початку своєї роботи дотримувалися Р. Лазарус і С. Фолькман, які визначали копінг-поведінку, як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих індивідом на зменшення впливу стресу [56, с. 321-333]. Пізніше вони переглянули положення своєї теорії, і завдяки цьому в психології виник новий підхід, у межах якого опановуюча поведінка визначається як динамічне явище, що поєднує когнітивну, афективну та поведінкову сфери.

Л. Мерфі зазначає, що специфіка копінг-поведінки зумовлюється не лише ситуацією, а й стадією розвитку конфлікту, зіткнення суб’єкта з навколишнім світом [62, с. 47-68]. У руслі цієї концепції копінг є індивідуальним способом взаємодії з обстановкою відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психічних можливостей [2].

На основі дослідження праць різних авторів виокремлюють три підходи до поняття копінг:

1. Копінг як властивість особистості, що стосується постійної схильності відповідати на стресові події.

2. Копінг як метод психологічного захисту, який застосовується для зниження напруги.

3. Копінг як динамічний процес – погляди Р. Лазаруса і С. Фолькмана, згідно з якими він розглядається як постійно змінні когнітивні та поведінкові зусилля з регуляції внутрішніх та/або зовнішніх умов, що сприймаються як такі, що викликають напругу або перевищують ресурси особистості [2; 17; 18; 24; 29; 51].

Ю. Александров зазначає, що загальноприйнятої класифікації типів копінгу не існує, їх учені визначають доволі довільно [2]. Водночас більшість із них вибудувана навколо двох модусів психологічного подолання, запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолькманом: орієнтованого на розв'язання проблеми та модифікацію особистісних установок щодо ситуації [56, 321-333].

Таким чином, виокремлюють два глобальних типи стилю реагування:

- *проблемно-орієнтований стиль*, спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану розв'язання складної ситуації, що проявляється у таких формах поведінки, як незалежний аналіз події, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації;
- *суб'єктно-орієнтований стиль*, який є результатом емоційного реагування на ситуацію без певних дій і проявляється у прагненні уникати роздумів, втягуванні інших у власні почуття, спробах забутися у сні, «зняти» труднощі алкоголем чи компенсувати негативні емоції їжею. Ці форми характеризуються інфантильним, спрощеним сприйняттям того, що відбувається.

Також, Л. Карлсон, С. Шапіро виокремлює наступні стратегії:

- *сфокусовані на оцінці* (зусилля людини встановити значення ситуації, зрозуміти негативні процеси та оцінити можливі наслідки);

- *сфокусовані на проблемі* (отримання інформації щодо обставин, у яких опинилася людина, прийняття рішень і здійснення певних дій);
- *сфокусовані на емоціях* (керування почуттями та підтримання емоційного балансу) [66, с. 193].

У вітчизняній психології зустрічаємо такі типології. Так, на думку:

- *поведінкові* (різні поведінкові стратегії зняття осередку напруги, зумовленого зовнішніми та внутрішніми факторами);
- *емоційні* (емоційна розрядка з метою зняття осередку напруги або пошуку соціальної підтримки);
- *пізнавальні* (стратегії, які дозволяють нейтралізувати напругу стресу через зміну суб'єктивної оцінки ситуації та відповідну зміну рівня її контролю) [48].

Ю. Александров у межах психології переживань виокремив реалістичне, гедоністичне, ціннісне та творче переживання кризових ситуацій [2]. А. Коцарь, вивчаючи життєвий шлях особистості, виокремила дві стратегії: ситуативну та особистісну. Основною характеристикою подолання поведінки особистості в умовах кризи, на її думку, є її активність чи пасивність у критичних життєвих ситуаціях [18, с. 15-20].

Нині існує велика кількість класифікацій, проте немає узагальненої, єдиної класифікації. У нашій роботі ми дотримуємось типології, запропонованої Р. Лазарусом і С. Фолькманом, яка включає два стилі психологічного подолання: орієнтований на розв'язання труднощів та на модифікацію особистісних установок щодо ситуації [61, с. 124].

Варто зазначити фактори, що зумовлюють вибір стратегій опановуючої поведінки. Зарубіжні вчені відзначають складність зв'язку між дорослішанням і опановуючою поведінкою. Наразінаукою не доведено, наскільки дорослішання сприяє подоланню стресу та життєвих труднощів.

Н. Родіна визначає дві моделі, жодна з яких емпірично не підтверджена:

1. Перша (К. Юнг, Е. Еріксон, Д. Гуттман) формування, розвиток особистості або індивідуалізація виробляють копінг-поведінку як більш успішну, удосконалюючи її стратегії.

2. Друга – феноменологічна, ситуативна, яка ґрунтується на концепції, що знижує роль внутрішньо-психічних процесів і традиційно не виокремлює вікових змін в адаптації. Копінг розглядається як модифікуючий процес, не обов'язково пов'язаний з особистісними характеристиками чи стабільними диспозиціями. Продуктивність або зрілість зусиль опанування аналізуються у контексті ситуації, яка викликає стрес. Жодна копінг-стратегія не визначається як «хороша» чи «зріла», їхня цінність вивчається у контексті вимог ситуації [61, с. 124].

Вік може впливати на оцінку ситуації і, відповідно, на вибір копінг-стратегій, але дорослішання не є головною детермінантою адаптивної поведінки чи ефективності опанування [40, с. 168-172].

С. Стрек і Г. Файфель, які є авторами детального аналізу тринадцяти найбільш відомих лонгітюдних досліджень вікових змін копінгу у 70–90-х роках XX століття дійшли таких висновків. У більшості цих досліджень (в 11 із 13) були виявлені багаторівневі відмінності. Проте напрям і значення зв'язків між віком і копінгом залишаються не до кінця зрозумілими через відмінності у вибірках, методах вимірювання та самих стресових ситуаціях [66, с. 193].

Два лонгітюдні дослідження зробили суттєвий внесок у розуміння проблеми. У першому було зафіксовано явне збільшення використання зрілих захисних копінг-механізмів та скорочення незрілих, від юності до середньої дорослості. Процеси визрівання стабілізуються у дорослості, що підтверджується значною різницею між копінгом юнаків та молодих дорослих. Натомість відмінності між молодими дорослими і людьми середнього віку виявились незначними.

Аналіз дослідження Р. МакКре показало наявність лише невеликих вікових та когортних відмінностей у застосуванні копінг-стратегій. Автори не

виявили значущих відмінностей, пов'язаних із віком учасників. Повторне тестування через сім років показало вражаючу сталість у виборі певних стратегій, з чого зроблено висновок: дорослішання не має великого впливу на вибір копінг-стратегій [66, с. 112]. Порівнювати результати таких різних досліджень складно, проте все ж можна говорити про певну стабільність у використанні основних копінг-механізмів та про те, що вікові зміни в адаптивній поведінці можуть тривати все життя (протягом дорослішання і старіння), хоча й відбуваються повільно та поступово.

Аналіз Т. Титаренко показує, що молоді люди, змінюючись із віком і досягаючи зрілості, краще усвідомлюють зміни у світі та в собі. Їхнє зростаюче уміння до саморефлексії зумовлює краще саморозуміння та конструктивні зміни у опановуючій поведінці у майбутньому [48]. Як бачимо з огляду сучасних досліджень, результати не дають можливості однозначно підтвердити ні модель вікових змін копінгу, ні ситуаційний підхід.

Не менш важливим фактором, на думку деяких учених, є гендерні відмінності.

Дослідження показали, що чоловіки й жінки обирають різні стратегії опанування з негативними життєвими подіями. Так, Д. Афанасьєв, Р. Сопко виявили, що у складних ситуаціях чоловіки або нічого не роблять і не замислюються над виходом із кризи, або самостійно намагаються розв'язати проблему. Жінки ж частіше шукають підтримки у інших [43; с. 15-19]. Аналогічну тенденцію підтвердили й інші дослідники, як А. Демчук, В. Олефір, Н. Родіна показали, що чоловіки більше схильні до безпосередньої активної дії, тоді як жінки віддають перевагу пасивній стратегії або пошуку допомоги [17; 40; 42].

Вказуючи на статево-рольові стереотипи реагування на стрес, О. Горецька посилається на підхід деяких зарубіжних вчених. Автор зазначає, що жінки (і фемінні чоловіки) зазвичай вирішують проблеми емоційно, тоді як чоловіки (і маскулінні жінки) – інструментально, через перебудову зовнішньої ситуації [13, с. 458-463]. О. Войцеховська вважає, що залежно від типу

особистості відрізняється і специфіка осмислення та інтерпретації проблемних ситуацій. У своїх працях вона виділяє два типи: інтернали та екстернали, які різняться особливим ставленням до світу, позиціями, самооцінкою, історією успіхів і невдач. У них різні моделі ідентифікації, вони по-різному вдаються до підтримки інших людей [11, с. 95-104].

Посилання на залежність вибору стратегій опанування від особистісних властивостей знаходимо і в роботі Л. Орбан-Лембрик. Вона зазначає, що у своїй поведінці люди покладаються на ті риси особистості, які їм найбільш властиві. При цьому одні особистісні якості ґрунтуються на вроджених властивостях темпераменту (реактивності, чутливості, активності, екстраверсії – інтроверсії, емоційній збудливості). Інші – соціально зумовлені, сформовані як результат виховання та навчання дитини [38, с. 112-120].

Х. Порсева визначила одним із ресурсів опанування життєві цінності [41, с. 25-34].

Подібної точки зору дотримується й Ф. Василюк про те, що вибір буде тим кращим, чим зрозуміліші альтернативні смисли життєвих відносин і чим глибші підстави лежать в основі переваги одного життєвого відношення над іншим [10, с. 90-101]. До цієї категорії ресурсів можна віднести й смисли життя особистості.

Таким чином, ми бачимо, що як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології існує велика кількість підходів до розуміння копінг-стратегій і їхніх класифікацій. Для нашої роботи найбільш прийнятним є визначення копінг-стратегій як способів психологічної діяльності та поведінки, які виробляються свідомо й спрямовані на подолання стресової ситуації. Немає єдиної думки і щодо провідних факторів, що визначають вибір стратегій опанування. Одним із них є вікові зміни і з цього приводу існують різні погляди у психології. Але загалом молоді люди, змінюючись із віком і досягаючи зрілості, починають краще усвідомлювати зміни всередині й поза собою. Тобто, здебільшого, з віком копінг-стратегії стають більш зрілими.

Ритм життя сучасного суспільства можна по праву назвати стресогенним, а в деяких випадках навіть екстремальним і критичним. Це зумовлено багатьма чинниками, серед яких ми можемо відзначити поточні соціально-економічні перетворення, політичну обстановку, екологічний стан довкілля, а також зростаючий інформаційний вплив, якому всі ми мимоволі піддаємося. Усе це позначається на психологічному здоров'ї людини, її емоційному благополуччі.

Здатність особистості успішно долати несприятливі умови середовища, демонструючи високу стійкість до стресогенних факторів, отримала назву життєстійкість, і сьогодні її наявність як ніколи важлива та необхідна. Саме тому сучасна психологічна наука проявляє підвищений інтерес до вивчення даного феномена та його ролі в підтриманні психологічного здоров'я людини.

Основні аспекти життєстійкості суб'єкта у соціокультурному просторі простежуються через його орієнтацію на трудову активність, залучення до здорового способу життя, уміння справлятися зі стресом у мінливих умовах життя, мотивацію досягнення задуманого, зростання рівня освіти, адаптацію, соціалізацію тощо (Т. Коленіченко, М. Кухта) [21; 28; 29].

Вперше на цей феномен було звернено увагу у 80-х роках XX ст., саме тоді було введено поняття «hardiness», що в перекладі з англійської означало «витривалість», «стійкість», «міцність». Авторами цього поняття стали американські психологи Сальвадор Мадді та Сьюзен Кобейс [60, с. 292-305]. Вони розглядали «hardiness» як особливу інтегративну якість, систему установок і переконань про світ і про себе, що дозволяє особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс і гармонію. З точки зору авторів, «hardiness» полегшувала визнання людиною своїх реальних можливостей і прийняття власної вразливості [60, с. 292-305]. Дана якість являла собою своєрідну базу, що допомагала переробляти стресові впливи та трансформувати негативні враження у нові можливості.

В. Олефір зазначає, що у рамках названої моделі передбачається, що емоційний та інформаційний досвід певної специфіки виступає як найкращий

для індивіда, і саме тому він розвиває особистість, збільшує ймовірність певної взаємодії з навколишнім світом для отримання потрібного виду емоційних та інформаційних переживань. З такої точки зору особистість визначається зворотнім зв'язком від взаємодії з навколишнім світом, а не вродженим набором якостей [40, с.168-172].

Багато вітчизняних і зарубіжних дослідників у своїх роботах по-різному розглядають цю проблему і, відповідно, дають різне розуміння понять «життєстійкості», «життєздатності», «стійкості» (Ф. Василюк, Е. Головаха, М. Кухта, І. Мартинюк) [10; 14; 28; 29; 33]. Сама ідея аналізу внутрішніх сил людини, які дозволяють їй успішно досягати поставлених цілей у вкрай складних умовах, завжди була у центрі уваги соціологів, філософів, психологів, представників різних наукових шкіл.

М. Кухта та І. Мартинюк зазначають, що в першу чергу вивчаються смислові контексти, тобто те, заради чого індивід піддає своє життя серйозним ризикам, і те, який вплив досягнутий індивідом результат справляє на його суспільну свідомість, стан духу, активність у пізнанні навколишнього світу тощо [33, с. 139-150].

Розглянемо й інші підходи до визначення поняття життєстійкості. Наприклад, на думку Т. Титаренко, життєстійкість розуміється, як здатність людини долати задані життям обставини і самого себе, система переконань; це є система переконань, що сприяють розвитку готовності людини управляти системою підвищеної складності. Існує найбільш загальна інтегральна характеристика особистості, заснована на смислоутворюючих життєвих орієнтаціях, самоставленні, стильових характеристиках поведінки тощо [48]. М. Кухта та І. Мартинюк розглядають життєстійкість як сукупність властивостей функціональних систем, що забезпечують реалізацію окремих психічних функцій. На їхню думку, життєстійкість відображає індивідуальну міру вираженості цих властивостей, яка проявляється в успішності та своєрідності засвоєння, організації й реалізації діяльності людини [33, с. 139-150].

На думку М. Кухта, життєстійкість відноситься до певного класу можливостей, які встановлюють високоякісну специфіку поведінки людини: її доброчесність, слідування принципам релігії, закоханості, альтруїзму, сенсу існування; креативність, оптимістичність [26, с. 253-266].

Ф. Василюк зазначає, що життєстійкість володіє головними властивостями внутрішніх відмінних рис, але не тотожна їм. Вона передбачає собою цілісність природних і моральних начал» [10, с. 90-101]. Т. Титаренко, О. Злобіна, Л. Лєпіхова у монографії аналізують терміни з урахуванням іноземних академічних досягнень. Серед основних питань ними відзначено відповідність близьких смислових контекстів подібних понять, таких як: життєстійкість, життєздатність, життєтворчість [47, с. 314].

О. Штепа підкреслює, що життєстійкість – це непростий об'єкт, вплив якого здатен розширюватися у численні індивідуальні характерні риси та нюанси дії особи. Життєздатність у цьому випадку виступає певним ресурсом особистості, що дозволяє їй впоратися зі складними життєвими обставинами [53, с.310-317]. А. Мухатова підкреслює, що життєздатність, представляючи собою особливий патерн структури спрямувань і навичок особистості, дає змогу перетворювати зміни у можливості; це каталізатор, який дозволяє модифікувати негативні емоції у нові здібності. Автор зазначає значну функцію життєстійкості особи – потенційне адаптивне джерело [36].

Поряд із визначенням життєстійкості, інтерес науковців останнім часом привертає і близька до неї категорія життєздатності. Ю. Борець, І. Шлімакова зазначають, що життєздатність аж ніяк не вважається універсальною, безумовною або зафіксованою рисою індивіда; вона змінюється залежно від типу стресу, його контексту та інших умов, які можливо визначити, а також умов ризику і захисних факторів, що справляють суттєвий вплив на формування адаптаційних можливостей індивіда [9, с. 47-55].

М. Кухта зазначає, що життєстійкість спрямована не лише на подолання стресу, але й становить концепцію актуальних змістів, взаємин особистості, що визначають специфіку її реагування на напруження [26, с. 253-266].

Поняття «життєздатність» містить у собі чуттєво яскраве слово «життя» та психологічно важливу якість «стійкість». Дещо по-іншому визначає поняття «життєстійкість» Т. Титаренко. На її думку, «життєстійкість» – це особлива інтегральна здатність, що сприяє ефективній адаптації особистості. Головні її елементи поділяються на два блоки:

- джерело єдиних можливостей, яке містить базові індивідуальні конструкції, розумові здібності, розуміння, сенс і відповідальність;
- джерело спеціалізованих можливостей, що включає здатності взаємодії з людьми, а також навички подолання різних видів складних ситуацій [47, с. 215].

Тому, щоб уникнути труднощів, індивід діє звично, тобто обирає далеке минуле. Але надто часте звернення «на користь» минулого призводить до застою, підсилюючи відчуття беззмістовності життя. Вибір же майбутнього, попри природну тривогу, приносить у життя людини новий досвід і можливості, підштовхуючи її до подальшого особистісного розвитку.

Згідно з міркуванням О. Щотка, між свободою та долею існує діалектичний взаємозв'язок – одне не може існувати без іншого; свобода не буває без меж. Якщо життєві потреби не задовольняються (у біді, позбавленні), тоді людина спрямовує свій погляд усередину себе, переходить від ego-self (свободи дії) до psyche-self (свободи буття) і здійснює необхідні операції для досягнення вищих рівнів потреб [49, с. 52].

Поєднання екзистенційно-гуманістичного (Р. Мей, С. Мадді, В. Маршал, П. Тіндале,), суб'єктно-діяльнісного (Л. Хижняк) та рефлексивно-діяльнісного підходів (О. Чебекін) підтримує онтологічний рівень розуміння життєстійкості як «мужності бути» й надає можливість дослідження суб'єкта, який долає актуальні проблеми, самостверджується і просувається крізь перешкоди до самоактуалізації [51; 52; 60; 64].

Механізм впливу життєстійкості у цьому випадку полягає у впливі установок на оцінку поточної ситуації та готовність людини швидко діяти на користь майбутнього.

У той же час, згідно з твердженням С. Мадді і Д. Фіске, спочатку сформувалося уявлення про те, що існують суспільства з високим і низьким рівнем активності через спрямованість ядра особистості, яке прагне зберегти звичний для себе рівень активації [60, с. 292-305]. Проте головним чином завдяки усвідомленню значущості власної активності, на противагу пасивності, індивід здатен зрозуміти, що саме завдяки ній він може впливати на своє життя, і саме вона виявляється ключовим чинником, що перешкоджає виникненню внутрішньої безпорадності у напружених моментах.

Таким чином, можна стверджувати, що ця концепція інформує нас про звичайні та можливі рівні активації, а однією з основних засад життєстійкості, за С. Мадді, є риса активності, на відміну від пасивності [60, с. 292-305]. Щоб людині вижити, вистояти і не захворіти, необхідно змінити підхід до ситуації. Це положення вважається одним із способів роботи психотерапевта з людьми, які перебувають у складних обставинах і потребують емоційної допомоги. У цьому випадку очевидною є взаємодія соціального та психологічного аспектів формування життєстійкості особистості. Розвиток індивідуальних спрямувань може стати основою для більш позитивного світосприйняття людини, підвищення якості життя, здатен перетворити перешкоди й труднощі на джерело зростання і розвитку. А головне – це та умова, той внутрішній ресурс, який належить самій людині, те, що вона здатна змінити й переосмислити, а отже, що сприяє підтриманню фізичного, емоційного та соціального благополуччя [60, с. 292-305].

Переходячи до обговорення структури життєстійкості, знову звернемося до праць Сальвадора Мадді. Ним було виділено три елементи: залученість, контроль і прийняття ризику [60, с. 292-305].

Першим складним компонентом життєстійкості вважається «залученість». Залученість – це переконаність у тому, що навіть у неприємних і складних моментах, у стосунках правильніше бути залученим: бути в курсі подій, у контакті з навколишніми людьми, присвячувати максимум власних зусиль, часу, уваги тому, що відбувається, брати участь у подіях. Індивід

незалежно від обставин має пам’ятати, що життя варте того, аби його проживати [60, с. 292-305].

Протилежністю залученості є відчуженість. Люди з розвиненим компонентом залученості здатні отримувати щиру радість від своєї роботи. Завдяки зануреності у робочий процес, а також активній творчій позиції вони знаходять у щоденних справах багато важливого й цікавого, що дає змогу успішно долати значні й потенційні труднощі. Відсутність у людини відчуття залученості, навпаки, сприяє появі пригніченості та відстороненості, переконаності в тому, що життя минає повз неї [60, с. 292-305].

Наступним компонентом життєстійкості вважається «контроль». Контроль – це своєрідне втілення в прояві актуальної активності. Для людини, наділеної здатністю до контролю, характерна активна позиція [60, с. 292-305].

І третій елемент життєстійкості – «прийняття ризику», яке передбачає переконаність людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її особистісному розвитку, а з кожної дії – як позитивної, так і негативної – можна отримати корисний досвід [60, с. 292-305].

Підсумовуючи все вищесказане, можемо стверджувати, що життєстійкість є інтегративною індивідуальною якістю, яка дозволяє успішно витримувати напружені умови, водночас зберігаючи оптимальну працездатність і внутрішній баланс. Це відбувається завдяки орієнтації на майбутнє та прихованій у ньому діяльності, що приносить новий досвід і можливості, стимулюючи людину до розвитку.

Головними елементами життєстійкості є: переконаність особистості у готовності впоратися з ситуацією; відкритість до всього нового.

Життєстійкість включає три елементи, а саме: залученість; контроль, що дозволяє людині обирати власний шлях; прийняття ризику, яке підштовхує до виправданого ризику й допомагає використовувати набуті навички.

1.3. Роль копінг-стратегій у забезпеченні життєстійкості осіб похилого віку

У похилому віці, при усвідомленні швидкоплинності життя, відбувається значний прогрес: подовжується далеке минуле й скорочується теперішнє. Майбутнє сприймається коротким або зовсім відсутнім. Чим далі подія у часовій перспективі, тим яскравіше вона забарвлюється емоційно. Минуле наче присутнє в реальному теперішньому. Біг часу сповільнюється, тому виникає гіпертрофованість, «розтягування» подій. Як правило, життєдіяльність людини похилого віку небагата подіями, проте вони заповнюють увесь її особистий простір і час. Подія, яка для юнака сприймається як короткочасна (наприклад, прихід лікаря, похід до магазину), для літньої людини стає процесом цілого дня [7].

У пізньому онтогенезі відбувається фундаментальна перебудова темпоральної перспективи особистості. Як зазначає О. Бакаленко, минуле стає домінуючим часовим локусом, тоді як майбутнє скорочується до мінімуму [7]. Згідно з цією теорією, усвідомлення обмеженості часу, що залишився, змушує людей похилого віку змінювати свої мотиваційні пріоритети. Вони перестають фокусуватися на майбутніх цілях (накопичення знань, кар'єра) і концентруються на емоційно значущих цілях у сьогоденні: підтримці близьких стосунків, отриманні позитивних емоцій та осмисленні життя. Таким чином, «розтягування» теперішнього є не просто когнітивним спотворенням, а адаптивним механізмом емоційної регуляції [7].

Цей процес тісно пов'язаний із вирішенням ключового психосоціального конфлікту пізнього віку, описаного Еріком Еріксоном. Особистість проводить ревізію свого життя, і якщо їй вдається прийняти свій життєвий шлях як єдино можливий і цінний, вона досягає стану інтеграції та мудрості. В іншому випадку, коли минуле сповнене жалю та невирішених конфліктів, виникає відчай. Отже, внутрішня робота над прийняттям свого життєвого шляху є емпіричним проявом процесу досягнення Его-інтеграції [19].

Поширена думка про тотальне когнітивне згасання спростовується сучасними дослідженнями. Хоча швидкість обробки інформації (плинний інтелект) може знижуватися, (кристалізований інтелект), що базується на досвіді та знаннях, залишається стабільним або навіть зростає. Саме на цьому ґрунті формується мудрість, яку Пол Балтес та його колеги визначали як експертну систему знань, що стосується фундаментальної прагматики життя. Мудрість дозволяє ефективно вирішувати складні життєві дилеми та давати слушні поради [57, с. 209-211].

Для пояснення механізмів адаптації до вікових змін П Балтес запропонував модель Селекція, Оптимізація, Компенсація.

- Селекція: Людина обирає обмежену кількість пріоритетних цілей та напрямків діяльності, відмовляючись від менш значущих.
- Оптимізація: Вона концентрує свої ресурси (час, енергію, навички) для досягнення максимального результату в обраних сферах.
- Компенсація: Коли наявних ресурсів не вистачає, людина знаходить нові способи досягнення мети (наприклад, використовує слуховий апарат при втраті слуху або просить допомоги) [57, с. 209-211].

Ця модель демонструє, що успішне старіння – це не пасивне прийняття втрат, а активний процес управління власними ресурсами.

Центральне місце у розумінні стрес-долаючої поведінки займає транзакційна модель стресу Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман [59, с. 182]. Згідно з цією моделлю, стрес – це не властивість події самої по собі, а результат взаємодії (транзакції) між особистістю та середовищем. Процес розгортається у два етапи когнітивної оцінки:

1. Первинна оцінка: Людина оцінює ситуацію як загрозливу, сприятливу чи нейтральну для свого благополуччя.
2. Вторинна оцінка: Людина аналізує свої можливості та ресурси для подолання ситуації. Що я можу з цим зробити?

Саме на етапі вторинної оцінки активуються копінг-стратегії свідомі зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми та/або

внутрішніми вимогами, які оцінюються як напружені або такі, що перевищують ресурси людини. Лазарус і Фолкман виділили дві основні функції копінгу:

- Проблемно-орієнтований копінг: спроби змінити або усунути джерело стресу (наприклад, скласти план лікування).
- Емоційно-орієнтований копінг: зусилля, спрямовані на регуляцію власних емоційних реакцій на стрес (наприклад, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, медитація) [59, с. 194].

З віком, коли багато стресорів (хронічні хвороби, втрата близьких) є об'єктивно неконтрольованими, зростає роль саме емоційно-орієнтованих стратегій, що дозволяють зберегти психологічне благополуччя.

Ефективність копінгу значною мірою залежить від особистісних диспозицій. Однією з ключових є концепція життєстійкості, розроблена Сальваторе Мадді. Це патерн установок та навичок, який дозволяє людині перетворювати стресові обставини на можливості для зростання [60, с. 292-305]. Життєстійкість включає три компоненти:

- Залученість: тенденція бути глибоко залученим у те, що відбувається в житті, і знаходити в цьому сенс; впевненість у тому, що участь у подіях дає шанс знайти щось цінне та цікаве.
- Контроль: переконання у власній здатності впливати на події, а не відчуття безпорадності; переконання, що людина може впливати на результати того, що відбувається.
- Виклик: сприйняття змін і труднощів як стимулу для розвитку, а не як загрози, впевненість, що будь-який досвід, позитивний чи негативний, сприяє розвитку [60, с. 292-305].

Люди похилого віку з високим рівнем життєстійкості схильні до активного використання проблемно-орієнтованих копінгів, коли це можливо, та до конструктивної позитивної переоцінки, коли ситуація є неконтрольованою. Життєстійкість виступає своєрідним «буфером», що пом'якшує негативний вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я.

На противагу теоріям, що фокусуються на втратах і адаптації, шведський соціолог Ларс Торнстам запропонував концепцію геротрансценденції. Він стверджує, що старіння, за сприятливих умов, є природним процесом руху до нової, більш зрілої та трансцендентної перспективи життя [65, с. 166-180]. Цей процес характеризується:

- Космічним виміром: зміна у сприйнятті часу та простору, зв'язок з минулими та майбутніми поколіннями, зменшення страху смерті.
- Виміром «Я»: зменшення егоцентризму, зростання альтруїзму та самопізнання.
- Соціальним виміром: вибіркове ставлення до соціальних контактів, зростання потреби у самотності та медитативному осмисленні життя [65, с. 166-180].

З цієї точки зору, багато змін у поведінці людей похилого віку (наприклад, зменшення соціальної активності) є не ознакою дезадаптації, а проявом глибокої внутрішньої трансформації та духовного розвитку [65, с. 166-180].

З точки зору гуманістичної психології, найважливіша умова самореалізації у будь-якому віці, особистісного зростання та психічного здоров'я – це позитивне прийняття людиною себе, яке можливе лише за умови безумовного позитивного прийняття з боку значущих інших. Ймовірно, для похилого віку безумовне позитивне прийняття себе пов'язане з безумовним позитивним прийняттям свого життєвого шляху (родини, професії, дозвілля, цінностей тощо). Для більшості літніх людей практично вичерпані можливості будь-яких серйозних змін у життєвому шляху. Проте вони можуть безмежно працювати з ними в ідеальному, внутрішньому плані, і саме тут особливо необхідна психологічна допомога. Провідною діяльністю стає внутрішня робота над прийняттям свого життєвого шляху [45, с. 25].

Р. Сопко зазначає, що психічні процеси, хоч і відрізняються у похилому віці певною ригідністю та деякою уповільненістю порівняно зі зрілим віком, усе ж забезпечують необхідний рівень життєвої активності. Розумові здібності

літніх людей значно вищі, ніж прийнято вважати. За відсутності серйозних органічних порушень, вони знижуються незначно. Крім того, старші люди володіють такою розумовою якістю, яка недосяжна молодшим дорослим, як мудрість. А це означає, що у житейському плані люди похилого віку за сприятливого старіння вміють знаходити рішення конфліктних ситуацій, а також найвигідніші виходи з життєвих обставин [44, с. 115-119].

Отже, одні й ті самі життєві події можуть мати різне стресове навантаження залежно від їх суб'єктивної оцінки. Тому копінг-стратегії, сформовані до похилого віку, впливають на ставлення і оцінку людьми свого життєвого досвіду. У загальному континуумі психологічної регуляції копінг-стратегії виконують компенсаторну функцію.

Д. Афанасьєв та Р. Сопко зазначають, що постійні потрясіння у період старіння небезпечні тим, що у літньої людини, по суті, немає «опори». Безумовно, люди пізнього віку мають адаптуватися не лише до змін соціальної ситуації, але й відповідати на зміни у самих собі та виявляти активність або пасивність у нових обставинах, у які вони потрапили [43, с. 15-19].

Ж. Нюттен вказує, що стресова подія виникає з оцінки певного внутрішнього (наприклад, думка) чи зовнішнього (наприклад, зауваження) каталізатора, внаслідок чого з'являється копінг-процес. Копінг-реакція спрацьовує тоді, коли складність проблеми перевищує енергетичний потенціал звичайних взаємодій організму. Якщо умови ситуації оцінюються як надто складні, то подолання може здійснюватися у формі психологічного захисту. Центральний момент у благополучній адаптації до стресу – це рівень конструктивності стратегії та моделі поведінки, які або сприяють, або заважають успішності у подоланні стресу, а також впливають на збереження психологічного здоров'я та соціально-психологічну адаптацію людини похилого віку. За наявності дезадаптації світ може здаватися літнім людям незрозумілим, іноді загрозливим чи руйнівним [64, с. 43-50].

Відповідно до цього, мова йде про стрес-долаючу поведінку, як про один із найважливіших регуляторів діяльності особистості у пізньому віці. У зв'язку

з цим дослідження копінг-поведінки людей похилого віку стає особливо важливим для вікової психології та обумовлюється необхідністю зміцнення й збереження їх психологічного благополуччя. У межах цієї проблеми залишається нерозкритим питання про характер життєвої дієвості у людей похилого віку з різними копінг-стратегіями, а емпіричне підтвердження цього припущення є предметом подальших досліджень [54, с. 60-64].

У похилому віці, при усвідомленні швидкоплинності життя, відбувається значна трансформація часової перспективи: подовжується далеке минуле й скорочується теперішнє. Майбутнє сприймається коротким або зовсім відсутнім. Як зазначає І. Аршава, чим далі подія у минулому, тим яскравіше вона забарвлюється емоційно, наче стає частиною реального теперішнього. Плин часу суб'єктивно сповільнюється, що призводить до гіпертрофованості та «розтягування» подій. Життєдіяльність людини похилого віку може бути небагатою на зовнішні події, проте ті, що є, заповнюють увесь її особистий простір і час. Подія, яка для юнака є короткочасною (наприклад, прихід лікаря, похід до магазину), для літньої людини стає процесом, що займає цілий день [5, с. 42-50].

Цей феномен спонукає до глибокої внутрішньої роботи. З точки зору гуманістичної психології, ключовою умовою самореалізації та психічного здоров’я є позитивне прийняття себе. Для похилого віку це нерозривно пов’язане з безумовним позитивним прийняттям свого життєвого шляху (родини, професії, цінностей). Оскільки можливості для кардинальних змін у житті практично вичерпані, провідною діяльністю стає внутрішня робота з осмислення та інтеграції минулого досвіду [7].

Саме тут варто звернутися до напрацювань української психологічної школи. Видатна українська вчена Л. Сохань розробила концепцію «життєтворчості», яка розглядає життя як процес свідомого творення особистістю власної долі. Для похилого віку ця концепція є особливо значущою. Внутрішня робота, про яку йшлося вище, є формою життєтворчості, де людина не просто згадує, а активно переосмислює,

структурує та інтегрує свій досвід, знаходячи у ньому нові сенси [46, с. 156-167].

Цю ідею доповнює праця Н. Чепелєвої, яка досліджувала наративну психологію. Вона наголошує, що людина конструює власне «Я» через розповіді про себе. У похилому віці створення цілісної та позитивної розповіді про своє життя («життєвого наративу») стає центральним психологічним завданням. Це дозволяє примиритися з минулим, прийняти втрати і знайти опору для сьогодення. Таким чином, психологічна допомога літнім людям може бути спрямована на допомогу в конструюванні такого життєствердного наративу [45, с. 25].

Існує стереотип про неминуче зниження розумових здібностей у старості. Проте, як зазначає О. Бакаленко психічні процеси, хоч і відрізняються певною ригідністю, усе ж забезпечують необхідний рівень життєвої активності [7]. За відсутності серйозних органічних порушень, когнітивні функції знижуються незначно. Більше того, як підкреслював класик української психології Г. Костюк, розвиток особистості триває протягом усього життя [47, с. 218].

У похилому віці на перший план виходить мудрість, як інтегративна якість, що поєднує знання, досвід та емоційну зрілість. Мудрість дозволяє знаходити нетривіальні рішення у конфліктних ситуаціях та бачити життєві обставини в ширшому контексті. Це є потужним ресурсом для подолання стресу, адже мудра людина здатна переоцінити значущість проблеми, знайти в ній прихований сенс або прийняти те, що змінити неможливо [53, с. 310-317].

Одні й ті самі життєві події мають різне стресове навантаження залежно від їх суб’єктивної оцінки. Саме тому копінг-стратегії (або стратегії долаючої поведінки), сформовані протягом життя, відіграють ключову роль. Вони виконують компенсаторну функцію в загальному континуумі психологічної регуляції. Як зазначає Ж. Нюттен, копінг-реакція активується, коли складність проблеми перевищує звичайні ресурси організму [58, с. 144-157].

Постійні потрясіння в період старіння особливо небезпечні, оскільки у літньої людини часто немає зовнішньої «опори» [29, с. 125]. Тому центральним моментом у благополучній адаптації є рівень конструктивності обраних стратегій. Конструктивні стратегії (наприклад, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка) сприяють успішному подоланню стресу, тоді як деструктивні (уникнення, самозвинувачення, заперечення) можуть призводити до дезадаптації, коли світ здається загрозливим і незрозумілим.

Українська дослідниця Т. Коленіченко у своїх працях, присвячених адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища, підкреслює, що з віком люди частіше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій копінгу (спрямованих на регуляцію емоцій), а не проблемно-орієнтованих (спрямованих на зміну ситуації), що є адекватною реакцією на ситуації, які об'єктивно неможливо змінити (наприклад, погіршення здоров'я) [21, с. 25].

Теоретичний аналіз літератури з проблеми дозволив зробити низку висновків. Вітчизняна та зарубіжна психологія пропонують багато підходів до розуміння копінг-стратегій і їх класифікацій. Для нашої роботи найбільш прийнятним є визначення копінг-стратегій як способів психологічної діяльності й поведінки, що виробляються свідомо і спрямовані на подолання стресової ситуації.

Єдиного погляду на провідні чинники, що зумовлюють вибір стратегій долаючої поведінки, немає. Одним із них є вікові зміни, з приводу яких існують різні думки у психології. Проте загалом молоді люди, змінюючись із віком і досягаючи зрілості, починають краще усвідомлювати зміни як назовні, так і всередині себе. Тобто переважно з віком копінг-стратегії стають більш зрілими. Люди більш пізнього віку змушені пристосовуватися не лише до змін соціальної ситуації, але й реагувати на зміни у собі. Вони мають існувати в умовах нових обставин, проявляючи або активність, або пасивність у поведінці [22, с. 94].

Центральним моментом успішності адаптації до стресу у людей похилого віку є ступінь конструктивності стратегії та моделі поведінки, які або сприяють, або перешкоджають успішному подоланню стресу, а також впливають на соціально-психологічну адаптацію та збереження здоров'я літньої людини.

Ефективність подолання несприятливих життєвих подій залежить не лише від вдалого вибору стратегії, але й від індивідуальних особливостей особистості, зокрема від рівня її життєстійкості [13, с. 458-463]. Життєстійкість визначається як інтегральна особистісна риса, що відповідає за успішність подолання людиною життєвих труднощів.

Ефективність подолання життєвих труднощів залежить не лише від вибору стратегії, але й від індивідуальних особливостей, зокрема від рівня життєстійкості. Ця риса визначається як здатність особистості успішно долати стреси й труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та не знижуючи успішності діяльності [9, 47-55].

Дослідження українського психолога С. Максименка та його наукової школи показують, що життєстійкість є системною якістю, яка формується на основі всього попереднього досвіду особистості [48].

У похилому віці високий рівень життєстійкості дозволяє сприймати вікові зміни не як трагедію, а як новий етап життя з власними викликами та можливостями, що, у свою чергу, стимулює використання більш конструктивних копінг-стратегій.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє зробити узагальнення. Успішна адаптація у похилому віці є складним процесом, в якому тісно переплітаються: специфічне сприйняття часу, що актуалізує потребу в осмисленні минулого; активна внутрішня робота з прийняття власного життєвого шляху, що в українській психології розглядається через призму життєтворчості (Л. Сохань) та побудови життєвого наративу (Н. Чепелєва); використання мудрості як когнітивного ресурсу для оцінки ситуацій, свідомий вибір конструктивних копінг-стратегій, що дозволяють долати стрес і зберігати

психологічне здоров'я, опора на життєстійкість як інтегральну рису особистості, що забезпечує стійкість перед обличчям життєвих викликів [46; 54; 64].

Інтеграція зарубіжних теорій дозволяє розглядати копінг-стратегії людей похилого віку не ізольовано, а в складному контексті психосоціального розвитку, когнітивної адаптації та екзистенційних трансформацій. Успішне подолання стресів у пізньому віці залежить від динамічної взаємодії між когнітивною оцінкою ситуації (Лазарус, Фолкман) [59, с. 184], використанням адаптивних механізмів (Л. Балтес) [55, с. 105-121], наявністю потужних особистісних ресурсів, як-от життєстійкість (С. Мадді) [60, с. 292-305], та загальною спрямованістю особистості на досягнення інтеграції (Е. Еріксон) і, можливо, геротрансценденції (Торнстам) [65, с. 166-180]. Копінг-стратегії виступають центральним медіатором у цій системі, що забезпечує збереження психологічного благополуччя та життєстійкості особистості.

Таким чином, копінг-стратегії є не просто реакцією на стрес, а ключовим інструментом, за допомогою якого людина похилого віку реалізує свою життєстійкість, активно конструюючи сенс свого теперішнього життя на основі прийнятого минулого.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ЯК УМОВА ЇХНЬОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою емпіричного дослідження є перевірка висунутої нами гіпотези про те, що копінг-стратегії можуть впливати на життєстійкість у похилому віці. А саме: вибір продуктивних копінг-стратегій, таких як асертивність, соціальний контакт та пошук соціальної підтримки, зумовлюють вищі показники життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику).

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити такі *завдання:*

1. Проаналізувати теоретичні підходи до понять «копінг-стратегії» та «життєстійкість» у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Вивчити особливості прояву копінг-стратегій у людей похилого віку.
3. Дослідити рівень життєстійкості осіб похилого віку.
4. З'ясувати роль копінг-стратегій у підтримці життєстійкості людей похилого віку.
5. Розробити програму формування конструктивних копінг-стратегій поведінки у людей похилого віку.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального некомерційного підприємства «Центр надання соціальних послуг» Вижницької міської ради. Дана установа є сучасним соціальним закладом, діяльність якого спрямована на надання різних видів соціальних послуг особам похилого віку, людям з інвалідністю та іншим соціально вразливим категоріям населення.

У дослідженні взяли участь респонденти похилого віку, які беруть участь у соціально-психологічних програмах Центру. До вибірки увійшло 40 осіб віком від 65 до 75 років. Це період, який характеризується суттєвими

соціально-психологічними змінами, пов’язаними з виходом на пенсію, зміною соціального статусу та потребою в адаптації до нових життєвих умов.

Для досягнення мети ми використали наступні *методики*:

- ✓ Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), С. Хобфолла.
- ✓ Методика «Метод мотиваційної індукції», Ж. Нюттен
- ✓ «Тест життєстійкості», С. Мадді.

Методика «Метод мотиваційної індукції», Ж. Нюттена. Методика була розроблена Ж. Нюттеном та призначена для виміру тимчасової перспективи. Основний матеріал методики полягає у використанні низки незакінчених речень. Основний аспект щодо мотивації полягає у вимірі майбутнього. Використання методу дозволило виміряти віддаленість у часі подій майбутнього та порівняти за цим параметром різних людей завдяки розробленому Ж. Нюттеном часовому коду очікуваних людиною подій майбутнього: 15 мають негативне забарвлення (негативні стимули) та 30 – позитивне. Стимули (незавершені пропозиції) сформульовані у першій особі однини. Вони, таким чином, спонукають людину написати про те, чого вона хоче досягти, або про те, чого вона боїться чи уникає.

Випробуваним давалася інструкція: «Перед вами два буклети, в яких ви знайдете фрази типу «Я хочу», «Я боюсь» та інші. Ці фрази є початком речень, які ми просимо вас закінчити. Не думайте довго перед кожною пропозицією, пишіть те, що відразу спало на думку. Для нашого дослідження важливо, щоб ви були щирими.

Обробка результатів дослідження відбувається на основі аналізу позитивних та негативних мотиваційних об'єктів, які називаються випробуваними. По мірі заповнення бланків у вас може скластися думка, що деякі фрази за змістом повторюються. Будь ласка, не запам'ятовуйте те, що ви вже написали. Якщо вам здається, що подібну фразу ви вже зустрічали, не замислюйтесь і пишіть те, що спало вам на думку в цей момент».

Методика «Копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях», С. Норман, Д. Ендлер призначена для вивчення індивідуальних способів подолання стресу, тобто типових стратегій, які людина використовує в складних або емоційно напружених ситуаціях. Основна мета методики – виявити провідний тип копінг-поведінки, визначити, як саме людина реагує на стрес: шляхом активного вирішення проблеми, емоційного реагування чи уникання труднощів.

Методика ґрунтується на припущенні, що люди по-різному справляються зі стресом, і ці відмінності можна описати за трьома основними напрямами: проблемно-орієнтований копінг (характеризує активну, раціональну поведінку, спрямовану на вирішення проблеми або зміну ситуації; включає планування, аналіз, пошук інформації, прийняття конкретних рішень); емоційно-орієнтований копінг **(**відображає спроби знизити емоційну напругу, регулювати внутрішній стан за рахунок емоційного відреагування, самозвинувачення, тривоги або емоційних розмов; не завжди сприяє реальному вирішенню проблеми, але зменшує психологічний дискомфорт); уникаючий або дезадаптивний копінг (пов’язаний із прагненням уникнути контакту зі стресовою ситуацією, відволіктися або перекласти відповідальність; може проявлятися у формі соціального відволікання (спілкування, розваги) або поведінкової втечі (пасивність, відкладання дій).

Методика складається з 48 тверджень, що описують типові реакції на стрес. Респондент оцінює, наскільки кожна з них відповідає його звичній поведінці, після чого підраховуються три основні показники за типами копінгу. Високі показники за проблемно-орієнтованим копінгом свідчать про зрілу, конструктивну поведінку. Перевага емоційно-орієнтованого або уникального копінгу вказує на емоційну вразливість, схильність до тривоги або пасивності у подоланні труднощів. Дана методика дозволяє прогнозувати ефективність її адаптації до стресу та слугує надійною основою для розробки програм психологічної підтримки.

Методика «Тест життєстійкості», С. Мадді призначена для оцінки психологічної готовності та здатності особистості активно й гнучко діяти у стресових та складних життєвих ситуаціях. Вона дозволяє визначити рівень вразливості людини до стресу та її схильності до розвитку депресивних станів.

Життєстійкість (англ. *hardiness*) – це інтегральна риса особистості, що характеризує її здатність ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та високу продуктивність діяльності. В основі життєстійкості лежить система переконань людини про себе, світ та свою взаємодію з ним. Ця схильність складається з трьох відносно автономних компонентів: залучення, контроль, ухвалення ризику. Пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: немає; скоріше ні, ніж так; скоріше так, ніж ні; так.

Залученість визначається як переконаність у тому, що активна участь у подіях дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність такої переконаності породжує почуття відчуженості, відчуття себе «поза» життям. Якщо ви впевнені в собі і вважаєте, що світ доброзичливий, вам притаманна залученість.

Контроль – це переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Протилежністю цьому є відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність та свій шлях.

Прийняття ризику – це переконаність людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку завдяки знанням, отриманим з досвіду, неважливо, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до простого комфорту та безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея

розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та їх подальше використання.

Високий рівень розвитку цих компонентів та життєстійкості загалом виступає психологічним буфером, який запобігає виникненню надмірної внутрішньої напруги. Це досягається завдяки двом основним ефектам: активному подоланню стресу, що передбачає конструктивний підхід до вирішення проблем та когнітивній переоцінці ситуації, що дозволяє знижувати суб'єктивну значущість стресорів і сприймати їх як керовані завдання, а не як непереборні загрози.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково у підлітковому віці, хоча їх можна розвивати й пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку *компонента участі* принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку *компонента контролю* важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища. Виразність всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності і активності у стресогенних умовах.

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), С. Хобфолла призначений для дослідження копінг-стратегій. У 1994 році автор запропонував модель «поведінки подолання» та відповідну шкалу, побудовану на її основі. Ключова відмінність цієї моделі полягає у тому, що поведінка подолання розглядається не як окремі, ізольовані реакції, а як стійкі стратегії (тенденції) поведінки.

Запропонована модель базується на кількох осях, які описують загальні стратегії подолання стресу.

Просоціальна – Асоціальна: Ця вісь враховує соціальний контекст подолання. Її введення ґрунтується на таких положеннях: більшість життєвих

стресорів є міжособистісними або мають міжособистісний компонент; навіть індивідуальні зусилля з подолання стресу мають потенційні соціальні наслідки; дії, спрямовані на подолання, часто вимагають взаємодії з іншими людьми.

Активна – Пасивна: Характеризує рівень енергійності та ініціативності дій особистості у стресовій ситуації. *Пряма ↔ Непряма:* Ця вісь дозволяє диференціювати копінг з погляду того, наскільки відкрито та прямолінійно діє людина. Прямі стратегії є проблемно-орієнтованими зусиллями, тоді як непрямі можуть включати маніпулятивні дії. *Врахування соціального контексту:* Звернення до індивідуального та соціального контекстів дозволило провести більш збалансоване порівняння стратегій подолання у чоловіків та жінок, виходячи за межі гендерних стереотипів. *Міжкультурна універсальність:* Введення осі «Пряма-Непряма» значно підвищило міжкультурну застосовність опитувальника.

Відповідно до «ключа» методики, підраховується сума балів за кожною шкалою. Ця сума відображає ступінь схильності людини до вибору певної моделі поведінки у складній (стресогенній) ситуації.

Опитувальник виділяє дев'ять основних моделей (стратегій) поведінки: 1*) асертивні дії* (впевнені, прямолінійні дії для захисту своїх інтересів); *2)* в*ступ у соціальний контакт* (пошук спілкування та взаємодії); *3)* п*ошук соціальної підтримки* (звернення по допомогу, пораду чи емоційну підтримку); *4)* о*бережні дії* (продумані, зважені кроки, спрямовані на уникнення ризику); *5) імпульсивні дії* (швидкі, необдумані реакції); *6) уникнення* (спроби ухилитися від проблеми або думок про неї); *7) Непрямі дії* (маніпулятивні або приховані способи впливу на ситуацію); *8) асоціальні дії* (дії всупереч соціальним нормам, ізоляція); *9) агресивні дії* (ворожі, конфліктні дії, спрямовані на джерело стресу).

Для інтерпретації результатів дослідження було застосовано комплекс методів, що включав кількісний, якісний та порівняльний аналіз.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Наше дослідження було спрямоване на вивчення копінг-стратегій поведінки людей похилого віку як важливого чинника, що забезпечує їхню життєстійкість, психологічну адаптацію та здатність ефективно долати труднощі.

З метою діагностики спрямованості та індивідуальної активності поведінки у стресових ситуаціях ми використали *опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), С. Хобфолла*. Ця методика дає змогу виявити переважні способи реагування людини на стрес, а також визначити, які саме стратегії є адаптивними (тобто сприяють ефективному подоланню труднощів), а які можуть мати дезадаптивний характер.

Аналіз отриманих результатів дозволив визначити копінг-стратегії з високим та низьким ступенем вираженості. Отримані кількісні показники подані у таблиці 2.1, а також наочно відображені у діаграмі 2.1, що дає можливість візуально порівняти рівень вираженості окремих копінг-стратегій і зробити висновки щодо їхнього впливу на життєстійкість осіб похилого віку.

Таблиця 2.1.

Рівень вираженості копінг-стратегій у людей похилого віку за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), С. Хобфолла (ср.бал)

Копінг-стратегії	Рівень вираженості копінг-стратегії
Обережні дії	19
Уникнення	21
Агресивні дії	19
Пошук соціальної підтримки	25
Асертивні дії	17
Вступ у соціальний контакт	21
Асоціальні дії	13

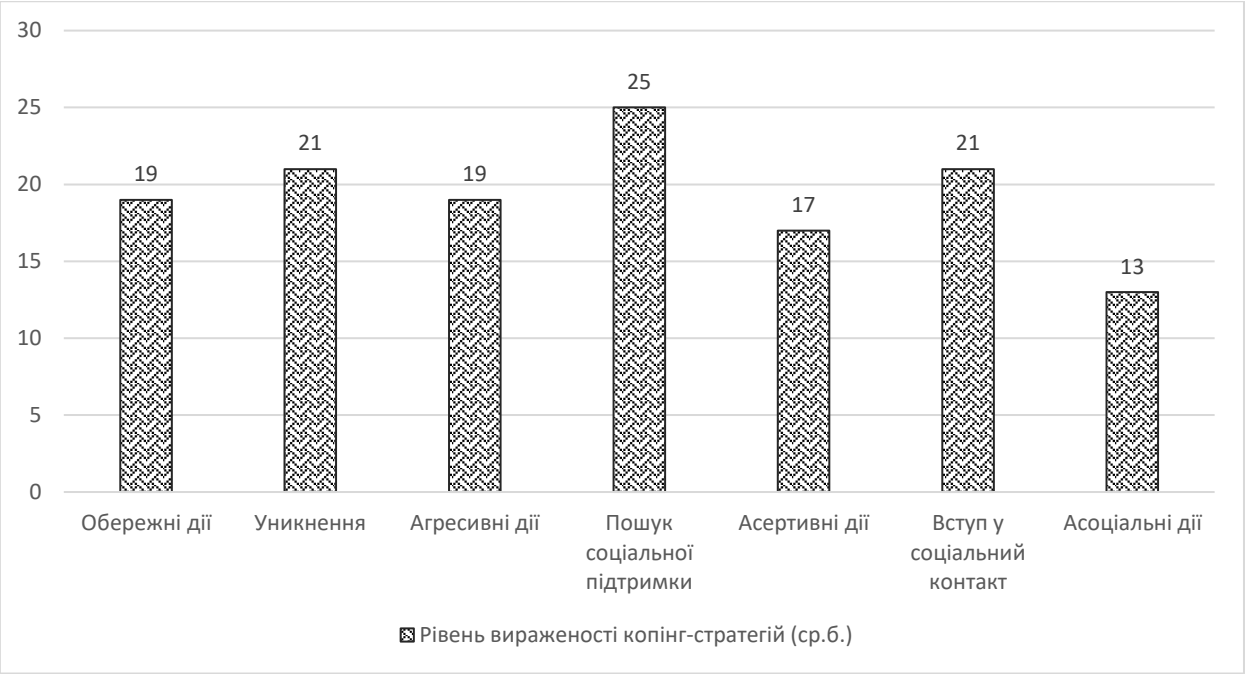


Рис. 2.1. Розподіл рівня вираженості копінг-стратегій у людей похилого віку за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), С. Хобфолла (ср. бал)

Аналіз отриманих даних дозволив виявити чотири копінг-стратегії, які мають найвищий ступінь вираженості в досліджуваній групі: Уникнення, Обережні дії, Пошук соціальної підтримки, Агресивні дії.

Детальний розгляд цих стратегій дає змогу сформувати цілісне уявлення про специфіку стрес-долаючої поведінки людей похилого віку.

Результати демонструють домінування поведінкових патернів, спрямованих на мінімізацію загроз та збереження стабільності.

Високі показники за шкалою «Уникнення» (середній бал – 21) свідчать про виражену тенденцію людей похилого віку до психологічного та поведінкового дистанціювання від проблемних ситуацій. Це проявляється у прагненні ухилитися від контактів із джерелом стресу, відкласти вирішення проблем або поводитися так, ніби ніяких труднощів не існує. Поведінково це може виражатися у переключенні уваги на сторонні, менш значущі справи, що дозволяє тимчасово знизити емоційну напругу.

Стратегія «Обережні дії» (середній бал – 19) вказує на схильність респондентів до ретельного прорахунку ризиків та уникнення потенційних

невдач. Така поведінка характеризується тривалим аналізом можливих варіантів дій та їхніх наслідків, що часто призводить до відкладання рішень та надмірного прагнення «перестрахуватися». Це може бути пов'язано зі зниженням впевненості у власних силах та високою ціною можливої помилки.

Поряд із пасивними стратегіями, виявлено й активні, хоча й полярні за своєю спрямованістю, моделі поведінки.

Висока вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» (середній бал – 25) є ключовим конструктивним ресурсом для людей похилого віку. Вона відображає прагнення звертатися по допомогу, пораду та емоційну підтримку до соціального оточення (родини, друзів, сусідів). Це свідчить про розуміння важливості соціальних зв'язків для подолання життєвих труднощів.

Стратегія «Агресивні дії» (середній бал – 19), ймовірно, виступає як захисний механізм у ситуаціях, що сприймаються як загроза особистій безпеці, гідності або незалежності. Вона може проявлятися у формі вербальної агресії, роздратованості чи опору зовнішньому тиску і є спробою активно відстояти власні кордони. Також для осіб похилого віку характерними є емоційно зумовлені дії та прояви агресивності, часта відмова від пошуку альтернативних шляхів розв’язання проблем, прагнення до тиску, суперництва та конфронтації.

Таке поєднання стратегій може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту. З одного боку, спостерігається прагнення до безпеки, що реалізується через пасивність та обережність. З іншого – зберігається потреба у взаємодії та активному самозахисті, що проявляється у пошуку підтримки та, за певних умов, в агресивній поведінці.

Поведінка людей похилого віку часто відзначається швидкими, недостатньо обміркованими рішеннями або схильністю до імпульсивних, інтуїтивних реакцій, що ґрунтуються на агресивному сприйнятті ситуацій та потенційно агресивному тлумаченні поведінки інших. Часто спостерігається прагнення домінувати через приниження чи образу співрозмовника.

Зниження рівня поведінкового контролю у старшому віці призводить до посилення егоцентричності, переконаності у беззаперечній правоті власної позиції, а відтак – до підвищеної чутливості, нетерпимості до заперечень, догматизму, підозрілості та ригідності мислення. Невисокий рівень усвідомлення важливості самоконтролю у взаємодії з оточенням зумовлює зниження довільності поведінки та емоційної регуляції.

Водночас результати, отримані за шкалою «Пошук соціальної підтримки» (середній рівень вираженості – 25 балів), свідчать про наявність у людей похилого віку прагнення до спільної діяльності та соціальної взаємодії. Пошук соціальної підтримки може виконувати різні функції: сприяти розв'язанню проблем, отриманню інформації, емоційному заспокоєнню чи відволіканню від труднощів.

Низькі показники, отримані за шкалами «Асертивні дії» (16,5 балів), «Вступ у соціальний контакт» (20,5 балів) та «Асоціальні дії» (13 балів), свідчать про те, що особи похилого віку відчувають невпевненість у собі, не виявляють достатньої активності, мають труднощі у послідовному відстоюванні власних інтересів, відкритому висловленні намірів та життєвих цілей.

У зрілому та похилому віці людина зазнає значних труднощів у подоланні складних життєвих ситуацій, переважно уникаючи звернення по допомогу до інших – як до близьких, так і до знайомих. Подібні ситуації викликають у неї почуття розгубленості, невпевненості у правильності прийнятих рішень, розчарування, що, у свою чергу, може провокувати депресивні стани.

Результати дослідження також показали, що для людей похилого віку властиві соціальна несміливість і підвищена невпевненість, які поєднуються з тенденцією до асоціальної та агресивної поведінки у проблемних ситуаціях. Така поведінкова реакція, очевидно, виконує компенсаторну функцію – вона слугує способом подолання внутрішнього (емоційного) дискомфорту, невпевненості у собі та негативного ставлення до соціального оточення.

Переважання неконструктивних копінг-стратегій поведінки свідчить про формування пасивної стратегії подолання стресу у людей похилого віку. Така стратегія спрямована на забезпечення психологічної «безпеки» індивіда, збереження емоційної стабільності та підтримання базового рівня життєдіяльності, проте не сприяє розвитку адаптивних форм соціальної взаємодії.

Для поглибленого вивчення особливостей стрес-долаючої поведінки людей похилого віку ми також використали *методику «Копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях», С. Нормана і Д. Ендлера*. Дана методика доповнює результати опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), С. Хобфолла, оскільки дозволяє оцінити не лише поведінкові прояви подолання стресу, але й когнітивно-емоційні механізми вибору стратегії реагування.

Згідно з концепцією авторів, усі копінг-стратегії поділяються на три основні типи: проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне розв'язання проблеми, зміну або контроль ситуації (планування, аналіз, пошук інформації, прийняття рішень); емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на регуляцію емоційного стану, зниження напруги або уникнення негативних переживань (уникнення, заперечення, емоційне відреагування, самозвинувачення); копінг-стратегії уникнення, пов'язані з униканням як самої проблеми, так і емоцій, що її супроводжують (пасивність, втеча, відкладання вирішення). Результати, отримані за цією методикою, подані у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл копінг-стратегій у людей похилого віку за методикою «Копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях», С. Нормана і Д. Ендлера

Тип копінг-стратегій	Високий рівень вираженості	Середній рівень вираженості	Низький рівень вираженості
Проблемно-орієнтований копінг	26 %	41 %	33 %

Емоційно-орієнтований копінг	52 %	34 %	14 %
Уникнення	58 %	29 %	13 %

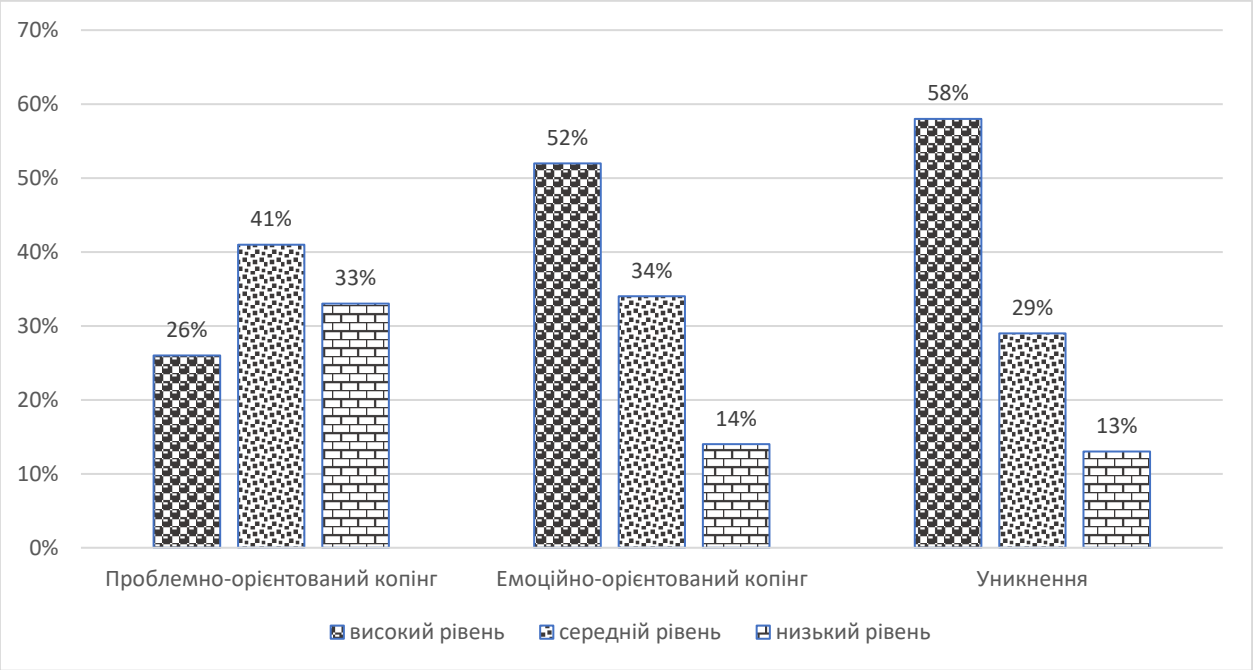


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл результатів дослідження копінг-стратегій у людей похилого віку за методикою «Копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях», С. Нормана і Д. Ендлера

Як видно з рисунку 2.2, домінуючими є емоційно-орієнтовані (52%) та уникальні копінг-стратегії (58%), тоді як проблемно-орієнтовані стратегії виявлено лише у (26%) респондентів. Такий розподіл підтверджує попередні висновки, отримані за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, згідно з якими люди похилого віку частіше обирають пасивні та захисні моделі поведінки, спрямовані на збереження внутрішньої рівноваги, а не на активне вирішення стресових ситуацій.

Переважання емоційно-орієнтованого копінгу свідчить про спроби регулювати внутрішній стан за рахунок емоційних реакцій, уникання або мінімізації негативних переживань, що узгоджується з високими показниками стратегій «Уникнення» (21 бал) та «Обережні дії» (19 балів) за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій», С. Хобфолла. Це означає, що для людей похилого віку переважають мотивація уникнення над мотивацією

досягнення, що підтверджується й результатами методики Ж. Нюттена (55 % респондентів орієнтовані на страхи, побоювання та тривогу).

Водночас низька частка осіб із вираженими проблемно-орієнтованими копінгами (26%) свідчить про обмежену здатність до когнітивного аналізу ситуації, планування та пошуку конструктивних рішень. Це може бути пов’язано з віковими когнітивними змінами, зниженням самооцінки, відчуттям безпорадності та низьким рівнем контролю (49 %), які ми отримали за методикою «Тест життєстійкості», С. Мадді.

Наступний етап дослідження був присвячений емпіричній оцінці рівня життєстійкості респондентів. Для вирішення цього завдання було застосовано стандартизовану *методику «Тест життєстійкості», розроблену С. Мадді*. Застосування даного інструментарію дозволило отримати кількісні показники вираженості компонентів життєстійкості в межах досліджуваної вибірки.

Загальні результати дослідження за поданою методикою представлено на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Загальний розподіл загальних результатів дослідження життєстійкості людей похилого віку за методикою «Тест життєстійкості», С. Мадді (%)

За загальним показником життєстійкості було отримано такі результати: у (43 %) осіб похилого віку виявлено низький рівень життєстійкості; у (39 %) – середній рівень і лише у (18 %) – високий рівень життєстійкості.

Високий рівень життєстійкості дає змогу особам похилого віку легше долати тривожність, що супроводжує ситуації вибору, пов'язані з невизначеністю, та запобігає виникненню внутрішньої напруги у стресових обставинах завдяки стійкому подоланню стресових впливів і сприйняттю їх як менш значущих.

Життєстійкі особи похилого віку володіють більшою психологічною енергією, що виступає ресурсом для самореалізації, підтримання оптимістичного світосприйняття та дотримання здорового способу життя. Високий рівень життєстійкості забезпечує людині можливість відчувати власну значущість і цінність, активно розв'язувати життєві завдання, незважаючи на наявність стресогенних чинників.

Крім того, життєстійкість сприяє здатності абстрагуватися від дрібних труднощів повсякденного життя, долати перешкоди та знаходити внутрішні ресурси для руху до бажаного майбутнього, зберігаючи психологічну рівновагу та сенсожиттєву спрямованість.

Низький рівень життєстійкості відображає відсутність у людини похилого віку особистісно значущих цілей і смислів життя, підвищену чутливість до дрібниць та життєвих труднощів, а також схильність до хронічного стресу.

Таблиця 2.3.

Відсотковий розподіл результатів дослідження людей похилого віку за методикою «Тест життєстійкості», С. Мадді (%)

Рівні життєстійкості	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	31 %	45 %	24 %
Контроль	49 %	43 %	8 %
Прийняття ризику	48 %	29 %	23 %

Загальний рівень життєстійкості	43 %	39 %	18 %

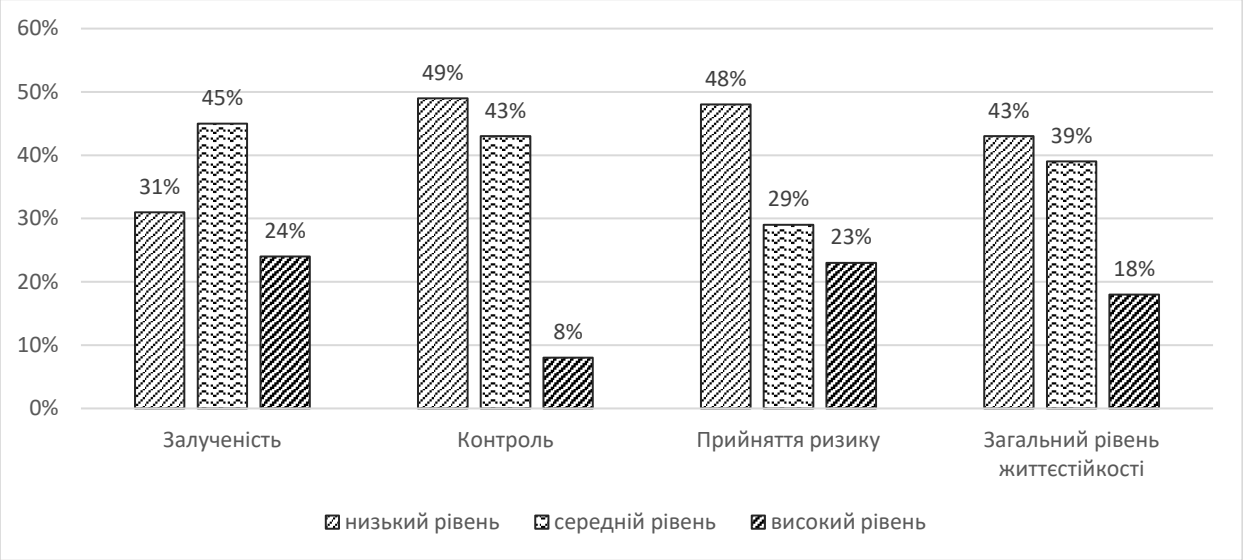


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл результатів дослідження людей похилого віку за методикою «Тест життєстійкості», С. Мадді (%)

Показник *залученості* визначається як переконаність у тому, що активна участь у життєвих подіях надає людині найбільші можливості знайти щось значуще та цікаве для себе.

Особи похилого віку з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності – (24%). Для них характерне відчуття впевненості у собі та довіри до світу, що відображає загальну спрямованість на позитивне сприйняття дійсності.

Залученість як складова структури життєстійкості характеризує людину похилого віку як таку, що прагне отримувати більше задоволення від своєї діяльності, активно освоює соціокультурний простір і зберігає інтерес до навколишнього світу.

Особи з високим рівнем цього компонента, як правило, є відкритими, доброзичливими, довірливими, вони демонструють впевненість у власних силах і схильні сприймати світ як дружній та великодушний. Таке ставлення формує впевнене й доброзичливе соціальне поводження, сприяє гармонійним

міжособистісним взаєминам і підтримує стабільну систему життєвих переконань.

На противагу цьому, відсутність переконаності у власній залученості породжує у людей похилого віку почуття відчуженості, ізольованості та сприйняття себе як особи, що перебуває «поза життям» (31 %) респондентів. Для (45 %*)* опитаних характерний середній рівень залученості, який здебільшого визначається конкретною життєвою ситуацією, у яку вони потрапляють.

Водночас лише (8 %) осіб похилого віку демонструють високий рівень *контролю*, що відображає переконаність у можливості впливати на події власного життя, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і не гарантує успіху.

Людина похилого віку з вираженим компонентом контролю усвідомлює, що саме вона обирає власну діяльність і життєвий шлях. Вона переконана, що всі події, які відбуваються у її житті, сприяють особистісному розвитку завдяки осмисленню набутих знань і досвіду, незалежно від їх позитивного чи негативного характеру.

Подібна установка виступає мотиваційним чинником, який спонукає особу похилого віку шукати шляхи впливу на стресогенні ситуації, уникати стану безпорадності та підтримувати переконаність у наявності детермінованого зв’язку між власними діями, зусиллями й результатами — подіями, відносинами та життєвими обставинами.

Більшість осіб похилого віку (49 %) респондентів характеризуються відчуттям власної безпорадності, що є протилежністю установці на контроль та активність. У (43 %) людей похилого віку спостерігається середній рівень вираженості контролю за подіями власного життя.

Разом із тим, (23 %) респондентів розглядають життя як шлях набуття досвіду, вони готові діяти в умовах невизначеності та відсутності гарантій успіху, беручи на себе *ризик*. Для них прагнення до надмірного комфорту й безпеки сприймається як чинник, що збіднює життя особистості. В основі

прийняття ризику цими людьми лежить установка на розвиток через активне засвоєння знань із власного досвіду та їх подальше практичне застосування.

Дещо більший відсоток осіб похилого віку (29 %) мають середній рівень прийняття ризику, тоді як (48 %) респондентів не готові діяти активно, часто сумніваються у власних силах і можливостях. За низького рівня контролю людина похилого віку втрачає здатність впливати на життєві обставини, керувати емоційними станами, досягати поставлених цілей та включатися у діяльність, що забезпечує переживання суб'єктивного благополуччя й життєстійкості у соціокультурному середовищі.

Уникання ризику знижує здатність людини чітко формулювати цілі, самостійно обирати вид діяльності та впливати на результати власних дій. У таких випадках спостерігається пасивна життєва позиція, що перешкоджає особистісному розвитку та адаптації до соціальних змін.

Для глибшого розуміння внутрішніх умов, вивчення копінг-стратегій та життєстійкості, що визначають поведінку людей похилого віку було проведено гіпотетичний аналіз їхньої мотиваційної сфери за допомогою методики «Метод мотиваційної індукції» Ж. Нюттена. Ця методика дозволяє виявити зміст та спрямованість життєвих прагнень, надій, страхів та бажань особистості, тобто її часову перспективу.

Для глибшого розуміння внутрішніх умов, що визначають поведінку людей похилого віку, у вивченні копінг-стратегій та життєстійкості, було проведено аналіз їхньої мотиваційної сфери за допомогою методики «Метод мотиваційної індукції» Ж. Нюттена. Ця методика дозволяє виявити зміст та спрямованість життєвих прагнень, надій, страхів та бажань особистості, тобто їх часову перспективу.

Результати, отримані за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), С. Хобфолла та «Тестом життєстійкості», С. Мадді та методикою «Метод мотиваційної індукції» (МІМ), Ж. Нюттена дозволяє створити цілісний психологічний портрет досліджуваної групи. Враховуючи виявлену схильність до пасивних копінг-стратегій (уникнення,

обережні дії) та переважно низький рівень життєстійкості (43%), можна припустити, що часова перспектива людей похилого віку буде мати специфічні характеристики.

Таблиця 2.4.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Мотиваційна індукція» Ж. Нюттена щодо рефлексивного аналізу минулого досвіду (%)

Вибірка	Позитивне забарвлення (збереження та підтримка)	Негативне забарвлення (страх, побоювання, тривога)	Спрямованість на розвиток та самореалізацію
особи похилого віку	35 %	55 %	10 %

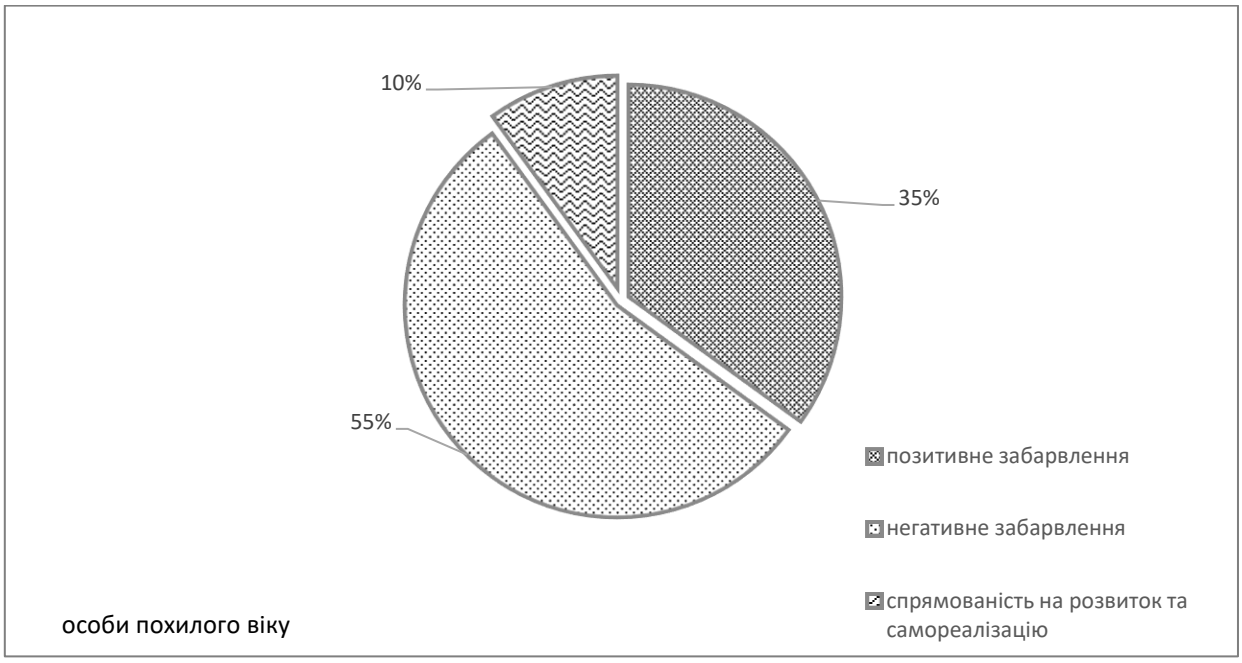


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до особливостей взаємодії з іншими людьми по спілкуванню (%)

Результати дослідження особливостей взаємодії людей похилого віку з іншими людьми, пов’язаної зі страхами та побоюваннями (55 %) свідчать про те, що основною рушійною силою для більшості людей похилого віку є не прагнення до чогось позитивного, а бажання уникнути негативного: хвороб, самотності, фінансових труднощів, безпорадності. Дані результати пояснюють

домінування пасивних та захисних стратегій. Зокрема, якщо головна мета є уникнути загрози (21 бал), то найпростіша поведінка – це дистанціюватися від проблеми, вдавати, що її не існує. Це і є поведінковий прояв мотивації страху. Як було зазначено вище стратегія «Обережні дії» (19 балів) проявляється у страху зробити помилку і мати негативні наслідки, змушує людину надмірно все прораховувати, зволікати з рішенням а зайвий раз перестрахуватися.

Стратегія, пов'язана з агресивними діями має дещо іншу сторону. Коли уникнути загрози неможливо, людина може реагувати агресивно, сприймаючи ситуацію як напад, що є захисною реакцією.

Ядром негативної мотивації є низький контроль (49 %), що пов'язаний з відчуттям власної безпорадності, переконаність, що ти не можеш впливати на події, змушує фокусуватися на загрозах, якими ти не можеш керувати. А низьке прийняття ризику (48 %) змушує сприймати будь-яку невизначеність як небезпеку, що повністю блокує готовність до активних дій та розвитку.

Разом з тим мотивація, спрямована на збереження стабільності та підтримку (35 %) може свідчити про те, що люди прагнуть не стільки досягти нового, скільки зберегти те, що мають: стабільне здоров'я, звичний побут, стосунки з близькими. Отримані показники тісно пов'язані з компонентом «Залученість», оскільки люди знаходять сенс і отримують задоволення від того, що мають на даний момент, від спілкування з родиною. Їхня мотивація спрямована на підтримку цих зв'язків, що дає їм відчуття власної значущості та включеності у життя.

Також лише (10 %) досліджуваної вибірки за показником мотивація спрямована на розвиток ставлять певні цілі, пов'язані з особистим зростанням, освоєнням нового, реалізацією мрій. Результати дослідження свідчать, що майбутнє не сприймається більшістю вибірки, як простір для можливостей.

Таким чином, пасивні копінг-стратегії та низький рівень життєстійкості у людей похилого віку тісно пов'язані зі звуженою, короткостроковою та переважно негативно забарвленою часовою перспективою. Їхня поведінка детермінована прагненням уникнути загроз і зберегти стабільність, а не

бажанням розвитку та самореалізації. Ключовим ресурсом виступає соціальна підтримка (35%), яка не завжди компенсує внутрішнє відчуття безпорадності та тривоги за майбутнє.

Як зазначалося вище, у процесі дослідження було виділено три групи респондентів із різним рівнем життєстійкості – низьким, середнім та високим. У межах кожної групи здійснювалося вивчення взаємозв’язку між життєстійкістю осіб похилого віку та їх копінг-стратегіями.

Далі розглянемо результати кореляційного аналізу, який дав змогу визначити характер і силу взаємозв’язків між цими показниками, а також виявити специфіку адаптивних і неадаптивних моделей поведінки у людей похилого віку.

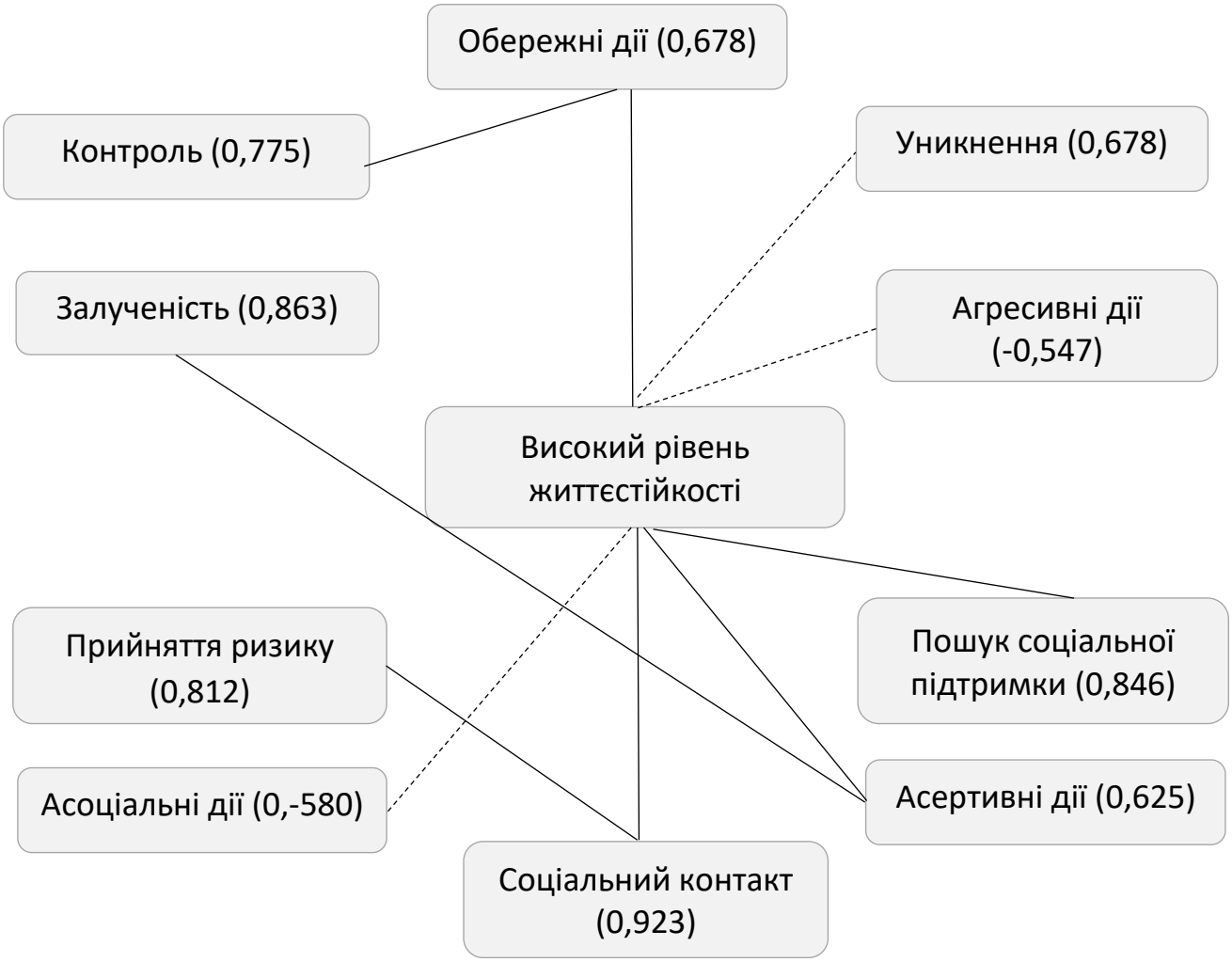


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда взаємозв'язку життєстійкості та копінг-стратегій людей похилого віку

За результатами проведеного кореляційного аналізу встановлено, що зі зростанням рівня життєстійкості підвищуються показники пошуку соціальної підтримки (r = 0,846) та вступу у соціальний контакт (r = 0,923), водночас зберігається певна обережність у діях осіб похилого віку (r = 0,678).

Це свідчить про те, що дана група людей для розв'язання різного роду життєвих проблем активно використовує зовнішні ресурси підтримки – увагу, поради, співчуття, рекомендації (r = 0,625). Разом із тим, така взаємодія супроводжується прагматичним ставленням до допомоги, що запобігає формуванню залежної позиції або надмірних очікувань стосовно соціального оточення.

Також виявлено позитивні кореляційні зв'язки між залученістю, соціальним контактом (r = 0,670) та асертивними діями (r = 0,863), а також негативний зв'язок із асоціальними діями (r = –0,255). Це означає, що чим вища у людини похилого віку здатність не залежати від зовнішніх оцінок, самостійно регулювати власну поведінку та брати за неї відповідальність, тим вищим є рівень її залученості у соціальні відносини, більше прагнення до міжособистісних контактів і нижча агресивність у взаємодії з іншими.

Крім того, зафіксовано негативні кореляційні зв'язки між життєстійкістю та агресивними (r = –0,547) і асоціальними діями (r = –0,580), тоді як агресивні дії також негативно корелюють із залученістю (r = –0,255). Таким чином, чим вищий рівень життєстійкості осіб похилого віку у їхній життєвій позиції, тим менш виражені агресивні та асоціальні прояви, а залученість у соціальні взаємини сприяє зниженню рівня агресивності та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтвердилася. Ми довели, що копінг-стратегії справді впливають на життєстійкість осіб похилого віку. Зокрема, нами встановлено, що вибір продуктивних копінг-стратегій, таких як: асертивність, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, прямо пов'язані із показниками життєстійкості осіб похилого віку.

2.3. Програма розвитку копінг-стратегій та життєстійкості осіб похилого віку

Запропонована програма призначена для проведення психокорекційних та розвивальних занять з особами похилого віку. Її метою є цілеспрямоване формування та розвиток у них конструктивних форм стрес-долаючої поведінки (копінгу).

Розробка програми ґрунтується на двох ключових принципах:

1. Врахування унікальності вікового періоду: Програма базується на глибокому розумінні специфіки пізнього онтогенезу як унікального етапу життєвого шляху особистості.

2. Опора на вікові можливості та потреби: Структура та зміст занять побудовані з урахуванням актуальних психологічних потреб, ресурсів та потенційних обмежень, характерних для людей похилого віку.

У похилому віці на перший план виходять екзистенційні завдання, пов'язані з проблемами спілкування та самопізнання в новій соціальній та життєвій ситуації. Особливого статусу набувають питання міжособистісної взаємодії, оскільки вони стають тісно пов'язаними із процесами саморозуміння, саморегуляції та вибором адекватних способів поведінки.

У роботі з людьми похилого віку перевага надавалася груповій формі проведення психологічних занять. Такий підхід є найбільш ефективним для вирішення завдань, актуальних для даної вікової категорії.

Розроблена програма покликана сприяти гармонізації стосунків людей похилого віку з навколишнім світом та їхній успішній соціалізації. Це досягається завдяки: підвищенню ефективності у спілкуванні; виробленню гнучких стратегій поведінки; оволодінню навичками саморегуляції; підвищенню рівня толерантності.

На заняттях учасники не лише отримують теоретичні знання про те, як ефективно спілкуватися, але й практично відпрацьовують різні способи

поведінки. Це дозволяє їм суттєво розширити репертуар своїх копінг-стратегій.

На базі Комунального некомерційного підприємства «Центр надання соціальних послуг» Вижницької міської ради. Дана установа є сучасним соціальним закладом, діяльність якого спрямована на надання різних видів соціальних послуг особам похилого віку, людям з інвалідністю та іншим соціально вразливим категоріям населення.

Основною метою програми є розвиток конструктивних копінг-стратегій та підвищення адаптаційних можливостей людей похилого віку в умовах швидких змін соціально-економічного середовища. Узагальненою метою є сприяння покращенню їхнього психологічного та соматичного благополуччя.

Досягнення зазначеної мети передбачає вирішення таких завдань:

1. Надання індивідуальної психологічної допомоги для вирішення особистісних проблем людей похилого віку через проведення консультацій.

2. Підвищення рівня соціальної адаптації та вирішення психологічних проблем учасників шляхом організації та проведення групових психотерапевтичних занять.

3. Створення умов для подолання соціальної ізоляції та проблеми самотності людей похилого віку через організацію тематичних вечорів-зустрічей із застосуванням методів соціально-психологічного тренінгу спілкування.

4. Проведення тематичних семінарів, присвячених актуальним психологічним проблемам людей похилого віку.

5. Розробка та видання методичних матеріалів щодо психологічних аспектів адаптації та збереження стійкості людей похилого віку в умовах підвищеного стресового навантаження, які для більшості з них є екстремальними.

6. Розробка та апробація програми групових занять з людьми похилого віку, спрямованої на зміцнення їхнього психічного здоров'я та створення атмосфери психологічної захищеності.

7. Підвищення ефективності та результативності психологічної допомоги, що надається установами, діяльність яких спрямована на роботу з людьми похилого віку.

Реалізація програми передбачає послідовне виконання таких етапів:

1. Аналіз психологічних потреб цільової групи.
2. Розробка детального плану групових занять для громадян похилого віку.
3. Апробація програми шляхом проведення циклу групових занять.
4. Узагальнення отриманих результатів та формулювання висновків щодо ефективності програми.

Головною метою групових занять є зниження рівня психологічного дискомфорту та агресивних проявів у людей похилого віку, а також формування у них психологічної культури та зміцнення психічного здоров'я.

Основними стресорами для даної вікової групи є деструктуризація життєвого ритму, звуження соціального простору, втрата активної соціальної ролі та інші фактори. Найбільш потужним стресором виступає **самотність**, особливо коли вона усвідомлюється як нерозуміння та байдужість з боку оточення.

Робота з людьми похилого віку ґрунтується на двох ключових принципах: активності та творчості.

Для реалізації цих принципів у практичній роботі використовуються методики, що стимулюють когнітивну та творчу діяльність, зокрема: тематичні кросворди та шаради; робота з прислів'ями, афоризмами та цитатами видатних людей.

Запропонована програма складається з восьми занять, тривалість кожного з яких становить півтори години.

Тематичний план програми

Тривалість заняття	Тема та мета заняття	Зміст
	Тема: «Ролі» Мета: Відпрацювання навичок рольової гри.	Вправа 1: «Рольова гра» Вправа 2: «Монолог з двійником»

1 год	Дана вправа є гарним початком для групового вивчення методу психодрами, оскільки вона дозволяє учасникам познайомитися з її ключовим елементом – рольовою грою у безпечному та структурованому форматі.	
1 год	Тема: «Спілкування» Мета: Розвиток комунікативних навичок осіб похилого віку.	Вправа 3: «Уявна соціограма»
1 год	Тема: «Спілкування, самооцінка, тривожність» Мета: Розвиток комунікативних навичок осіб похилого віку, підвищення самооцінки та зниження тривожності.	Вправа 4: «Фотографія» Вправа 5: «Створення скульптури сім'ї»
2 год	Тема: «Взаємостосунки» Мета: Використання техніки заміни ролей, навчити учасників бачити нові перспективи та цінувати відмінності між людьми.	Вправа 6: «Заміна ролей» Вправа 7: «Дублювання» Вправа 8: «Дзеркало»
3 год	Тема: «Самопізнання» Мета: Вербалізація своїх почуттів та думок.	Вправа 9: «Монолог» Вправа 10: «За спиною» Вправа 11: «У всіх за спиною» Вправа 12: «Повернись до нього спиною» Вправа 13: «Статуя» Вправа 14: «Сновидіння» Вправа 15: «Фізика» Вправа 16: «Психодраматичний бодібілдинг»
3 год	Тема: «Самореалізація» Мета: Взаємопідтримка, довіра, взаєморозуміння.	Вправа 17: «Самореалізація» Вправа 18: «Позамежева реальність» Вправа 19: «Коло тиску» Вправа 20: «Коло втіхи» Вправа 21: «Бар'єр» Вправа 22: «Високий стілець» Вправа 23: «Судилище»

		Вправа 24: «Вибухова психодрама»

Ключове завдання психологічної роботи полягало не в усуненні об'єктивних труднощів, з якими стикаються люди похилого віку, а у зміні їхнього суб'єктивного ставлення до стрес-факторів. Робота була спрямована на надання допомоги в пошуку позитивних аспектів життя, а також на виявлення та актуалізацію психологічних, фізіологічних та духовних резервів. Метою було не лише підвищити здатність протистояти труднощам, але й сприяти досягненню стану внутрішнього комфорту та психологічної захищеності.

Проведене емпіричне дослідження дозволило сформулювати низку узагальнюючих висновків:

1. Неконструктивні моделі поведінки. Для більшості людей похилого віку характерним є вибір неконструктивних копінг-стратегій. Їхня поведінка характеризується парадоксальним поєднанням соціальної несміливості (невпевненості) з одного боку, та асоціальними й агресивними проявами у проблемних ситуаціях з іншого.

2. Рівень життєстійкості. У переважної частини респондентів діагностовано низький та середній рівні життєстійкості. Це свідчить про відсутність особистісно значущих цілей і сенсів, підвищену чутливість до життєвих труднощів та загальну схильність до переживання хронічного стресу.

3. Взаємозв'язок життєстійкості та копінгу. Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність значущого зв'язку між життєстійкістю особистості та її здатністю до активного протистояння стресовим факторам через вибір відповідних стратегій долаючої поведінки.

4. Вплив продуктивних стратегій на життєстійкість. Застосування множинного регресійного аналізу довело, що копінг-стратегії виступають значущим предиктором життєстійкості. Зокрема, вибір продуктивних копінг-

стратегій (асертивність, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки) зумовлює вищі показники життєстійкості.

На основі отриманих висновків було розроблено та запропоновано програму психологічної підтримки. Її основна мета – розвиток конструктивних копінг-стратегій та підвищення адаптивності людей похилого віку до динамічних умов соціально-економічного середовища. У кінцевому підсумку, програма спрямована на покращення їхнього психологічного, соматичного стану та досягнення внутрішнього комфорту.

Висновок

Ключовим фактором успішної адаптації до стресу в похилому віці є здатність обирати конструктивні стратегії та моделі поведінки. Саме вони можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективному подоланню стресових ситуацій, а також безпосередньо впливають на соціально-психологічну адаптацію та збереження здоров'я особистості. Ефективність подолання несприятливих життєвих обставин детермінується не лише вибором адекватної стратегії, але й індивідуальними особистісними ресурсами, зокрема рівнем життєстійкості.

Особливої значущості життєстійкість набуває саме у період пізнього онтогенезу, коли людина опиняється у новій соціальній ситуації та змушена адаптуватися до кардинальних змін. Ці умови об'єктивно є стресогенними і можуть сприйматися як екстремальні. Це пов'язано з низкою факторів, серед яких: завершення професійної діяльності (вихід на пенсію); втрата близьких людей; звуження кола соціальних контактів; погіршення стану фізичного здоров'я.

У зв'язку з цим, зростає наукова та практична актуальність дослідження життєстійкості людей похилого віку та її ролі у виборі ними стратегій долаючої поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Життєстійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності діяльності. Таке тлумачення прямо вказує на зв'язок життєстійкості зі способами поведінки людини у стресових ситуаціях.

Саме тому метою нашого дослідження стало вивчення копінг-стратегій поведінки людей похилого віку як умови їхньої життєстійкості.

Виявлено, що для більшості людей похилого віку характерний вибір переважно неконструктивних моделей стрес-долаючої поведінки. Специфіка їхніх копінг-стратегій полягає у парадоксальному поєднанні внутрішньої соціальної несміливості та невпевненості із зовнішніми проявами асоціальної та агресивної поведінки. Це свідчить про наявність дезадаптивних патернів

реагування, за яких внутрішня невпевненість та тривога не знаходять конструктивного вираження і трансформуються у ворожість та конфронтацію з соціальним оточенням.

Виявлено, що у структурі копінг-поведінки людей похилого віку переважають пасивно-захисні форми реагування, які зумовлені як емоційними, так і когнітивними чинниками. Домінування емоційно-орієнтованих та уникаючих копінгів поєднується з низьким рівнем контролю та життєстійкості, а також негативно забарвленою часовою перспективою. Лише незначна частка досліджуваних демонструє адаптивні, активні копінг-стратегії, пов’язані з проблемно-орієнтованою поведінкою, високим рівнем життєстійкості та спрямованістю на саморозвиток.

Досліджено, що ефективна адаптація людей похилого віку у стресових ситуаціях значною мірою залежить від розвитку активних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, що ґрунтуються на внутрішньому контролі, залученості та прийнятті ризику. Водночас переважання емоційно-захисних механізмів вказує на потребу психологічної підтримки цієї категорії населення з метою формування більш гнучких і життєствердних способів подолання труднощів.

З'ясовано, що у переважної частини респондентів похилого віку діагностуються низький та середній рівні життєстійкості. Такі показники відображають дефіцит внутрішніх ресурсів особистості, що проявляється у відсутності значущих життєвих цілей та сенсів, підвищеній чутливості до незначних життєвих труднощів та загальній схильності до переживання хронічного стресу. Це вказує на знижену здатність долати труднощі, зберігаючи психологічну рівновагу та продуктивність.

Встановлено, що життєстійкість особистості у похилому віці є динамічною характеристикою, яка нерозривно пов'язана з процесами активного протистояння стресовим факторам та їх подолання. Вона виступає як ключовий ресурс, що актуалізується через свідомий вибір та застосування конкретних стратегій долаючої поведінки у відповідь на життєві виклики.

Таким чином, рівень життєстійкості прямо корелює зі здатністю особистості до конструктивної конфронтації з труднощами.

Виявлено пасивні копінг-стратегії та низький рівень життєстійкості у людей похилого віку, що тісно пов'язані зі звуженою, короткостроковою та переважно негативно забарвленою часовою перспективою. Їхня поведінка детермінована прагненням уникнути загроз і зберегти стабільність, а не бажанням розвитку та самореалізації. Ключовим ресурсом виступає соціальна підтримка (35%), яка не завжди компенсує внутрішнє відчуття безпорадності та тривоги за майбутнє.

Обґрунтовано наявність прямого впливу копінг-стратегій на рівень життєстійкості у похилому віці. Емпірично доведено, що вибір продуктивних копінг-стратегій, зокрема асертивності, вступу в соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки, детермінує вищі показники життєстійкості за всіма її компонентами (залученість, контроль, прийняття ризику). Ці стратегії дозволяють особистості активно впливати на ситуацію та залучати зовнішні ресурси, що підсилює відчуття контролю над власним життям та сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що висунуте на початковому етапі роботи припущення отримало повне підтвердження.

Список використаних джерел

1. Абрамов В. В. Часова орієнтація особистості як чинник інтерпретації стресової ситуації та вибору копінг стратегій. Актуальні проблеми психології. Київ, 2012. Вип. 15. С. 6-16.

2. Александров Ю. В. Основні підходи до тлумачення поняття «копінг» в психології. Бостон, США, 26 травня, 2023. https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/854/875

3. Ануфрієва Р. Стиль життя осіб похилого віку // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2006. № 1. С. 191-193.

4. Архипова С. Освіта як елемент життєдіяльності людей літнього віку // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2013. – № 13 (272). – Ч. 4. – С. 23-33.

5. Аршава І. Ф. Особистісні детермінанти вибору людиною конструктивної та неконструктивної форм проактивної копінг-поведінки. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди». Київ: Гнозис. 2013. Т. 4. С. 42–50.

6. Афанасьєв Д. Теоретико-методологічні підходи до визначення поняття «соціальний потенціал» // Науковий вісник Ужгородського національного універ-ту. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. Вип. 31. – С. 10-12.

7. Бакаленко О. А. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості / О. Бакаленко // Вісник ХНУ ім. В. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки». – Вип. 7, 2017.
URL:https://www.researchgate.net/publication/339886013_Teoreticni_pidhodi_do_vivcenna_casovoi_perspektivi_osobistosti

8. Березіна О. О. Сучасні психологічні проблеми старіння. Науковий часопис Національного Педагогічного Університету імені М. Драгоманова. 2005. Вип. 4. (28). С. 7–11.

9. Борець Ю. В., Шлімакова І. І. Обумовленість життєздатності особистості впливами оточуючого середовища / Ю. Борець, І. Шлімакова // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка. – Екологічна психологія. – 2019. – Том. VII. – Вип. 47. – С. 47-55.

10. Волянюк П. Копінг-стратегії як чинник психологічної стійкості особистості. Психологічні перспективи. 2020. № 36. С. 57–66.
11. Василюк Ф. Е. Життєвий світ і криза: типологічний аналіз критичних ситуацій //Психологічний журнал. – 1995. – Т. 16. – № 3. – С. 90– 101.
12. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – №2. – С. 95 – 104.
13. Горецька О. В. Особливості подолання стресових ситуацій людьми похилого віку / О. Горецька // Organization of scientific research in modern conditions, 2020: conference proceedings. – Seattle : KindleDP, 2020. – P. 458–463. https://dspace.bdpu.org.ua/items/c0964e44-6895-4617-8ccd-caae1d20978e
14. Головаха Е. І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді / Е. Головаха. – Київ, 1988. 264 с.
15. Головаха Е. І., Кронік А. А. Психологічний час особи / Е. Головаха, А. Кроник – Київ, 1984. – 212 с.
16. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. Vol. 20. № 40. P. 72-75.
17. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Актуальні задачі сучасних технологій : матеріали VII міжнар. наук.-технічн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль 28-29 лист. 2018. Тернопіль, 2018. С. 167-168.
18. Коцарь А. Стратегії копінг-поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Серія «Психологія». 2015. № 115, вип. 57. С. 15-20. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/9.pdf
19. Котигорошко В. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. Психологічні концепції. URL: https://www.gasformind.com/vikova-periodizat-siya-eriksona/ (дата звернення: 15.09.2025)
20. Коваленко О. Г. Вплив професійної діяльності у похилому віці на

психологічні особливості особистості / О. Коваленко. Проблеми сучасної психології. – 2013. Випуск 21. URL: http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159635

21. Коленіченко Т. І. Особливості адаптації людей похилого віку до умов нового соціального середовища: автореф. дис. канд пед. наук: 13.00.05 Національний педагогічний університет ім. М. Драгоманова. – 2010, 25 с.

22. Король В. М. Вибір технології роботи з людьми похилого віку в сучасних умовах. Інноваційні підходи до застосування технологій у соціально-педагогічній роботі: матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Черкаси. 15-16 лют. 2009 р. Мін-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси: Вид-во ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2009. – 240 с. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc gum/vchu/n144/N144p084-089.pdf

23. Кочарян О. С. Емоційна зрілість особистості : дослідження феномену. Науковий вісник Миколаївського держ. університету ім. В. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. 2012. Випуск 9. С. 140–144.

24. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. №. 55. С. 23-30.

25. Кухта М. Динаміка ціннісних орієнтацій та адаптивність людей похилого віку в Україні // Соціальні виміри суспільства. Київ. 2015. № 7 (18). С. 482-496.

26. Кухта М. Життєві перспективи людей похилого віку: теоретичний аналіз // Соціальні виміри суспільства. Київ, 2014. № 6 (17). С. 253-266.

27. Кухта М. П. Похилий вік: часові перспективи життя // Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики. Збірник наукових праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2014. Випуск 62. С. 72-81.

28. Кухта М. Соціальне життя людей похилого віку // Матеріали другої міжнародної науково-практичної конференції. Політологія, філософія, соціологія: контури міждисциплінарного перетину. 10-11 жовтня 2014 р. Одеса, 2014. С. 32-34.

29. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні [монографія]. Київ : КНУКіМ, 2018. 304 с.

30. Лавріненко Н. Уявлення населення про соціальні ознаки старості і вік виходу на пенсію // Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. Київ. – 2014. С. 439-450.

31. Лідер А. Г. Криза похилого віку : гіпотеза про його психологічний зміст. Психологія зрілості та старіння. 2000. № 2. С. 6–11.

32. Ліфарєва Н. В. Активізація людей похилого віку у культурно-дозвіллєвій діяльності проекту «Університет третього віку». URL: http://irbisnbuv.gov.ua/cgibin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?c21com=2&i21dbn=ujrn&p21dbn=ujrn&ima194ge_file_d0wnl0ad=1&Image_file_name=pdf/nzspp_2012_4_9.pdf

33. Мартинюк І. О., Кухта М. П. Взаємозв'язок життєвих проблем і перспектив людей похилого віку: соціологічний аналіз // Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики. Збірник наукових праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2015. Вип. 67-68. С. 139-150.

34. Маслоу Абрахам. Гуманістична теорія особистості. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9766/ (дата звернення: 13.09.2025)

35. Міщиха Л. П. Психологічні особливості розвитку особистості в період гетерогенезу. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc gum/znpfsp/2009 14 2/14-2-02- Mixykha.pdf

36. Мухатова А. Криза «зустрічі зі старістю» та особливості психосоціальної підтримки людей похилого вік. URL: http://psichology.com.ua/kriza-zustrichi-zi-staristyuta-osoblivosti-psixosocialnoi -pidtrimki-lyudej-poxilogo-viku-anastasiya-muxatova/

37. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку. Psychological Journal. Львів. 2020. № 6 (9). С. 7-10.

38. Орбан-Лембрик Л. Е. Копінг-поведінка як адаптивний ресурс особистості. Психологія і суспільство. 2015. № 1. С. 112–120.

39. Паніна Н. В. Проблеми соціальної адаптації людей похилого віку до статусу пенсіонера: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.: спец. 09.00.09., 1980, 22 с.
40. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя, 2011. Вісник Харківського національного ун-ту імені В. Каразіна, том 981, випуск 47, С. 168–172.
41. Порсева Х. О. Психічні особливості ціннісних орієнтацій людей похилого віку / Х. Порсева // Педагогіка і психологія. – 2003. – № 3. – С. 25-34.
42. Родіна Н. В. Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. Одеса, 2014. № 31. С. 279-289.
43. Сопко Р. І., Афанасьєв Д. М. Вплив демографічного старіння на інститут сім'ї та солідарність між поколіннями. Наук. вісник Ужгородського національного ун-ту. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». Випуск 1 (42). Ужгород, 2018. с. 15–19.
44. Сопко Р. І. Потреби людей похилого віку: теоретико-методологічні підходи до дослідження і проблеми реалізації. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». – Серія: Соціологія. – 2014. Т. 232, Вип. 22. – С. 115–119.
45. Смульсон М. Л. Часовий вимір в історіях життя літніх людей. Наукові студії з соціальної та політичної психології. 2004. Випуск 18. С. 25.
46. Стрижак О. О., Сохань, Л. В. (1996). Життєтворчість як мистецтво життя. Психологія і педагогіка життєтворчості, 8, 156-167.
47. Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лєпіхова Л. А. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс ЛТД, 2012. – 512 с.
48. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. Титаренко, Т. Ларіна. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека [Електронний ресурс] / Т. Титаренко, Т. Ларіна. –

http://www.psylife.com.ua/sites/default/files/readdownloads/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

49. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини [Текст] : навч. посібник / О. Щотка ; Ніжинський держ. педагогічний ун-т ім. Миколи Гоголя. – Ніжин: Редакційно-видавничий відділ НДПУ ім. М. Гоголя, 2001. – 194 с.

50. Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф., Чуйко Г. В. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості / Психологічний журнал, т. 6(8), 2020. С 36-56. [Електронний ресурс] file:///C:/Users/Admin/Downloads/admin,+8-2020-36-56.pdf

51. Хижняк Л. М. Професійний потенціал працівників у старіючому суспільстві: управлінські стратегії // Наукові студії Львівського соціолог. форуму «Багатовимірні простори сучасних соціальних змін»: зб. наук. праць. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету ім. Івана Франка, 2008. – С. 588-592.

52. Чебекін О. Я. Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості. Науковий вісник ПДПУ імені К. Ушинського. 2008. № 12. С. 72–80.

53. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку // Вісник Львівського університету / О. Штепа. – Серія філософські науки. – 2012. – Випуск 15. – С. 310-317.

54. Ярош Я. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету ім. В. Каразіна. Психологія. Харків, 2015. № 58. С. 60-64.

55. Abrams D., Swift H.J., Drury L. Old and Unemployable? How Age-Based Stereotypes Affect Willingness to Hire Job Candidates // Journal of Social Issues. – 2016. 72 (1). – P. 105-121.

56. Lens W. Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the Quantity and quality of motivation / W. Lens, M. Paixao, D. Herrera, A. Grobler // Japanese Psychological Research. Special issue: Time perspective study now. – 2012. – Vol. 54. – № 3. – P. 321-333.

57. Lewin K. Perseverative Cognition, Anxiety and Health-Related Outcomes: A

Case for and Against Psychological Hardiness. Psychologycal Reports. – 2019. – T. 122. – Vol. 6. – P. 209-211.
58. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping. N.Y. Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.
59. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984. 460 p.
60. Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Fazel M., & Resurreccion N. The Personality Construct of Hardiness. Journal of Humanistic Psychology. 2009. 49 (3). P. 292–305.
61. Malkin, V., Rogaleva, L., Kim, A., Khon, N. The Hardiness of Adolescents in Various Social Groups Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – P. 94-105.
62. Murphy, L. B. (1974). Coping, vulnerability, and resilience in childhood. In Coelho, G. V., Hamburg, D. A. & Adams, J.E. Coping and adaptation P. 47–68.
63. Rogers, A. Model migration schedules and their applications / A. Rogers, R. Raquillet, L. Castro // Environment and Planning. – 1978. – № 10 (5). – C. 475-502.
1. Tindale J., Marshall V. W. A generational-conflict perspective for gerontology // Aging in Canada: Social perspectives. – 1980. – P. 43-50.
2. Tornstam L. Maturing into gerotranscendence. Journal of Transpersonal Psychology. – 2011. 43 (2), p. 166–180.
3. Shapiro S. L., Carlson L. E. The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions. Washington DC: American Psychological Association, 2009. 193 p.
4. Zaleski Z. Personal future in hope and anxiety perspective // Z. Zaleski // Psychology of Future Orientation. – Lublin, 1994. – P. 174 – 194.

Додатки

Додаток А

Таблиця1.

Рівень вираженості копінг-стратегій у людей похилого віку за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), С. Хобфолла (ср.бал)

Копінг-стратегії	Рівень вираженості копінг-стратегії
Обережні дії	19
Уникнення	21
Агресивні дії	19
Пошук соціальної підтримки	25
Асертивні дії	17
Вступ у соціальний контакт	21
Асоціальні дії	13

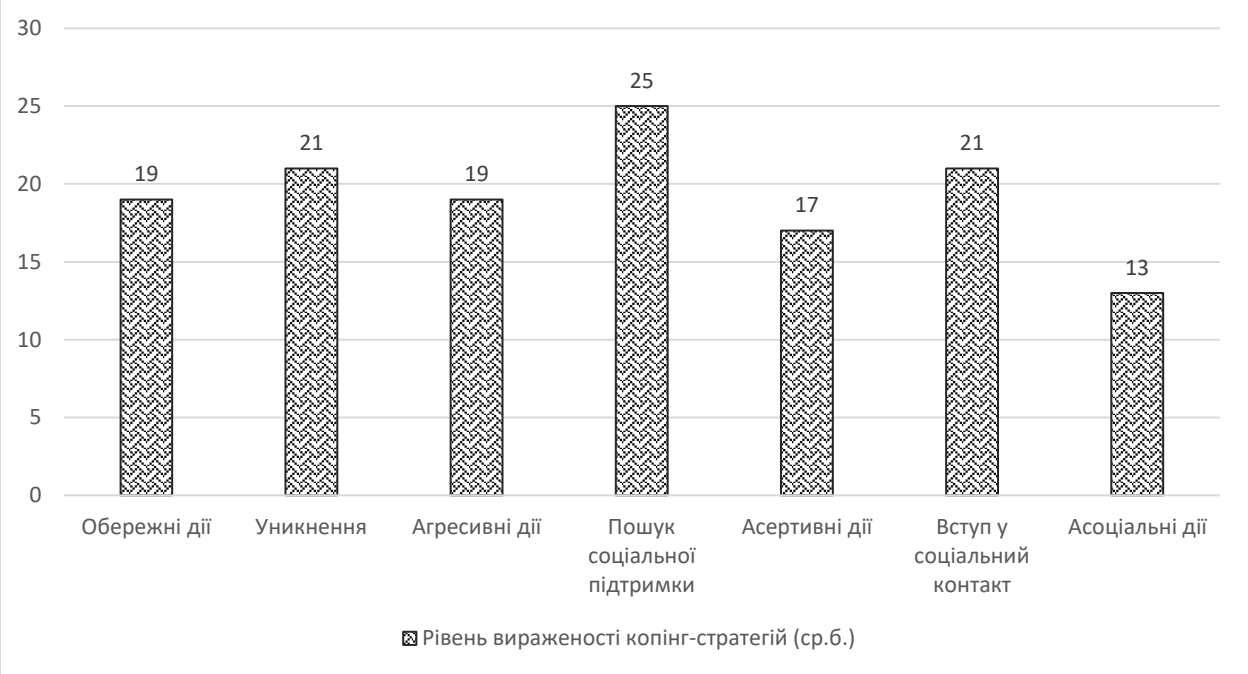


Рис. 1. Розподіл рівня вираженості копінг-стратегій у людей похилого віку за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), С. Хобфолла (ср. бал)

Додаток Б

Таблиця 2.

Розподіл копінг-стратегій у людей похилого віку за методикою «Копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях», С. Нормана і Д. Ендлера

Тип копінг-стратегій	Високий рівень вираженості	Середній рівень вираженості	Низький рівень вираженості
Проблемно-орієнтований копінг	26 %	41 %	33 %
Емоційно-орієнтований копінг	52 %	34 %	14 %
Уникнення	58 %	29 %	13 %

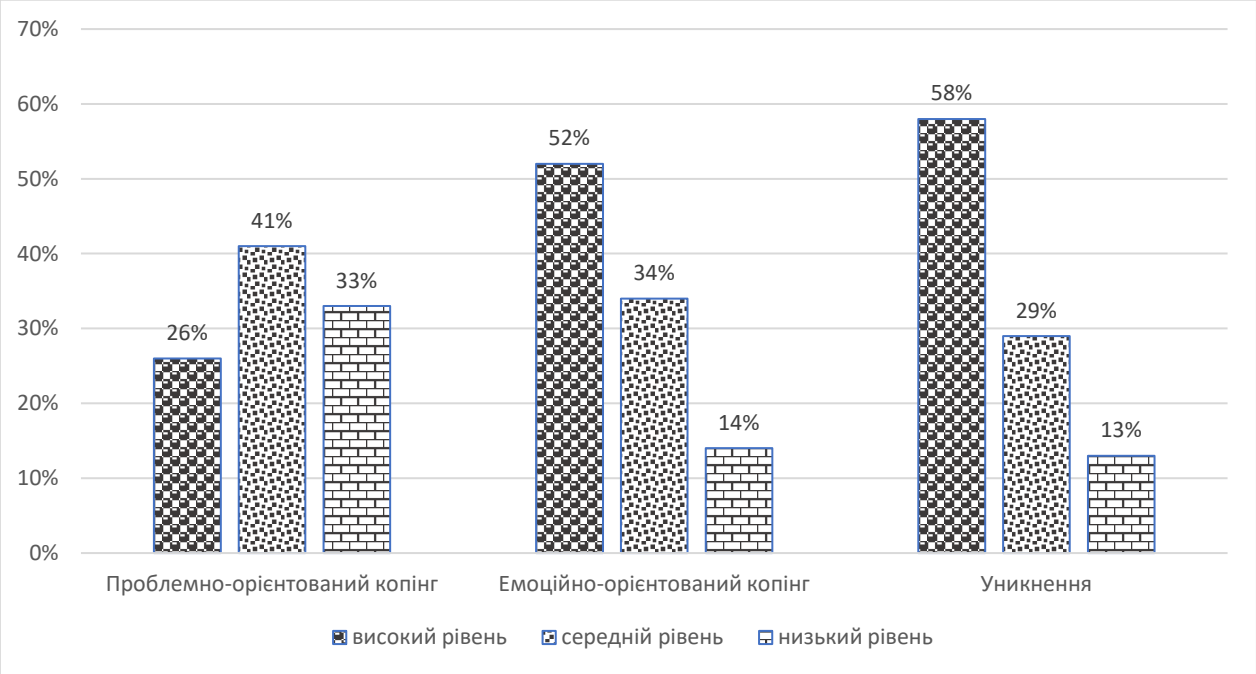


Рис. 2. Відсотковий розподіл результатів дослідження копінг-стратегій у людей похилого віку за методикою «Копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях», С. Нормана і Д. Ендлера

Додаток В



Рис. 3. Загальний розподіл загальних результатів дослідження життєстійкості людей похилого віку за методикою «Тест життєстійкості», С. Мадді (%)

Таблиця 3.

Відсотковий розподіл результатів дослідження людей похилого віку за методикою «Тест життєстійкості», С. Мадді (%)

Рівні життєстійкості	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	31 %	45 %	24 %
Контроль	49 %	43 %	8 %
Прийняття ризику	48 %	29 %	23 %
Загальний рівень життєстійкості	43 %	39 %	18 %

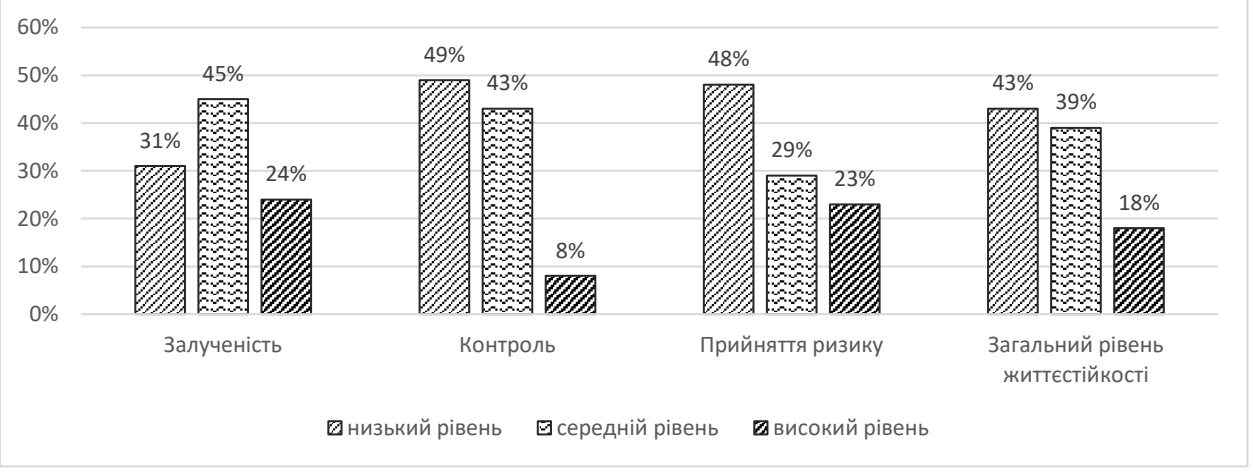


Рис. 4. Відсотковий розподіл результатів дослідження людей похилого віку за методикою «Тест життєстійкості», С. Мадді (%)

Додаток Г

Таблиця 4.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Мотиваційна індукція» Ж. Нюттена щодо рефлексивного аналізу минулого досвіду (%)

Вибірка	Позитивне забарвлення (збереження та підтримка)	Негативне забарвлення (страх, побоювання, тривога)	Спрямованість на розвиток та самореалізацію
особи похилого віку	35 %	55 %	10 %

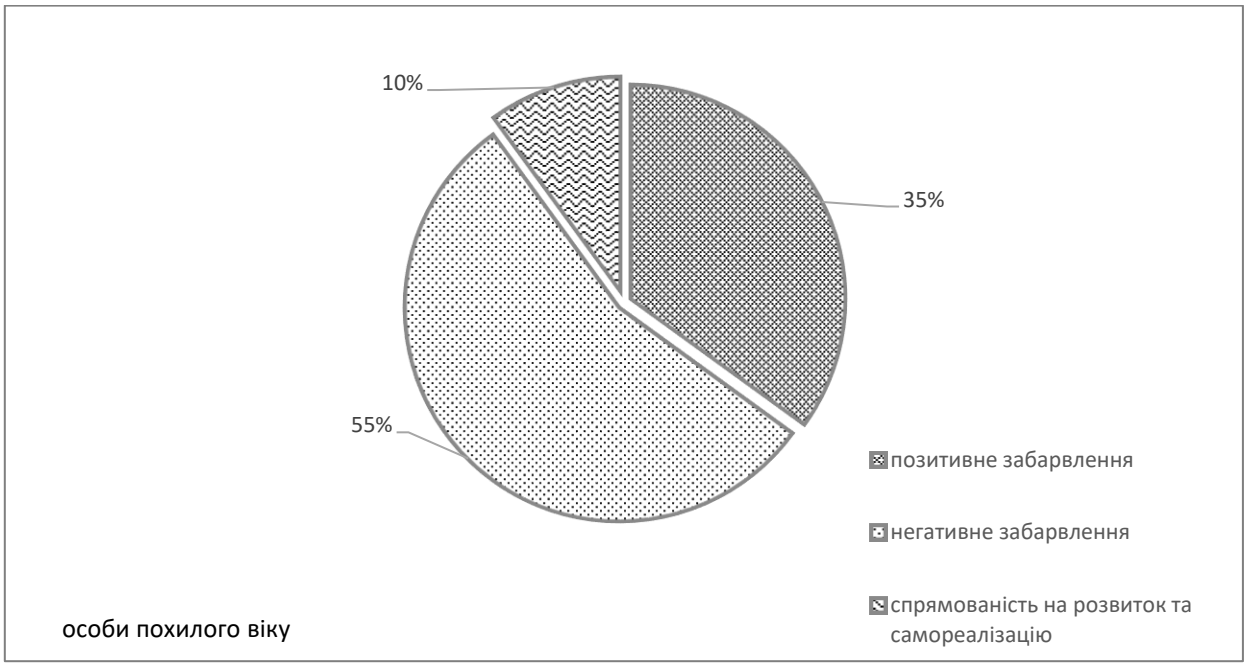


Рис. 5. Відсотковий розподіл осіб похилого віку відповідно до особливостей взаємодії з іншими людьми по спілкуванню (%)

Додаток Д

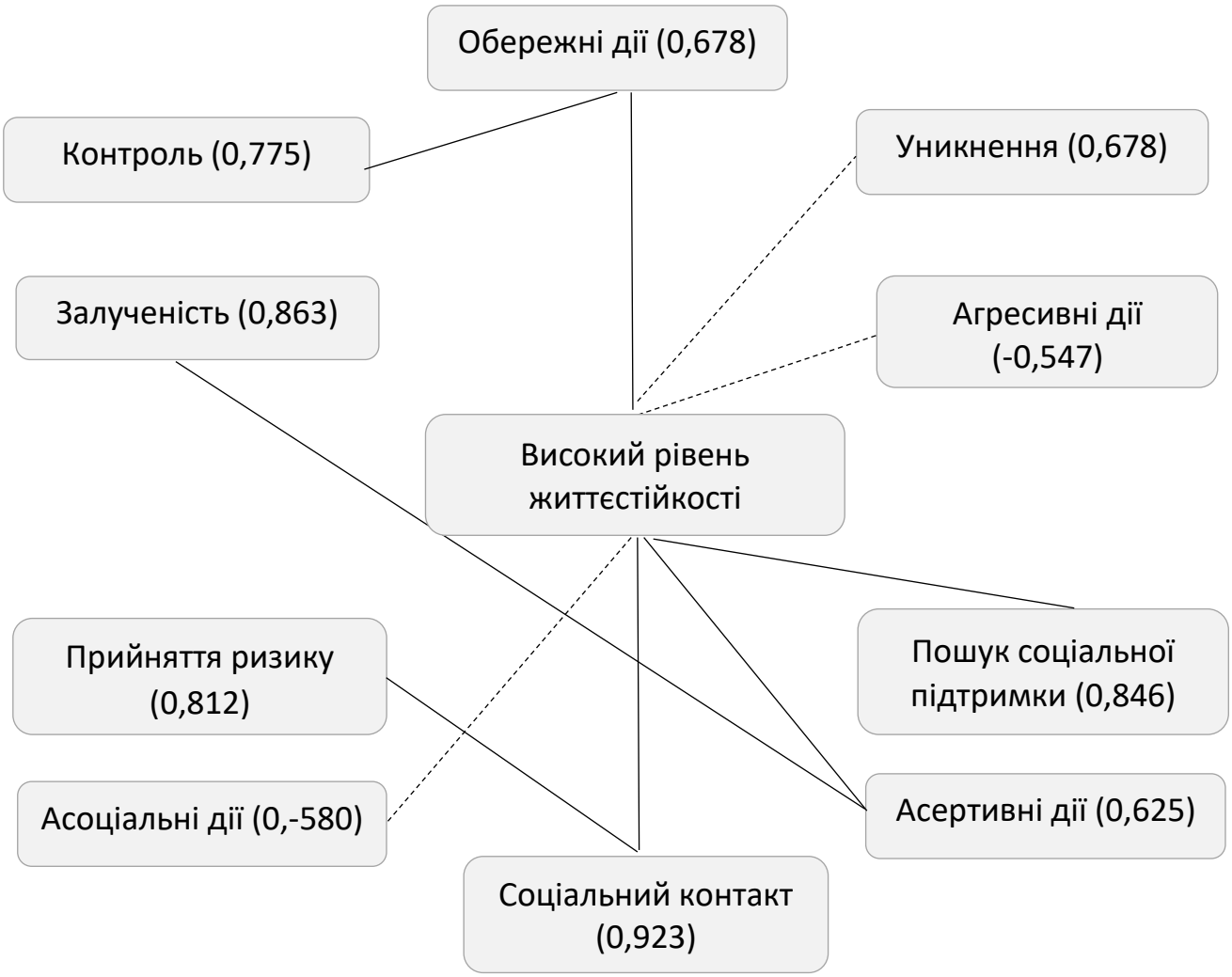


Рис. 6. Кореляційна плеяда взаємозв'язку життєстійкості та копінг-стратегій людей похилого віку