m_educ_2026_130

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

СУБ'ЄКТНА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 222 групи
Пряділя Ніна Іванівна

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 РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ.....8

1.1. Дослідження проблеми психологічного благополуччя в осіб похилого віку у вітчизняній та зарубіжній психології.....8

1.2. Субєктна активність як ресурс психологічного благополуччя осіб похилого віку.....17

1.3. Психологічна підтримка розвитку суб'єктної активності як чинник психологічного благополуччя осіб похилого віку.....25

РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТНОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ.....34

2.1. Організація та методики дослідження.....34

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....38

ВИСНОВКИ.....49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....52

ДОДАТКИ.....58

АНОТАЦІЯ

Пряділя Н.І. Суб'єктна активність як особистісний ресурс психологічного благополуччя осіб похилого віку. Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр».

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження суб'єктної активності як особистісного ресурсу психологічного благополуччя осіб похилого віку. Актуальність дослідження зумовлена процесами демографічного старіння населення України, соціально-економічними трансформаціями та наслідками повномасштабної війни, що призвели до зростання кількості внутрішньо переміщених осіб похилого віку.

У роботі проаналізовано сучасні наукові підходи до проблеми психологічного благополуччя та благополучного старіння, розкрито сутність суб'єктної активності як інтегративної характеристики особистості, що проявляється у здатності до саморегуляції, смислотворення, життєстійкості та активної адаптації до життєвих змін.

Ключові слова: психологічне благополуччя, похилий вік, внутрішньо переміщені особи, суб'єктна активність, особистісні ресурси, життєстійкість.

ABSTRACT

Priadilia Nina. Subjective Activity as a Personal Resource of Psychological Well-Being of Older Adults. – Manuscript. Qualification work for obtaining the educational degree «Master».

The qualification thesis provides a theoretical substantiation and an empirical investigation of subjective activity as a personal resource of psychological well-being in older adults. The relevance of the study is determined by the processes of demographic ageing of the population of Ukraine, socio-economic transformations, and the consequences of the full-scale war, which have led to an increase in the number of internally displaced older persons.

The paper analyzes contemporary scientific approaches to the problem of psychological well-being and successful ageing, and reveals the essence of subjective activity as an integrative personal characteristic manifested in the ability for self-regulation, meaning-making, resilience, and active adaptation to life changes.

Key words: psychological well-being, older age, internally displaced persons, subjective activity, personal resources, resilience.

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

_____Н. І. Пряділя

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Психологічне благополуччя є однією з найважливіших цінностей сучасного світу, значущою метою державної соціальної політики багатьох країн, а також усвідомленим прагненням кожної особистості. В умовах інтенсивного розвитку медицини, геронтології та соціальної сфери спостерігається стійка тенденція до зростання тривалості життя населення. Водночас для сучасної науки особливо актуальним є не лише збільшення кількості прожитих років, а й наповнення цього періоду якісним, психологічно благополучним змістом, що відповідає відомому гуманістичному принципу про те, що: «важливо не просто додати роки до життя, а додати життя до років».

Для України зазначена проблематика набуває особливої актуальності в умовах демографічного старіння населення, соціально-економічних трансформацій, а також повномасштабної війни, наслідком якої стало масове внутрішнє переміщення громадян. Значну частку серед внутрішньо переміщених осіб становлять люди похилого та старечого віку, які зазнали втрати звичного середовища проживання, соціальних зв’язків, майна, а нерідко і почуття безпеки та життєвої стабільності. У таких умовах проблема психологічного благополуччя осіб похилого віку, зокрема серед внутрішньо переміщених осіб набуває особливої соціальної та наукової значущості.

Державна політика України у сфері підтримки людей старшого віку та внутрішньо переміщених осіб реалізується через систему соціального захисту, програм активного довголіття, психосоціальної допомоги, а також заходів, спрямованих на інтеграцію внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади. Важливим завданням цих ініціатив є не лише задоволення базових потреб, а й створення умов для збереження психологічного благополуччя, суб’єктивної задоволеності життям, почуття значущості та соціальної включеності осіб похилого віку, які перебувають у ситуації вимушеного переселення [6, с. 169-176].

У сучасній психологічній науці дедалі більшого поширення набувають дослідження феномену благополучного та активного старіння. Поступово відбувається відхід від дефіцитарної моделі старіння, у межах якої похилий вік розглядався переважно як період регресу та втрат. Натомість утверджується підхід, що акцентує увагу на ресурсному потенціалі особистості, її здатності до адаптації, саморегуляції та смислотворення навіть за умов життєвих криз, зокрема пов'язаних із вимушеним переміщенням.

Психологічне благополуччя осіб похилого віку, у тому числі внутрішньо переміщених, у сучасних наукових дослідженнях розглядається у взаємозв'язку з системою чинників: особистісних ресурсів, рівня соціальної підтримки, копінг-стратегій, життєстійкості, збереження ідентичності та можливостей соціальної інтеграції. Такий підхід сприяє переосмисленню старіння як процесу, що не зводиться до фізичної та психічної інволюції, а може супроводжуватися збереженням або навіть зростанням рівня суб'єктивного благополуччя [31, с. 168-172].

Парадокс старіння полягає в тому, що, незважаючи на закономірне погіршення фізичного здоров'я, психологічне благополуччя, задоволеність життям і відчуття його осмисленості можуть залишатися стабільними або підвищуватися. Для осіб похилого віку з числа ВПО це набуває особливого значення, оскільки саме психологічні ресурси, досвід подолання труднощів і сформовані життєві смисли можуть виступати чинниками адаптації до нових умов життя.

Упродовж останніх десятиліть у науковому дискурсі формується нова парадигма осмислення похилого віку, як віку розвитку, а не виключно занепаду. У цьому контексті використовуються такі поняття, як «успішне старіння», «позитивне старіння», «активне довголіття», «суб'єктивне психологічне благополуччя», «ресурсний потенціал пізньої дорослості», «благополучне старіння», які є методологічно значущими для аналізу психологічного стану осіб похилого віку, зокрема внутрішньо переміщених [7, с. 7-11].

Проблема життєстійкості осіб похилого віку ґрунтовно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У працях Г. Лаврецького, Р. Блізнер, життєстійкість розглядається як динамічний ресурс адаптації до вікових втрат і життєвих криз [46; 48]. Українські науковці (О. Кокун, О. Лич, Ж. Новікова, Т. Титаренко, М. Цеменко, Н. Чепелєва) акцентують увагу на ролі особистісних і соціальних чинників життєстійкості в пізній дорослості, що є особливо актуальним в умовах соціальної нестабільності та вимушеного переміщення [19; 25; 26; 31; 39; 41; 42].

Дослідження психологічного благополуччя осіб похилого віку в умовах вимушеного внутрішнього переміщення є надзвичайно актуальним і соціально значущим. Воно створює наукове підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки, соціальної адаптації та підвищення якості життя літніх людей, сприяючи їхній інтеграції, збереженню психічного здоров'я та відчуття життєвої повноцінності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити суб'єктну активність як ресурс психологічного благополуччя осіб похилого віку.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя осіб похилого віку.

Предметом дослідження є суб'єктна активність як особистісний ресурс психологічного благополуччя осіб похилого віку.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що суб'єктна активність є значущим особистісним ресурсом психологічного благополуччя осіб похилого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні та практичні підходи до проблеми психологічного благополуччя особистості у похилому віці.

2. Здійснити теоретичний аналіз концептуальних підходів до розуміння суб'єктної активності як ресурсу психологічного благополуччя осіб похилого віку.

3. Дослідити складові особистісного потенціалу (особистісні ресурси), що виступають формами прояву суб'єктної активності та сприяють підвищенню психологічного благополуччя у похилому віці.

4. Здійснити якісний та кількісний аналіз та зробити висновки на основі отриманих результатів дослідження.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс взаємодоповнювальних методів, зокрема: загальнотеоретичні методи (аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури, присвяченої проблемі психологічного благополуччя осіб похилого віку). Методи психологічної діагностики, спрямовані на вивчення складових суб'єктної активності (особистісних ресурсів), що впливають на психологічне благополуччя осіб похилого віку.

Методики дослідження:

- «Шкала психологічного благополуччя», К. Ріфф.
- «Тест смисложиттєвих орієнтацій», Дж. Крамбо і Л. Махоліка.
- «Опитувальник атрибутивного стилю особистості», М. Селігмана.
- «Тест життєстійкості», С. Мадді.
- Методика «Самоактуалізація особистості», Є. Шострома.

База та вибірка дослідження. Наше дослідження проводилось на базі Центру громадського дозвілля для людей похилого віку, м. Коломия, Івано-Франківської області. Вибірка досліджуваних становила 40 осіб віком від 65 до 85 років.

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

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1. Дослідження проблеми психологічного благополуччя в осіб похилого віку у вітчизняній та зарубіжній психології

Дослідження проблем старіння є одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасної психологічної науки, у межах якого дедалі більшого значення набуває вивчення феномена благополучного (успішного) старіння. Сучасні підходи виходять із положення про те, що особистість у похилому віці залишається цілісною та здатною до подальшого розвитку, а пізні періоди життя мають власні психологічні ресурси та можливості [22, с. 54].

Поряд із досягненнями медицини, що сприяють подовженню тривалості життя та збереженню фізичної активності людей похилого віку, особливого значення набувають психологічні чинники старіння: індивідуальні стратегії адаптації, якість життя, здатність до подолання стресових ситуацій і використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів [28, с. 81]. Саме цим аспектам присвячені дослідження геронтопсихології як міждисциплінарної галузі знань.

У сучасній науці старіння розглядається як особливий етап онтогенезу, що не зводиться лише до інволюційних змін або зниження психічних функцій. Навпаки, акцент робиться на неоднорідності процесів старіння, їх індивідуальній зумовленості та можливостях компенсації вікових змін за рахунок особистісних ресурсів [48, с. 80].

Психологічне благополуччя в похилому віці формується під впливом біологічних, соціальних і психологічних чинників. До біологічних належать вікові морфофункціональні зміни, що можуть обмежувати фізичну активність, однак не визначають однозначно рівень задоволеності життям. Соціальний вимір старіння пов'язаний зі зміною соціальних ролей, статусу,

характеру міжособистісних взаємин, а також із переживанням втрат і необхідністю адаптації до нових життєвих умов [13, с. 70].

Психологічний аспект старіння охоплює процеси осмислення прожитого життя, інтеграції життєвого досвіду та прийняття власного життєвого шляху. Дослідження показують, що за умов нормативного старіння, попри певне зниження швидкості психічних процесів, загальний інтелектуальний потенціал і здатність до смислотворення зберігаються [31, с. 115].

У межах позитивної психології психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник ефективного функціонування особистості. Відповідно до багатовимірної моделі психологічного благополуччя, до його структури входять самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, контроль над життєвими обставинами, наявність життєвих цілей і орієнтація на особистісне зростання [22, с. 56]. Саме ці характеристики набувають особливої ваги в період пізньої дорослості.

Старіння є складним процесом, закономірно завершальним періодом вікового індивідуального розвитку, що включає три фази геронтогенезу (фази старості): похилий вік (61–74 роки у чоловіків і 56–74 роки у жінок), старечий вік (75–90 років), довголіття (понад 90 років). Метод, заснований на функціональному критерії, поділяє період після 65 років на «третій вік», що означає активний і незалежний спосіб життя в старості, та «четвертий вік», (завершальний) період залежності від оточуючих. Кожна група має свої проблеми, завдання й можливості, що свідчить про неоднорідність старшого покоління як соціальної групи [20].

Геронтологи розрізняють природне (нормальне) старіння та патологічне, хворобливе старіння. З одного боку, життєві функції можуть бути ослаблені, але при цьому зберігатися адаптаційні та компенсаторні можливості організму; з іншого боку, життєві процеси можуть набувати дисгармонійного характеру [37, с. 115-119].

Геронтопсихологія розглядає старіння як особливий психологічний феномен, що характеризується неминучістю (поступовим, незворотним зниженням більшості життєво важливих функцій); нерівномірністю (процеси старіння в різних структурах виражені неоднаково, вікові зміни мають різноспрямований характер); специфічністю (старіння у кожної людини відбувається по-своєму, що відображає індивідуалізацію процесу старіння). До слабких сторін відносять біологічні аспекти старіння, тобто ті морфофункціональні зміни, які відбуваються в пізньому віці практично в усіх внутрішніх органах і системах організму; крім того, знижуються фізична працездатність та адаптаційні можливості організму [7, с. 7-11].

Проблема здоров'я стає однією з головних у пізньому періоді життя людини. Так, згідно зі статистикою, 85 % людей віком понад 65 років мають щонайменше одне хронічне захворювання, 50 % два або більше, 20 % людей старших за 65 років страждають на психічні розлади, а 5 % мають тяжке захворювання [37, с. 115-119].

Водночас важливим є той факт, що ця група є неоднорідною щодо стану здоров'я, оскільки всі морфофункціональні зміни мають суто індивідуальний характер. Підтвердженням цього є люди, які до глибокої старості відзначаються добрим фізичним здоров'ям, активністю, великою творчою енергією та високою працездатністю. На фізичне старіння, безумовно, впливає багато чинників, зокрема спосіб життя, ставлення людини до власного старіння тощо [37, с. 115-119].

Соціальний аспект старіння відображає особливості соціального життя людей похилого віку, перебудову взаємин, зміну соціального статусу: скорочуються (або припиняються) ділові відносини та виховна діяльність у сім'ї, з'являються нові ролі в родині, відбуваються втрати (чоловіка або дружини). Крім того, втрати можуть стосуватися близьких друзів, знайомих, фізичних можливостей або можливості займатися певним видом діяльності чи належати до певної соціальної групи тощо [13, с. 67-75].

Компенсувати втрачений соціальний статус і попередні соціальні ролі, як правило, допомагає роль вихователя підростаючих поколінь. Водночас існує ризик, що літня людина може відмовитися від власного життєвого шляху, що неминуче призводить до зниження якості життя. Існує й інший варіант, набуття та прийняття нових соціальних ролей як можливість пройти «другу» кар'єру, реалізувати нову діяльність. Людина похилого віку може опанувати нові ролі та стати консультантом, довіреною особою, волонтером, хранителем історії чи літописцем традицій тощо [16, с. 25].

Психологічний аспект старіння відображає когнітивні зміни та внутрішню роботу, що полягає у спрямованій переробці, осмисленні й інтеграції власного життя, прийнятті свого життєвого шляху. Як зазначають дослідники, за умов нормального старіння, незважаючи на зниження сприйняття, уваги, пам'яті, швидкості перебігу психічних процесів, загальний рівень інтелектуальної діяльності не зазнає істотних змін [17, с. 112].

Цікавим є й той факт, що в деяких людей у похилому віці відбувається втрата масштабності, звуження та згасання смислів, і вони зосереджуються лише на власному житті, тоді як у інших спостерігається не тільки збереження смислів, а й їх розширення (прагнення долучатися до розв'язання соціальних і загальнолюдських проблем, реалізовуватися в праці та творчості, допомагати іншим, піклуватися про близьких тощо) [18, с. 23-30].

Залежно від особистісних характеристик і від діяльності, якою наповнене життя людини в похилому віці, А. Лідер виокремлює дві групи соціально-психологічних типів старості: психологічно благополучні та психологічно неблагополучні. Перша група характеризується активною творчою старістю, активним упорядкуванням власного життя, докладанням зусиль у родині, турботою про зміцнення та збереження здоров'я; друга – агресивністю, незадоволеністю навколишнім світом, розчаруванням у собі та власному житті [24, с. 6-11].

Нині спостерігається активний розвиток медицини та геронтології, що сприяє збільшенню тривалості життя населення. Водночас, якщо говорити про пріоритети сучасної науки, особливо важливо не додати років до життя, а додати життя до років. Саме тому дедалі більшої популярності набувають дослідження благополучного старіння. Розширення уявлень про особливості розвитку людини в період пізньої дорослості відбувається поступово. На зміну дефіцитарній моделі прийшли поняття ефективного, конструктивного, позитивного та успішного старіння [28, с. 143-150].

Стосовно цього періоду онтогенезу використовуються такі поняття, як «успішне старіння» (О. Березіна), «позитивне старіння» (Р. Ануфрієва), «суб'єктивне благополуччя» (О. Гуменюк, Ж. Новікова), «вітаукт» (В. Безруков, В. Фролькіс), «благополучне старіння» (С. Кондратюк, Ж. Новікова), тощо [1; 6; 7; 20; 13; 31].

Характеризуючи пізню дорослість, Я. Ярош підкреслює, що людина, яка старіє, внаслідок переосмислення власного життя, завдяки здійснюваній духовній роботі, приходить до використання більш ефективних стратегій взаємодії зі світом [45, с. 60-64].

Термін «успішне старіння», який запровадили Р. Гавіггерст і Ф. Маддокс, розглядався ними в контексті успішної адаптації до змін як певний стиль життя. У. Роу та Р. Кан, аналізуючи успішне старіння, говорять про мінімальні втрати здоров'я, інтелекту та життєвої активності [46, с. 131-148]. Л. Торнстам використовує поняття «геротрансцендентність», яке відображає особистісну зрілість і нове світовідчуття людини похилого віку [50, с. 94-105].

У межах розробленої моделі М. Коннінгом і В. Шліхтом основним критерієм успішного старіння вважається суб'єктивне благополуччя [48, с. 79-91].

О. Чиханцова, говорячи про ефективне старіння, підкреслює важливість збереження життєвої позиції, орієнтації на внутрішні установки,

залученості до суспільної діяльності, реалізації власних інтересів і потреб [43, с. 211-231].

Термін «благополучне старіння» Ж. Новікова, С. Руденко, М. Цеменко пропонують розглядати як здатність зберігати власну автентичність, розвивати нові можливості взаємодії з оточенням, здатність до самореалізації й адаптації, гнучкого використання та реорганізації власних ресурсів, а також звернення до зовнішніх ресурсів [31; 36; 41]. Крім того, підкреслюється важливе значення конструктивних способів поведінки, здатності до копінгу, подальшого вибудовування власного життєвого шляху, уміння протистояти захворюванням і компенсувати їх. Усі ці чинники сприяють збереженню психологічного здоров'я людини в період старіння та тісно пов'язані з її суб'єктивним благополуччям.

Останні дослідження вітчизняних авторів (Т. Титаренко, про позитивне функціонування особистості в пізній дорослості; Л. Карамушки, про психологічні чинники благополучного старіння та суб'єктивність віку; Л. Порсева, про емоційно-ціннісний і поведінковий аспекти особистісно-смислової сфери людей похилого віку; Н. Чепелєва, О. Штепа, про ресурси старіння та ін.) відповідають сучасному уявленню про пізній онтогенез як період, що відкриває можливості для розвитку, накопичення досвіду й знань, інтелекту та особистісного потенціалу, а також ефективної адаптації до вікових змін [34; 39; 42; 44].

Зокрема, поняття «благополучне старіння» як «здатність збереження власної автентичності, здатність до адаптації та копінгу, пошук нових ресурсів», В. Олефір розглядає у контексті вивчення пізнього онтогенезу та видається цілком органічним [32, с. 168-172].

У межах сучасних наукових досліджень розглядається співвідношення цілої системи чинників, що впливають на психологічне благополуччя людини у похилому та старечому віці. Якщо раніше вважалося, що процес старіння обов'язково передбачає фізичну й психічну інволюцію, то нині це уявлення переглядається; змінилися погляди на психічне здоров'я людей

похилого віку: сьогодні воно розглядається з позицій ресурсного підходу, який передбачає активне використання компенсаторних механізмів, стратегій подолання складних життєвих обставин та інших можливостей цього віку. Парадоксальність феномену старіння виявляється у тому, що, хоча фізичне здоров'я з віком найчастіше погіршується, суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям можуть не лише зберігатися, а й навіть підвищуватися [29, с. 139-150].

Незважаючи на наявні зарубіжні й вітчизняні дослідження у сфері геронтопсихології, психологічні чинники психологічного благополуччя в похилому віці залишаються недостатньо розкритими.

Існують різні підходи до розуміння психологічного благополуччя. У ракурсі нашого дослідження особливий інтерес становлять концептуальні підходи, що сформувалися у позитивній психології та розглядають особистісний потенціал крізь призму позитивних рис особистості як «позитивний особистісний ресурс», що сприяє оптимальній, благополучному життю й діяльності, успішній адаптації, перешкоджаючи розвитку особистісних патологій.

Так, дослідницький підхід до особистісного потенціалу К. Ріфф ґрунтується на виокремленні психологічного та соціального благополуччя. Визначаючи засади психологічного благополуччя, авторка говорить про особистісні характеристики, необхідні для благополучного функціонування: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, контроль над оточенням, цілеспрямованість життя, особистісне зростання. Об'єктивною основою соціального благополуччя є «об'єктивні узагальнені характеристики соціальних взаємодій»: соціальна інтеграція, соціальний внесок, соціальна згуртованість, соціальне прийняття, соціальна актуалізація [53, с. 719-727].

Поняття «позитивний особистісний ресурс» поряд із такими, як «цінна особистісна риса», «особистісна чеснота», «особиста гідність», характеризує риси особистості, що допомагають ефективно адаптуватися у навколишньому світі та виконують важливу буферну функцію. Іншими

словами, ці особистісні риси перешкоджають виникненню психічної патології, особистісних порушень і девіантної поведінки [53, с. 719-727].

Розглянемо детальніше зміст шести характеристик, що входять до структури психологічного благополуччя та сприяють повноцінному, благополучному функціонуванню, а також задоволеності собою і власним життям [44, с. 310-317].

Самоприйняття відображає позитивне ставлення до себе, прийняття різних сторін власного «Я», наявність здатності приймати як свої слабкості і недоліки, так і свої сильні сторони та переваги, а також наявність упевненості в собі й позитивної оцінки власного минулого [44, с. 310-317].

Позитивні стосунки з іншими, як здатність підтримувати теплі, довірливі, близькі взаємини з оточенням, піклуватися про благополуччя інших людей, а також до співпраці й знаходження компромісів у спілкуванні.

Автономія характеризується самодетермінацією, незалежністю та особистісним контролем над подіями, що відбуваються з людиною, здатністю діяти попри соціальний тиск, наявністю вміння оцінювати власну поведінку й поведінку інших, орієнтуючись не на зовнішні, а на власні, інтерналізовані стандарти та цінності.

Контроль над оточенням відображає здатність справлятися з повсякденними обов'язками й справами, використовувати можливості, які надає навколишній світ, бути активним як у професійній діяльності, так і в сімейному житті. Цілеспрямованість життя відображає устремління, спрямованість життя, наявність життєвих цілей.

Особистісне зростання характеризується розвитком, застосуванням власних талантів, навичок і можливостей для саморозвитку, здатністю реалізовувати свій потенціал та відповідати на виклики навколишнього світу.

В. Олефір виокремлює два полярні типи людей похилого віку: високоактивних і тих, хто має пасивне ставлення до життя; з позитивною та негативною установкою на майбутнє; здатних підтримувати дружні,

довірливі стосунки й схильних до відчуження; з широким і вузьким колом інтересів; задоволених і незадоволених життям [32, с. 168-172].

Іншими словами, у широкому розумінні можливі два варіанти життя людини на етапі пізньої дорослості, пов'язані з об'єктивною та суб'єктивною оцінкою задоволеності життям, тобто з високою або низькою якістю життя: благополучне та неблагополучне старіння.

На думку І. Мартинюк, на відчуття благополуччя та якість життя у пізні роки впливають активність людини похилого віку, збереження й реалізація своєї позиції суб'єкта життя, позитивна та організована ідентичність, здатність до смислотворення, самоаналізу й саморефлексії, уміння протистояти несприятливим життєвим обставинам, а також низка інших чинників, що характеризують особистісний потенціал людини [29, с. 139-150]. У дослідженнях зазначається, що найважливішим чинником задоволеності життям у похилому віці є здоров'я, однак воно, як правило, є слабкою стороною цієї вікової категорії. Відповідно, необхідно актуалізувати сильні сторони пізньої дорослості, пов'язані з культурою, знаннями та досвідом.

Дослідження свідчать, що основними новоутвореннями пізнього віку є життєвий досвід, завдяки трансляції якого може здійснюватися самореалізація у старості, а також мудрість, яку визначають як єдність розуму й доброчесності, як властивість цілісної особистості [29, с. 139-150].

У завершенні своєї книги «Психологія старіння» Ян Стюарт-Гамільтон зазначає, що благополучна старість є винагородою, а не безумовним правом і залежить від усього життєвого шляху людини.

Українські дослідники (О. Кондратюк, С. Руденко, Т. Титаренко та ін.) підкреслюють, що відчуття благополуччя у похилому віці значною мірою залежить від активності особистості, збереження позиції суб'єкта власного життя, здатності до смислотворення, саморефлексії та подолання життєвих труднощів [21; 35; 40].

Дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів свідчать про парадоксальність процесу старіння: за умови погіршення фізичного здоров'я рівень суб'єктивного благополуччя може залишатися стабільним або навіть зростати завдяки розвитку психологічних ресурсів, життєвої мудрості та переоцінці цінностей [48, с. 83]. Таким чином, психологічне благополуччя в похилому віці слід розглядати не як пасивний наслідок життєвих обставин, а як результат активної позиції особистості.

Виходячи з проведеного теоретичного аналізу проблеми психологічного благополуччя в похилому віці, можна стверджувати, що особистісна активність є детермінантою розвитку й самореалізації, необхідною умовою особистісного зростання, формування зрілої особистості та важливим чинником продуктивного старіння, що зумовлює необхідність окремого розгляду активності та суб'єктної активності в осіб похилого віку.

1.2. Суб'єктна активність як ресурс психологічного благополуччя осіб похилого віку

Істотний вплив на психічне й психологічне здоров'я людини похилого віку, як показали дослідження, справляють світоглядні настанови та життєві установки самої особистості, а також позитивне ставлення до власного віку, прагнення пізнавати нове, готовність бачити в новизні джерело безперервного розвитку людини [30].

Часто щодо похилого віку існують різноманітні стереотипи. Наприклад, нерідко вважають, що цей період обов'язково супроводжується згасанням, фізичною неповноцінністю, хворобами, непрацездатністю, залежністю, відсутністю інтересу до нового та страхом перед новизною. Певною мірою це відповідає дійсності, однак у контексті благополучного старіння більшість таких уявлень не підтверджуються.

О. Березіна зазначає, що у кожної людини існує потреба у безперервній освіті, пізнанні нового, розвитку власних здібностей і талантів, проте наявний у суспільстві стереотип про те, що люди похилого віку «застигли» у своєму розвитку, перешкоджає повноцінній реалізації особистості на цьому етапі життя [7, с. 7-11].

Відкритість досвіду пов'язана з такими важливими категоріями, як суб'єктивна оцінка значущості власного життя, спрямованість у майбутнє, життєлюбність і життєздатність, установка на прийняття свого життя з усіма сприятливими й складними обставинами, успіхами та невдачами, що в ньому були. Прагнення до нового не означає уникання минулого, а передбачає усунення психологічних бар'єрів, які минуле створювало для теперішнього й майбутнього людини. Інтерес до нового у похилому віці допомагає компенсувати труднощі, що неминуче виникають у період пізньої дорослості, розширювати соціальні контакти та реалізовувати ресурси соціальної підтримки з метою отримання нових знань. У цьому й полягає психологічний зміст прагнення до нового [7, с. 7-11].

Здатність особистості інтегрувати та приймати власний досвід становить основу її психологічного благополуччя впродовж усього життя. Водночас потреба в інтеграції свого досвіду та життя набуває особливої актуальності саме в похилому та старечому віці. Оцінка значущості власного життя є вкрай важливою, оскільки сприяє збереженню позитивного контексту наступності поколінь [2, с. 23-33].

Для забезпечення психічного здоров'я людини похилого віку необхідно, щоб соціальна підтримка поєднувалася із самопідтримкою, коли запропонована допомога частково реалізується самим суб'єктом. Для позитивного старіння важливо, щоб суб'єкт активно взаємодіяв із соціальним оточенням. Активізація життя найчастіше є необхідною умовою підвищення якості життя [6, с. 169-176].

Для довголіття людини похилого віку значущими є всі види активності: фізична, соціальна, особистісна, професійна, творча. Вони забезпечують

продуктивну самореалізацію суб'єкта життєдіяльності, високий рівень самоорганізації та свідому саморегуляцію власного способу життя.

Згідно з Р. Ануфрієвої, активність є найвищою, а отже достатньо стійкою, сформованою життєвою якістю особистості. Особистісний чинник, виконуючи організувальну роль, може сприяти новоутворенням прогресивного характеру, що, своєю чергою, допомагає долати деструктивні зміни в процесі геронтогенезу [1, с. 191-193].

Р. Ануфрієва зазначає, що завдяки активності людина узгоджує та співвідносить об'єктивні й суб'єктивні чинники розвитку, мобілізує активність у необхідні форми й у потрібний час, діє відповідно до власних спонукань, використовує свої здібності та ставить власні цілі. Здатність людини похилого віку перетворювати дійсність відповідно до власних потреб, поглядів і цілей надає можливість набути особливої якості особистості суб'єктності [1, с. 191-193].

Традиційно у психології під суб'єктом розуміють людину на найвищому рівні діяльності, спілкування, цілісності, автономності тощо. Як пише С. Максименко, суб'єкт – це насамперед вільна людина. Бути суб'єктом означає бути творцем своєї історії: ініціювати й здійснювати первинно практичну діяльність, спілкування, пізнання, споглядання та інші види специфічно людської активності творчої й моральної [27, с. 94-96].

О. Кокун, говорячи про суб'єкта й суб'єктність, пов'язує їх із саморегуляцією. Суб'єкт постає як якісно визначений спосіб, що забезпечує самоорганізацію та саморегуляцію особистості, узгоджує зовнішні й внутрішні умови реалізації діяльності в часі. Крім того, це спосіб, який координує всі психічні процеси, стани, властивості, а також здібності, можливості й обмеження особистості щодо об'єктивних і суб'єктивних цілей, домагань і завдань діяльності [19, с. 69-88].

Зв'язок поняття суб'єкта з такими категоріями, як активність, саморегуляція та організація діяльності, а також можливість впливу на її здійснення, підкреслює й В. Король. Хоча всі люди володіють тією чи іншою

мірою активності та самоорганізації, на думку автора, кожному притаманний різний ступінь суб'єктності. Поняття суб'єкта має певний зміст, що розрізняє людей за мірою залежності перебігу їхнього життя загалом і окремих ситуацій, за мірою володіння цими ситуаціями, за дальністю життєвих перспектив тощо [17, с. 98-102].

О. Кокун зазначає, що смислову сутність поняття «суб'єкт» визначає не його досконаліть, а безперервний процес розв'язання завдань самовдосконалення, заснований на подоланні внутрішніх суперечностей. При цьому категорія «суб'єкт» передбачає як психологічну, так і соціально-психологічну активність особистості [19, с. 69-88].

У вітчизняній психологічній науці поняття «суб'єктність» часто розглядають як синонімічне поняттю «самодетермінація». Аналізуючи феномен суб'єктності, вітчизняні автори підкреслюють вольовий, усвідомлений аспект самоздійснення, а саме поняття суб'єкта відображає найвищий рівень активності людини. Відзначаючи роль суб'єкта у самоздійсненні, говорять про «суб'єкта життя», «суб'єкта життєвого шляху» тощо [20].

Важливо зазначити, що проблема суб'єкта добре розроблена в теоретичному аспекті у вітчизняній науці та має тривалу історію дослідження. Зокрема, В. Мерліним вивчалася здатність людини до самоздійснення та становлення індивідуальністю в унікальний спосіб, притаманний лише конкретній людині [48, с. 79-91].

Згідно з В. Мерліним, у процесі розвитку особистість виступає суб'єктом у пізнанні, спілкуванні, праці та інших видах діяльності. Істотною особливістю, що відрізняє зрілу особистість як суб'єкта життя, є здатність створювати власне середовище розвитку – здатність до самодетермінації розвитку. Б. Г. Ананьєв підкреслював, що людина не є «пасивним носієм обставин». За допомогою активності вона може створювати й змінювати обставини свого життя. Водночас наголошується, що в процесі старіння потенціали особистості та суб'єкта не вичерпуються; іншими словами,

активність особистості може набувати іншого характеру й форм, стаючи чинником розвитку та зростання таких потенціалів людини, як життєздатність, працездатність, спеціальні здібності [48, с. 79-91].

Як зазначає М. Смульсон, в утвердженні та реалізації всіх вищих цінностей особистості присутній суб'єкт. Ці функції, що включають реальне перетворення світу, адаптацію до нього, подолання труднощів, самотворення, рефлексивні операції, і виконує суб'єкт. Коли існує кілька векторів розвитку, зумовлених індивідуальною своєрідністю життєвого шляху, особистість може стати суб'єктом життя, а не лише об'єктом. При цьому життєвий шлях людини впливає на те, наскільки активною вона буде в старості [38, с. 25].

Перед суб'єктом людини похилого віку постає складне завдання, узгодити всі можливості й обмеження особистості з умовами та вимогами життя. Водночас підкреслюється зростання ролі самосвідомості й саморегуляції у період старіння, оскільки для розроблення ефективних життєвих планів і стратегій необхідна наявність зрілих рівнів особистості, її самооцінки, ставлення до соціального середовища та власних можливостей [34, с. 25-34].

Ступінь активності особистості значно більше впливає на онтогенетичну еволюцію в старості, ніж у більш ранні періоди життя. Зокрема, про це свідчать результати досліджень Ж. Новікової, отримані під час вивчення характеристик суб'єктності людей похилого та старечого віку, а саме: самосвідомості, самоідентичності, динаміки й характеру суб'єктивного контролю, стійкості Я-образу, рівня самоприйняття. На підставі отриманих даних О. Березіна доходить висновку про взаємозв'язок рівня розвитку суб'єктності з активною адаптацією у похилому та старечому віці [7, с. 7-11].

Сьогодні численні дослідження, присвячені суб'єктності, свідчать про її зростання у віковому аспекті, а аналіз часової перспективи показує

наявність більш наповненої та усвідомленої картини життя в людей похилого віку порівняно з представниками молодшого покоління [5].

Виходячи з цього, можна припустити, що суб'єктність є актуальним ресурсом для етапу пізньої дорослості.

Також Р. Ануфрієва, С. Архипова зазначали, що людина похилого віку має унікальний і специфічний ресурс, а саме власний життєвий досвід. Цей ресурс впливає на різні сторони психічної діяльності: когнітивні стилі, копінг-поведінку, когнітивне функціонування та фізичне самопочуття. Завдяки життєвому шляху формується «почерк старіння» й забезпечується більша варіативність результатів у людей похилого віку порівняно з молоддю. Чим старшою стає людина, тим більший вплив має її життєвий досвід на розвиток психологічних особливостей і тим більше можливостей вона отримує, щоб стати суб'єктом власного життя. Отже, з віком суб'єктність посилюється, тобто зростають самоорганізація та саморегуляція власного життя [1, с. 191-193; 2, с. 23-33].

Самодетермінація особистості, тобто здатність бути відносно вільною від заданих зовнішніх і внутрішніх умов, є головним феноменом особистісної зрілості та формою прояву особистісного потенціалу.

О. Березіна, спираючись на результати досліджень, розкриває змістову сутність феномена особистісної зрілості, формою прояву якої є особистісний потенціал як потенціал саморегуляції. Він виявляється у феномені самодетермінації особистості, що передбачає готовність людини до подолання, перетворення й зміни заданих обставин і самої себе, здатність до самоорганізації та створення необхідних сприятливих умов. Особистісний потенціал визначає, наскільки психологічне благополуччя та якість життя залежать від самої людини, а не від сприятливого збігу обставин [7, с. 7-11].

Особистісний потенціал розглядається як складно організована динамічна система корелюючих стійких, але таких, що піддаються цілеспрямованому розвитку й зміні, індивідуально-психологічних характеристик», пов'язаних з успішністю самовизначення у ситуаціях

невизначеності та вибором цілей, з організацією цілеспрямованої діяльності, із запобіганням і протистоянням несприятливим обставинам, зі збереженням стійкості особистості. Відповідно, підструктурами особистісного потенціалу є: потенціал самовизначення, потенціал реалізації та потенціал збереження. Ці підструктури взаємопов'язані й проявляються у різних сферах життєдіяльності, однак можуть мати різний ступінь розвитку. Зазначається, що вираженість автономної каузальності та толерантності до невизначеності більшою мірою характеризує потенціал самовизначення; самоефективність і контроль дії, як потенціал реалізації; стратегії копінгу, як потенціал збереження [20].

До універсальних змінних особистісного потенціалу належать життєстійкість і атрибутивний оптимізм, оскільки їх роль проявляється як у ситуаціях невизначеності, що потребують конкретного самовизначення, так і в ситуаціях досягнення поставлених цілей, а також у несприятливих умовах, які вимагають подолання та збереження цілісності особистості.

Особистісний потенціал не є одномірним, тобто він постає багатовимірним конструктом, пов'язаним з успішністю та різними формами життєдіяльності, психологічним благополуччям і широким колом життєвих відносин; має системну й функціональну організацію; характеризується культурною інваріантністю та мінливістю впродовж життя; відіграє опосередковану роль у впливі несприятливих умов середовища й життєвих подій на порушення функціонування та особистісного розвитку. Ю. Борець, І. Шлімакова, зазначаючи вроджені передумови особистісного потенціалу, переконливо доводить, що вирішальну роль у його становленні відіграє власна активність особистості, що розвивається», тобто самодетермінація [8, с. 47-55].

Категорію психологічного благополуччя також можна розглядати в межах особистісного потенціалу, оскільки благополуччя, за К. Ріфф, є не емоційним переживанням, а об'єктивною оснащеністю необхідними

психологічними характеристиками, які дають змогу людині більш успішно функціонувати в усіх сферах життєдіяльності [53, с. 719-727].

Психологічне благополуччя як позитивна риса особистості, будучи компонентом особистісного потенціалу, взаємопов'язане з іншими його складниками. Тому, у пошуку ресурсів підвищення психологічного благополуччя, ми звернулися до тих особистісних характеристик, що входять до структури особистісного потенціалу й які, так само як і психологічне благополуччя, відображають здатність особистості до самодетермінації, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності, як зовнішніх, так і внутрішніх.

Оскільки особистісний потенціал є багатовимірним конструктом, а особистісні ресурси, що входять до його складу, утворюють систему, механізм розвитку психологічного благополуччя полягає в розвитку суб'єктної активності, тобто тих складових особистісного потенціалу, які забезпечують саморегуляцію, осмисленість, упевненість у собі та у власних можливостях долати різні життєві обставини, надають відчуття внутрішньої опори, стійкої самооцінки й внутрішнього права на активність і прийняття рішень [44, с. 310-317].

Викладені концептуальні положення і визначили головну стратегію підвищення психологічного благополуччя в осіб старшого покоління, розвиток суб'єктної активності, формою прояву якої є особистісний потенціал людини.

Отже, з огляду на значущість суб'єктної активності для психологічного благополуччя осіб похилого віку, виникає потреба в окремому виокремленні умов її ефективного розвитку, що зумовило необхідність розроблення психологічної підтримки розвитку суб'єктної активності як ресурсу психологічного благополуччя в похилому віці.

1.3. Психологічна підтримка у розвитку суб'єктної активності в осіб похилого віку

Для сучасного етапу розвитку психологічної науки характерним є застосування ресурсного та позитивно-орієнтованого методологічного підходу до вивчення особистості, її сильних сторін і внутрішніх можливостей. У межах цього підходу особлива увага приділяється не лише подоланню труднощів, порушень чи вікових обмежень, а й розвитку позитивних характеристик особистості, що забезпечують її ефективне функціонування та психологічне благополуччя упродовж життя [22, с. 54].

Ці положення реалізуються в межах позитивної психології, яка виходить із розуміння того, що усунення негативних симптомів або життєвих проблем є необхідною, але недостатньою умовою повноцінного життя. Забезпечення оптимального рівня життєдіяльності, суб'єктивного благополуччя та якості життя потребує цілеспрямованого розвитку позитивних особистісних ресурсів і суб'єктної активності, зокрема в період пізньої дорослості [22, с. 56].

Дефіцит психологічного благополуччя підвищує вразливість особистості до життєвих труднощів, вікових криз і стресових подій. Відповідно до концепції психологічного благополуччя, ефективна профілактика негативних наслідків старіння має ґрунтуватися на посиленні позитивних рис особистості, розвитку її автономії, самоприйняття, життєвих цілей і відчуття контролю над життєвими обставинами, що виконує своєрідну «буферну» функцію та знижує ризик дезадаптації [53, с. 719-727].

Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя осіб похилого віку свідчить про значущість психологічної підтримки розвитку суб'єктної активності як одного з ключових ресурсів благополучного старіння. Суб'єктна активність виявляється у здатності особистості усвідомлено організовувати власне життя, приймати відповідальні рішення,

зберігати активну позицію щодо змін і життєвих викликів, що є важливою умовою підтримання психологічного благополуччя [41, с. 203-211].

Психологічна підтримка як форма психологічного забезпечення особистості спрямована на створення безпечного та підтримувального простору для розвитку, подолання вікових і індивідуальних труднощів, підвищення впевненості у власних можливостях і актуалізацію особистісних ресурсів. Вона сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, власного віку та життєвого досвіду, а також підвищує ефективність взаємодії людини з соціальним середовищем [36, с. 72].

У сучасних психологічних дослідженнях особистісні ресурси розглядаються як сукупність відносно стійких, але водночас динамічних індивідуально-психологічних характеристик, що забезпечують досягнення життєвих цілей, адаптацію до змін і підтримання психологічного благополуччя. До таких ресурсів належать цінності, установки, атрибутивні схеми, стратегії поведінки, риси особистості та мотиваційні характеристики [21, с. 78-83; 35, с. 98-107].

Сучасні підходи (А. Бандура, С. Мадді, С. Хобфолл та ін.) трактують особистісні ресурси як гнучкі утворення, що мають прижиттєвий характер і можуть розвиватися впродовж життя. Емпіричні дослідження підтверджують можливість цілеспрямованого розвитку оптимістичного атрибутивного стилю, життєстійкості, саморегуляції та інших ресурсів, які відіграють провідну роль у забезпеченні психологічного благополуччя осіб похилого віку [46; 47; 48; 49; 51; 53].

Різні групи психологічних ресурсів виконують специфічні функції. Ресурси стійкості забезпечують відчуття внутрішньої опори та впевненості в собі; ресурси саморегуляції сприяють ефективній взаємодії з життєвими обставинами; мотиваційні ресурси енергетично підтримують активність особистості; інструментальні ресурси забезпечують реалізацію діяльності завдяки знанням, умінням і навичкам [48, с. 79-91].

Особливе значення для осіб похилого віку мають ціннісно-смислові ресурси, які забезпечують осмисленість життя, задоволеність прожитим шляхом і прийняття власного віку. Саме ці ресурси виступають основою життєстійкості та визначають здатність особистості трансформувати життєві труднощі в ситуації розвитку [44; 46; 47; 48; 49].

У цих ресурсах, з одного боку, відображаються благополуччя та якість життя, а з іншого – вони включають змінні, здатні позитивно впливати на життєдіяльність і забезпечувати успішне життя.

Другу групу ресурсів становлять психологічні ресурси саморегуляції. Залежно від ситуації змінні ресурсів саморегуляції забезпечують оптимальну динамічну взаємодію з обставинами, допомагаючи за потреби проявляти гнучкість або наполегливість, справлятися з невизначеністю, брати контроль над обставинами. Як релевантні змінні можна розглядати локус контролю (Дж. Роттер), каузальні орієнтації (Е. Десі, Р. Райан), орієнтацію на дію/стан (Ю. Куль), само-ефективність (А. Бандура), поленезалежність, толерантність до невизначеності, схильність до ризику, рефлексивність тощо [46; 47; 48; 49; 51; 53].

Третю групу ресурсів становлять мотиваційні ресурси. Вони енергетично забезпечують дії з подолання стресових ситуацій. До цієї групи можна віднести життєві цілі, смисли, цінності та самоактуалізацію. Ще одну групу психологічних ресурсів утворюють інструментальні ресурси. До цієї групи належать навички та компетенції, набуті впродовж життя, які забезпечують операційний бік діяльності.

Кожна група ресурсів має свою специфіку, водночас вони динамічно взаємодіють між собою. Наприклад, ресурси стійкості забезпечують надійний захист від несппприятливих життєвих обставин, однак водночас можуть обмежувати використання більш пластичних ресурсів саморегуляції. А ресурси ресурси саморегуляції в стресових або екстремальних ситуаціях можуть компенсувати нестачу ресурсів стійкості [4; 21; 35; 42; 45].

Різні групи особистісних ресурсів роблять неоднаковий внесок у забезпечення психологічного благополуччя залежно від досліджуваної вибірки або ситуативних чинників.

Водночас аналіз наукової літератури дає змогу надати пріоритет ключовим властивостям особистості, що виступають предикторами якості життя, психологічного благополуччя, успішного подолання складних життєвих ситуацій і ефективної діяльності.

Проведений теоретичний аналіз проблеми дослідження показує, що оптимістичне сприйняття життєвих ситуацій, смисложиттєві орієнтації та життєстійкість, будучи складовими особистісного потенціалу й формами прояву суб'єктної активності, є предикторами психологічного благополуччя (щастя, самоповаги, віри в майбутнє, ефективної саморегуляції та досягнень у діяльності).

Важливо зазначити, що оптимізм і життєстійкість можуть одночасно виступати як ресурси стійкості, так і ресурси саморегуляції. Як ресурси стійкості вони сприяють зниженню загальної вразливості людини до стресових ситуацій, а як ресурси саморегуляції — відповідають за рішення, що приймаються у процесі взаємодії з життєвими обставинами.

Оптимізм належить до основних змінних ціннісно-смислових ресурсів. За визначенням Я. Ярош, оптимізм – це бадьоре й життєрадісне світовідчуття, за якого людина в усьому бачить світлі сторони, вірить у майбутнє, в успіх, у те, що у світі панує позитивний початок, добро [45, с. 60-64].

М. Селігман розглядає оптимізм як атрибутивний стиль. За оптимістичного атрибутивного стилю позитивні події пояснюються стійкими в часі причинами, що стосуються різних сфер життя й самого суб'єкта, тоді як негативні події, навпаки, пояснюються тимчасовими, частковими та зовнішніми причинами [54, с. 548-573].

Праці М. Селігмана вказують на взаємозв'язок успішності в різних видах діяльності з оптимістичним атрибутивним стилем, який виступає

ресурсом мотивації. Оптимізм пов’язаний зі сприятливим сприйняттям життєвих ситуацій, відчуттям психологічного благополуччя (щастя, почуття самоповаги, віри в майбутнє) та впевненістю в успіху власної діяльності [54, с. 548-573].

Гнучке сприйняття невдач, пояснення їх конкретними й тимчасовими причинами є ознакою оптимізму. Навіть за найбільш несприятливих обставин деяким людям вдається зберігати стійкість і не переходити в стан безпорадності. Вони не втрачають ініціативи та продовжують активно прагнути до успіху. Спостерігається прагнення перетворити невдачі на чинник успіху, виводячи з них досвід і правила на майбутнє. Невдача сприймається оптимістом як виклик – складне, але цікаве завдання, яке потрібно розв’язати. Вони не сприймають невдачі як загрозу, і навіть у разі поразки їхня самооцінка не зазнає руйнування [3, с. 42-50].

Справжній оптиміст не є легковажним веселуном який постійно перебуває у гарному настрої, оптиміст – це та людина, яка має життєву силу і волю до майбутнього.

Загальновизнаною є роль активності у феномені оптимізму; при цьому під активністю розуміють соціально визнану цілеспрямовану поведінку, внаслідок якої відбуваються соціально корисні перетворення. Як показують дослідження, оптимізм тісно пов’язаний з ефективною саморегуляцією, успішним психологічним функціонуванням, а також із такими особистісними властивостями, що характеризують феномен психологічного благополуччя, як висока самооцінка, відчуття контролю над подіями, а також низький рівень тривожності, нейротизму й депресії [7, с. 7-11].

Можливим механізмом, що пояснює взаємозв’язок оптимізму та психологічного благополуччя, є віра оптиміста у роль власних зусиль і наполегливості у подоланні труднощів, а також пояснення успіхів власними зусиллями. Як зазначають дослідники, оптимізм, що характеризується позитивною налаштованістю щодо себе, світу, теперішнього й майбутнього, відображає «гарне старіння», а набуттю та підтримці оптимізму в відносно

несприятливих умовах сприяє нова життєва позиція, яка формується завдяки переосмисленню, переробці та синтезу попереднього життєвого досвіду [7, с. 7-11].

Результати досліджень у галузі геронтології свідчать, що серед людей похилого віку тих, хто вважає себе оптимістом, менше, ніж тих, хто вважає себе песимістом. Водночас саме оптимісти легше приймають процеси старіння; серед них частіше спостерігається загальна задоволеність життям і рідше виникають важкі думки про смерть. Песимісти відрізняються схильністю до екзистенційної тривоги, тоді як оптимістам властиве прагнення до усвідомленого й повноцінного проживання кожного дня, «мужність бути» [6, с. 169-176].

Отже, психологічна підтримка розвитку оптимізму в осіб похилого віку є надзвичайно актуальною для забезпечення їхнього психологічного благополуччя, оскільки оптимізм як форма суб'єктної активності дає змогу вірити в краще, бути активним у подоланні труднощів, спиратися на наявний досвід і позитивно сприймати майбутнє.

У контексті вивчення ресурсів психологічного благополуччя в похилому віці важливим є дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій і життєстійкості осіб старшого покоління.

Смисложиттєві орієнтації становлять найвищий рівень смислової регуляції, визначають стійкість особистості та перспективи її розвитку, є результатом усвідомлення людиною цілей і сенсу власного життя (А. Адлер, М. Гінзбург, В. Франкл та інші) [46; 47; 49; 52].

Смисложиттєві орієнтації впливають як на формування поточних завдань, так і на діяльність особистості загалом, а зрештою відображаються у ставленні до навколишнього світу, характері, поведінці тощо. Цінності та смисложиттєві орієнтації – це стійкі регулятори поведінки й основа формування особистісного потенціалу (Е. Шпрангер та ін.).

Як зазначає Ж. Новікова, у похилому віці спостерігається зростання потреби інтегрувати та оцінювати значущість власного життя. Суб'єктивна

оцінка людьми похилого віку значущості життя надає їй психологічного смислу, формуючи установки на прийняття самого життя та водночас виступаючи особистісним ресурсом [31, с. 112-121].

У багатьох дослідженнях, присвячених пізньому онтогенезу, значну увагу приділяють проблемам осмисленості життя, особистісного зростання та контролю над власним життям. Так, В. Панченко і Є. Рожкова підкреслюють, що в похилому віці сенс життя, заснований на цінностях і моральних принципах, може розглядатися як медіатор оптимізму та психологічного благополуччя [33, с. 237-242].

Здійснюючи рефлексію прожитого життя, переосмислюючи свій життєвий шлях у «віці осені», людина неминуче приходить до питання сенсу. На думку Х. Порсевої, саме старість як віковий етап розвитку має право й необхідність вибору сенсу та цілей життя, що, своєю чергою, визначає наявність прогресивних або регресивних змін особистості [34, с. 25-34].

Психологічна підтримка розвитку смисложиттєвих орієнтацій у людей похилого віку має бути спрямована на усвідомлення власних ціннісних позицій і їх переоцінку, пошук внутрішніх резервів і сенсу власної активної діяльності, зміцнення та розвиток ціннісного ставлення й відповідальності за власне здоров'я та життя. Найважливішим особистісним ресурсом, що допомагає людині справлятися зі стресами та складними життєвими ситуаціями, є життєстійкість як система переконань про себе та світ (С. Кобаса, С. Мадді) [47; 49].

Життєстійкість характеризується стійкістю до стресових чинників, суб'єктивною установкою на подолання труднощів і прагненням до успішного копінгу, активністю, суб'єктністю, адаптивністю, відкритістю до нового та смисловими установками. Життєстійкість сприяє зміцненню прагнення й здатності особистості до змін.

Згідно з численними дослідженнями, життєстійкість є одним із найважливіших предикторів зниження ризику соматичних і психічних порушень у стресогенних ситуаціях (С. Мадді) [49, с. 292-305]. Крім того,

життєстійкість виступає чинником, що підтримує якість життя та суб'єктивне благополуччя за умов обмежених можливостей здоров'я (С. Руденко, Р. Сопко та ін.) [35; 37]. Як показали дослідження, життєстійкість можна розвивати й зміцнювати за допомогою спеціально розроблених тренінгів (С. Мадді) [49, с. 292-305]. Водночас на рівень життєстійкості впливає рівень смислової регуляції, завдяки якій життєві труднощі трансформуються в ситуації розвитку.

До зниження життєстійкості людей похилого віку призводять погіршення соматичного здоров'я, зміни емоційного фону, зниження активності та самореалізації і, як наслідок, поступове обмеження суб'єктності, погіршення якості життя та зміна суб'єктивного сприйняття власного віку. На життєстійкість людей у похилому віці впливають втрата рідних і близьких, відхід від активної трудової діяльності, депривація прагнення до визнання, «застрягання» на наявних проблемах, звуження кола спілкування, самотність і самоізоляція, дискомфорт від перебування в замкнутому просторі, байдужість оточення, «занурення в себе», відсутність чіткого життєвого ритму [29, с. 139-150].

Ресурсами життєстійкості та джерелом задоволення для людей похилого віку є не лише власне благополуччя, а й благополуччя родини та близьких людей. Важливим для людей похилого віку, у яких упродовж життя сформувалися духовно-пізнавальні й творчі плани, є їх реалізація. До особистісних ресурсів життєстійкості належать конструктивне прийняття свого віку та власного життєвого шляху, а також мудрість.

Отже, психологічна підтримка розвитку життєстійкості в осіб похилого віку є надзвичайно актуальною та має бути спрямована на підвищення рівня життєстійких стратегій мислення й поведінки, а також на розвиток здатності до подолання стресових ситуацій. Під час розроблення психологічної підтримки суб'єктної активності в осіб похилого віку актуальним є формування адекватної, конструктивної реакції на зміни, що відбуваються в житті, а також здатності витримувати відчуття невідомості та невизначеності.

Життєстійкість розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що виявляється у здатності протистояти стресовим впливам, зберігати активну позицію та знаходити смисл у складних життєвих обставинах. Дослідження свідчать, що життєстійкість є важливим предиктором психологічного благополуччя, якості життя та успішної адаптації в похилому віці, а також може бути об'єктом цілеспрямованої психологічної підтримки [25, с. 149].

Як показав проведений аналіз, упродовж останніх років дедалі більшої популярності набувають дослідження благополучного старіння. Розширення уявлень про особливості розвитку людини у період пізньої дорослості відбувається поступово. На сьогодні розглядають моделі ефективного, конструктивного, позитивного та успішного старіння.

У сучасних наукових дослідженнях психологічне благополуччя людей похилого й старечого віку розглядається у взаємозв'язку з цілою системою чинників. У такий спосіб істотно реконструюється традиційне розуміння старіння як процесу переважно фізичної та психічної інволюції; змінюється уявлення про психологічне здоров'я людини похилого віку, яке в сучасній науці вивчається вже з інших позицій, а саме ресурсного підходу, через дослідження компенсаторних механізмів, стратегій подолання труднощів та інших можливостей цього віку. Парадокс старіння полягає в тому, що, попри тенденцію до погіршення фізичного здоров'я з віком, суб'єктивне благополуччя та задоволеність старістю можуть зберігатися або навіть зростати.

Отже, психологічна підтримка розвитку суб'єктної активності, оптимізму, смисложиттєвих орієнтацій і життєстійкості виступає необхідною умовою забезпечення психологічного благополуччя осіб похилого віку. Реалізація такої підтримки потребує розроблення спеціальних програм, орієнтованих на актуалізацію особистісних ресурсів, формування активної життєвої позиції та підтримання позитивного ставлення до власного життєвого шляху в період пізньої дорослості

РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТНОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Організація та методики дослідження

Наше дослідження проводилось на базі Центру громадського дозвілля для людей похилого віку, м. Коломия, Івано-Франківської області. Вибірка досліджуваних становила 40 осіб віком від 65 до 85 років.

На першому етапі здійснювалися систематизація й аналіз наукової літератури з теми дослідження; визначалися теоретичні підходи до розроблення проблеми, мета, завдання, гіпотеза, об'єкт і предмет дослідження; проводилося ознайомлення з базою дослідження та вибіркою досліджуваних; розроблялася програма емпіричного дослідження; добирався діагностичний інструментарій, адекватний меті дослідження.

На другому етапі було проведено психодіагностичне дослідження, спрямоване на вивчення оптимізму, психологічного благополуччя та особистісних ресурсів у людей похилого віку. Застосовувалися такі методики: «Шкала психологічного благополуччя», К. Ріфф; «Тест смисложиттєвих орієнтацій», Дж. Крамбо і Л. Махоліка; «Опитувальник атрибутивного стилю особистості», М. Селігмана; «Тест життєстійкості», С. Мадді; методика «Самоактуалізація особистості», Є. Шострома.

«Шкала психологічного благополуччя», К. Ріфф є інструментом для вимірювання поняття добробуту, що охоплює шість ключових аспектів: автономія, особистісне зростання, самоприйняття, позитивні стосунки, мета в житті та майстерність у життєвих обставинах. Тест складається з тверджень, на які відповідач оцінює ступінь згоди за шкалою (наприклад, від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден»), щоб визначити рівень розвитку кожного з цих аспектів.

Основними компонентами методики є: самоприйняття (позитивне ставлення до себе, визнання як хороших, так і поганих рис); позитивні

стосунки з іншими (здатність до теплих, довірених стосунків, емпатія); автономія (незалежність, здатність опиратися соціальному тиску, самостійність); майстерність у життєвих обставинах (уміння ефективно керувати своїми обставинами, відповідати на вимоги, знаходити можливості; мета в житті (наявність цілей і почуття сенсу в житті); особистісне зростання (відчуття розвитку, реалізації свого потенціалу.

Дана методика дозволяє виявити сильні та слабкі сторони особистості в контексті добробуту, допомагає зрозуміти, які аспекти життя потребують розвитку.

«Опитувальник стилю пояснення успіхів і невдач для дорослих» (або Атрибутивна шкала) Т. О. Гордєєвої, Є. М. Осіна та В. Ю. Шевяхової. Даний опитувальник є психологічним інструментом для діагностики атрибутивних стилів особистості, тобто того, як людина пояснює собі причини своїх успіхів та невдач, з точки зору інтернальності (внутрішні чи зовнішні фактори), стабільності (постійні чи тимчасові) та контрольованості (контрольовані чи неконтрольовані). Цей опитувальник допомагає зрозуміти, чи схильна людина пояснювати невдачі своєї некомпетентності (що веде до навченої безпорадності), а успіхи – везінню, чи навпаки, бачити в успіхах свої здібності, а невдачі, як тимчасові зовнішні обставини.

Метою опитувальника: виявити типові пояснювальні схеми (атрибутивні стилі) щодо особистих досягнень та провалів. Складається із ситуацій, де респондентам пропонується обрати найбільш типові причини для успіху (наприклад, складна робота, власні здібності, допомога інших) та невдачі (наприклад, відсутність здібностей, поганий настрій, складність завдання). Відповідно оцінюються три виміри: локус контролю (інтернали / екстернали), причина всередині мене чи зовні? Стабільність: причина постійна чи змінна? Контрольованість: чи можу я це контролювати? Практичне застосування: використовується у психології для діагностики депресивних станів, вивчення мотивації, профорієнтації, а також для корекції негативних атрибутивних стилів.

Методика «Діагностика смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО), Дж. Крамбо, Л. Махолик. Методика «Діагностика смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО), відома також як тест осмисленості життя, розроблена на основі теорії пошуку сенсу та логотерапії Віктора Франкла. Вона дозволяє оцінити, де людина знаходить джерело сенсу життя – у майбутньому (цілі), теперішньому (процес) або минулому (результат), а також дослідити локус контролю.

Основна мета методики: оцінка рівня осмисленості життя; визначення спрямованості смисложиттєвих орієнтацій (на майбутнє, минуле чи теперішнє); дослідження локусу контролю в житті людини.

Методика базується на роботах Віктора Франкла, який є основоположником логотерапії та концепції пошуку сенсу життя. Методика може використовуватися психологами та консультантами для оцінки психічного стану людини, її ціннісних орієнтацій та пошуку шляхів для підвищення осмисленості життя.

Основні шкали методика «Діагностика смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО), Дж. Крамбо, Л. Махолик (СЖО): ціль у житті – наявність життєвих перспектив, планів, прагнень; процес життя (інтерес і емоційна насиченість) – задоволення теперішнім, відчуття радості від життя; результативність життя – оцінка прожитого, відчуття досягнень, реалізації себе; локус контролю «Я» – віра у власну здатність впливати на життя; локус контролю – життя (фаталізм) – відчуття, що життя визначається зовнішніми силами (долею, обставинами).

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*) є інтегральною рисою 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.

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.

Для дослідження особливостей атрибутивного стилю внутрішньо переміщених осіб похилого віку було використано «*Опитувальник атрибутивного стилю особистості»*, М. Селігман, розроблений на основі концепції атрибутивного стилю та набутої безпорадності. Методика дозволяє оцінити особливості інтерпретації позитивних і негативних життєвих подій за параметрами стабільності, глобальності та контролю, а також специфіку атрибуції успіхів і невдач у різних життєвих ситуаціях.

Опитувальник було адаптовано до дорослої та літньої вибірки з урахуванням вікових, соціальних і життєвих особливостей респондентів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що оптимістичне сприйняття життєвих ситуацій, смисложиттєві орієнтації, життєстійкість та стилі реагування на зміни виступають предикторами психологічного благополуччя осіб похилого віку.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивні стосунки	5%	25%	70%
Автономія	3%	50%	48%
Управління середовищем	3%	53%	45%
Особистісний ріст	0%	28%	73%
Цілі в житті	3%	18%	80%
Самоприйняття	8%	48%	45%
Психологічне благополуччя	3%	10%	88%

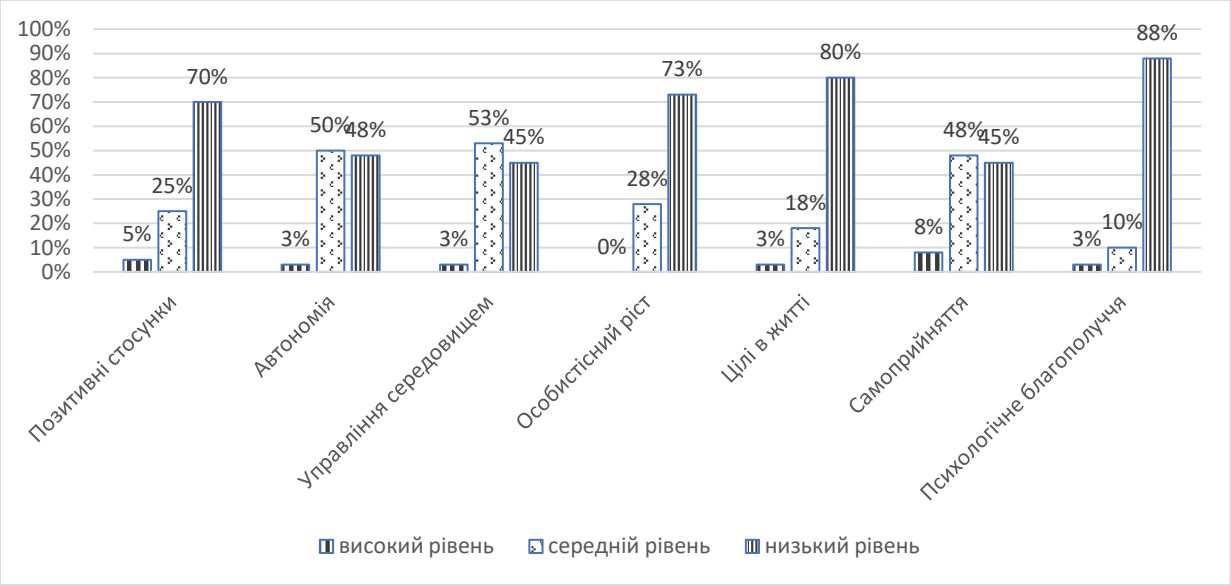


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл результатів дослідження психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку

Як видно з рисунку 2.1, за показником «позитивні стосунки з іншими», що визначає рівень довірливості міжособистісних взаємин, здатність особистості бути відкритою, проявляти теплоту та турботу про інших, високий рівень розвитку зафіксовано лише у (5%) респондентів. Водночас у (70 %) досліджуваних виявлено низький рівень цього показника, що свідчить про те, що для переважної більшості осіб похилого віку не характерні довірливі стосунки з оточенням, а міжособистісна взаємодія не сприймається як комфортна й конструктивна.

Майже у половини респондентів показники «автономія» та «управління середовищем» (відповідно 48 % та 45%) мають низькі значення. Це вказує на недостатній рівень самостійності та незалежності осіб похилого віку, їхню обмежену здатність протистояти зовнішньому тиску соціальних очікувань, а також на дефіцит уміння контролювати власну життєву діяльність і ефективно використовувати наявні можливості.

За показником «особистісне зростання», який відображає відчуття безперервного розвитку, сприйняття себе як особистості, що зростає, самореалізується, відкрита до нового досвіду та усвідомлює реалізацію власного потенціалу, високих значень у вибірці не виявлено. При цьому частка осіб із низьким рівнем розвитку цього показника становить 73 %, що свідчить про зниження переживання динаміки особистісного розвитку у пізньому віці.

Високий відсоток (80%) низького рівня розвитку зафіксовано за показником «ціль у житті», який відображає наявність життєвих цілей, відчуття спрямованості та усвідомлення смислу минулого й теперішнього життя. Отримані дані свідчать про те, що для переважної більшості осіб похилого віку характерним є дефіцит відчуття життєвого сенсу та цілеспрямованості.

Високий рівень «самоприйняття», що охоплює позитивне ставлення до себе, прийняття власних позитивних і негативних рис, а також позитивну оцінку прожитого життєвого шляху, спостерігається лише у 8 %

респондентів. Натомість у 45 % осіб похилого віку зафіксовано низький рівень цього показника, що вказує на недостатній рівень самоприйняття та позитивного ставлення до власного життя.

Низький рівень розвитку інтегрального показника «психологічне благополуччя», який відображає суб'єктивне відчуття цілісності, осмисленості та задоволеності власним життям, виявлено у 88 % досліджуваних. Таким чином, лише у 13 % осіб похилого віку рівень психологічного благополуччя відповідає середнім або високим значенням.

Отримані результати свідчать про об'єктивну необхідність розробки та впровадження цілеспрямованих заходів психологічної підтримки, спрямованих на розвиток психологічного благополуччя та активізацію особистісних ресурсів осіб похилого віку.

Таким чином, результати дослідження показали, що більшість осіб внутрішньо переміщених осіб похилого віку мають низький рівень психологічного благополуччя.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження оптимістичного атрибутивного стилю у внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальний показник оптимізму	0 %	20%	80 %
Стабільність	0 %	8 %	93 %
Глобальність	0 %	23 %	78 %
Контроль	13 %	63 %	25 %
Ситуація успіху	10 %	55 %	35 %
Ситуація невдачі	0 %	13 %	88 %
Сфера досягнення	0 %	28 %	73 %
Міжособистісна сфера	0 %	38 %	63 %

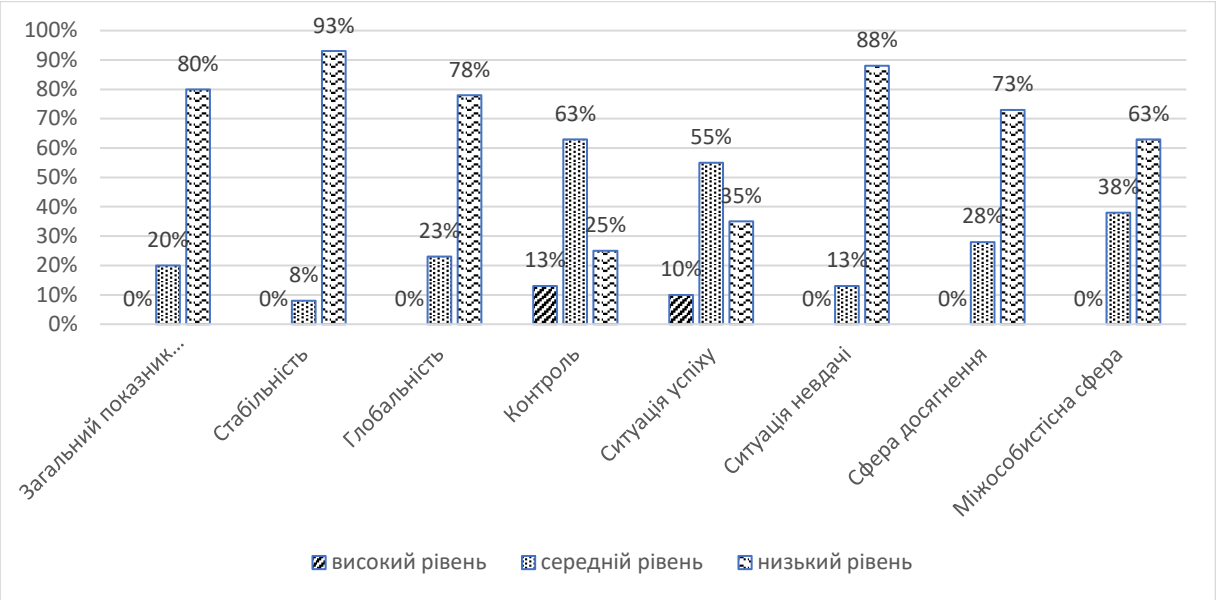


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл результатів дослідження оптимістичного атрибутивного стилю у внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Для дослідження особливостей оптимістичного атрибутивного стилю у внутрішньо переміщених осіб похилого віку було використано «Опитувальник атрибутивного стилю особистості», М. Селігмана, який ґрунтується на концепції набутої безпорадності та когнітивної теорії оптимізму. Методика дає змогу оцінити специфіку інтерпретації життєвих подій за параметрами стабільності, глобальності та контролю, а також особливості атрибуції успіхів і невдач у різних сферах життєдіяльності.

Результати дослідження (табл. 2.2) засвідчили відсутність високого рівня загального показника оптимістичного атрибутивного стилю у вибірці внутрішньо переміщених осіб похилого віку. Зазначений інтегральний показник відображає схильність особистості пояснювати позитивні події як стабільні, узагальнені та такі, що залежать від власних зусиль, а негативні, як тимчасові, локальні та контрольовані.

Середній рівень «загального оптимізму» виявлено лише у (20 %) респондентів, тоді як у переважної більшості досліджуваних (80 %) зафіксовано низький рівень оптимістичного атрибутивного стилю. Це свідчить про домінування песимістичних когнітивних схем, відповідно до яких власні успіхи інтерпретуються як випадкові, нестійкі та зовнішньо

зумовлені, тоді як невдачі, як закономірні, тривалі та такі, що поширюються на різні сфери життя.

Аналіз результатів за шкалою «стабільність», що відображає уявлення про тривалість причин подій у часі, показав відсутність високих значень та переважання низького рівня (93 %) респондентів. Це вказує на схильність досліджуваних сприймати позитивні події як тимчасові й нетривалі, а негативні, як постійні та такі, що повторюються.

За шкалою «глобальність», яка характеризує узагальненість причин подій та їх поширення на різні сфери життя, високі показники також не зафіксовані. Низький рівень розвитку цього параметра виявлено у 78 % внутрішньо переміщених осіб похилого віку, що свідчить про тенденцію сприймати негативні події як такі, що мають всеосяжний характер і впливають на життєдіяльність загалом.

Результати за шкалою «контроль», яка відображає суб'єктивне відчуття керованості життєвими подіями, виявили більш диференційовану картину. Високий рівень «контролю» зафіксовано лише у (13 %) респондентів, тоді як у (25 %) досліджуваних виявлено низький рівень цього показника. Це може свідчити про переживання втрати впливу на власне життя, що є характерним для осіб, які зазнали вимушеного переселення та втрати звичного життєвого середовища.

Аналіз шкали «оптимізм у ситуації успіху» показав, що лише (10 %) внутрішньо переміщених осіб похилого віку інтерпретують досягнення як результат власних зусиль, компетентності та наполегливості. Водночас у 35 % респондентів виявлено низький рівень цього показника, що вказує на знецінення особистих досягнень і схильність приписувати успіхи зовнішнім, неконтрольованим чинникам.

За шкалою «оптимізм у ситуації невдачі» високі значення у вибірці не виявлені. У (88 %) внутрішньо переміщених осіб похилого віку зафіксовано низький рівень цього показника, що свідчить про схильність інтерпретувати невдачі як стабільні, загрозливі та такі, що не піддаються зміні. Подібні

атрибутивні тенденції можуть зумовлювати зниження мотивації, уникання активної діяльності та формування станів безпорадності.

Низький рівень показників також переважає за шкалами «оптимізм у сфері досягнення» (73 %) та «оптимізм у міжособистісній сфері» (63 %), що вказує на зниження цілеспрямованої активності, наполегливості у досягненні життєвих цілей, а також на недовіру до міжособистісних взаємин і очікування негативного досвіду взаємодії з іншими людьми.

Отримані результати свідчать про відсутність високого рівня оптимістичного атрибутивного стилю у внутрішньо переміщених осіб похилого віку. Переважання низьких значень за параметрами стабільності, глобальності та контролю вказує на домінування песимістичних когнітивних схем інтерпретації життєвих подій, відповідно до яких успіхи сприймаються як нестійкі та зовнішньо зумовлені, а невдачі, як стабільні та такі, що поширюються на різні сфери життя.

Зазначені особливості атрибутивного стилю можуть бути пов’язані з досвідом вимушеного переселення, втратою звичного життєвого середовища та зниженням відчуття контролю над життєвими обставинами, що негативно позначається на суб’єктній активності та психологічному благополуччі осіб похилого віку.

Таким чином, результати дослідження, отримані за «Опитувальником атрибутивного стилю особистості», М. Селігмана свідчать про переважання песимістичного атрибутивного стилю у внутрішньо переміщених осіб похилого віку. Зазначені когнітивні особливості можуть виступати важливими психологічними чинниками зниження суб’єктної активності, життєстійкості та психологічного благополуччя, що обґрунтовує доцільність впровадження цілеспрямованих психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на формування більш оптимістичного атрибутивного стилю та відновлення відчуття контролю над життєвими подіями.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальний показник осмисленості життя	0 %	20%	80 %
Цілі в житті	0 %	8 %	93 %
Процес та емоційна насиченість життям	0 %	23 %	78 %
Результативність життя	13 %	63 %	25 %
Локус контролю – Я (я господар життя)	10 %	55 %	35 %
Локус контролю життя (керованість життям)	0 %	13 %	88 %

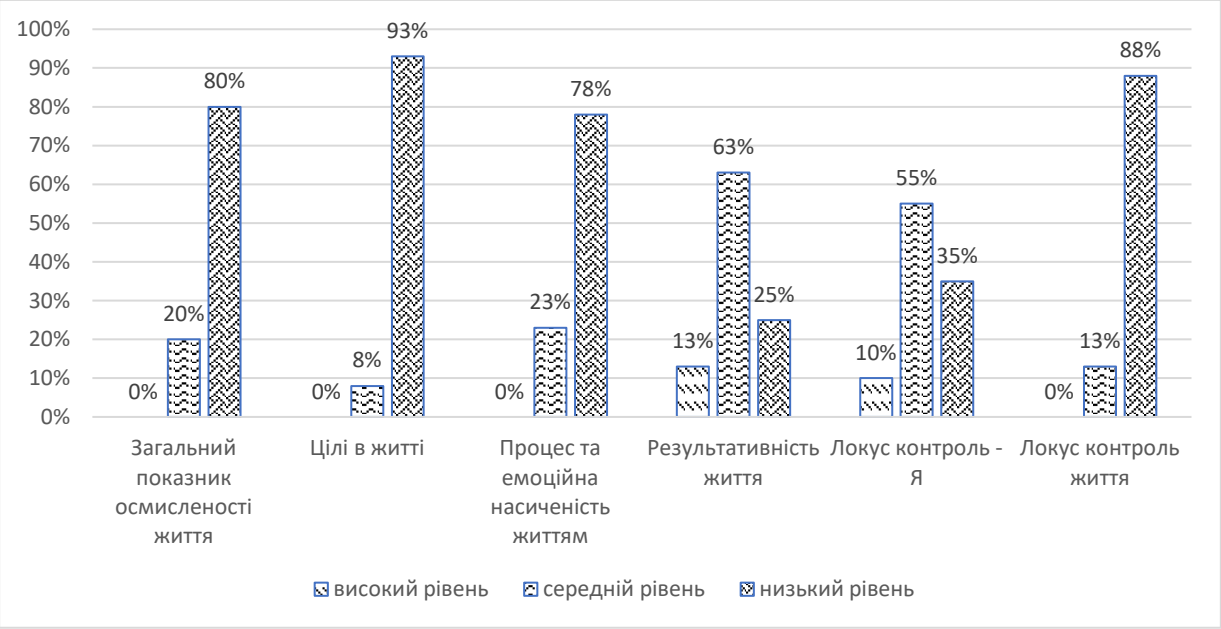


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл результатів дослідження смисложиттєвих орієнтацій внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Аналіз результатів дослідження смисложиттєвих орієнтацій у внутрішньо переміщених осіб похилого віку (табл. 2.3.) показав, що лише у незначної частини респондентів виявляються високі значення цих показників. Зокрема, за шкалами «загальний показник осмисленості життя», «цілі в житті» та «процес життя» високі значення, які свідчать про наявність

життєвих цілей, що надають життю осмисленості, спрямованості та часової перспективи, а також про сприйняття власного життєвого процесу як цікавого й наповненого сенсом, зафіксовано лише у 10 % внутрішньо переміщених осіб похилого віку.

Лише у (8 %) респондентів виявлено високі значення за шкалою «локус контролю – життя», що свідчить про переконаність у можливості контролювати власне життя, вільно ухвалювати рішення та реалізовувати їх у життєвій практиці. Водночас у (45 %) досліджуваних зафіксовано низькі значення цього показника, які вказують на фаталістичні установки, переконаність у неможливості свідомого контролю над життєвими подіями та зниження орієнтації на майбутнє. Для внутрішньо переміщених осіб похилого віку такі тенденції можуть бути пов’язані з досвідом вимушеного переселення, втратою стабільності та обмеженням можливостей впливу на життєві обставини.

Аналіз результатів за шкалою «результативність життя» показав, що у (23 %) внутрішньо переміщених осіб похилого віку спостерігається задоволеність власною самореалізацією; ці респонденти оцінюють пройдений життєвий шлях як продуктивний і осмислений.

Високі значення за шкалою «локус контролю – Я», яка відображає уявлення про себе як про сильну особистість, здатну здійснювати усвідомлений вибір і будувати власне життя відповідно до особистих цілей, завдань і уявлень про його сенс, виявлено у (18 %) респондентів.

У більшості внутрішньо переміщених осіб похилого віку показники смисложиттєвих орієнтацій мають середній рівень вираженості. Водночас привертає увагу той факт, що понад чверть респондентів (28 %) демонструють низькі значення за загальним показником осмисленості життя, а майже у половини досліджуваних (45 %) зафіксовано низький рівень за показником «локус контролю – життя», що свідчить про дефіцит відчуття життєвої керованості та перспективності.

Таким чином, отримані емпіричні дані свідчать про те, що смисложиттєві орієнтації є вразливою сферою особистісного функціонування внутрішньо переміщених осіб похилого віку, яка потребує цілеспрямованої профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на зміцнення життєвих цілей, формування відчуття осмисленості, спрямованості та часової перспективи життя у похилому віці в умовах вимушеного переміщення.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження життєстійкості внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Залученість	5 %	28 %	68 %
Контроль	3 %	78 %	20 %
Прийняття ризику	23 %	75 %	3 %
Життєстійкість	5 %	55 %	40 %

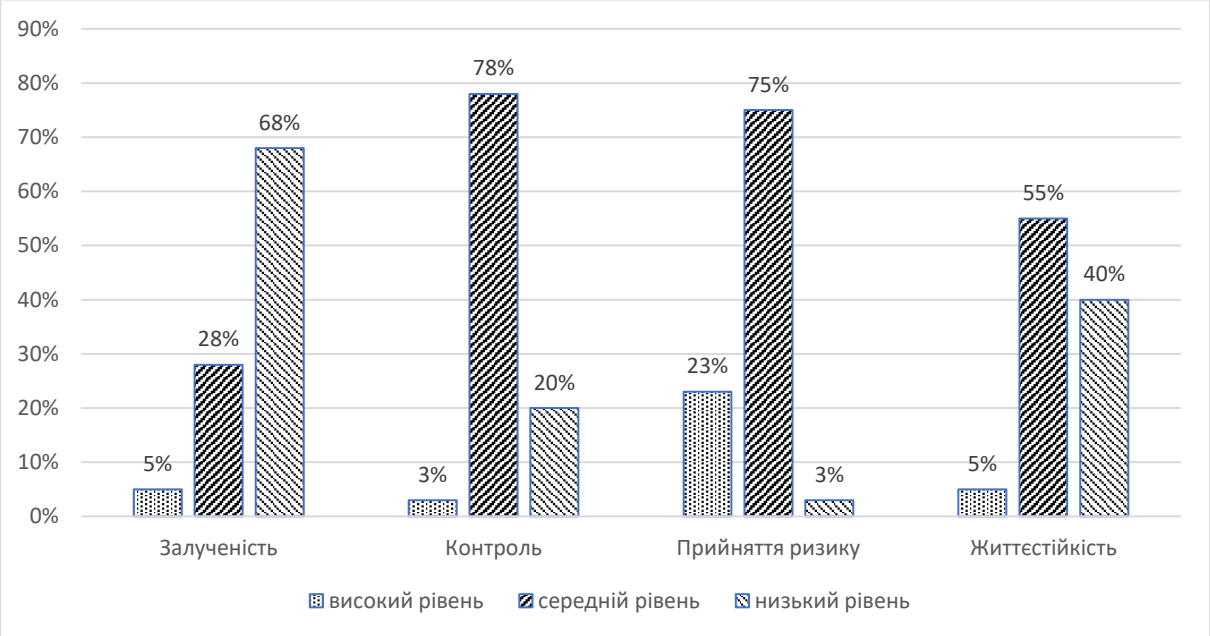


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл результатів дослідження життєстійкості внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Якщо проаналізувати рівень розвитку компонентів життєстійкості, (табл. 2.4.) було виявлено наступні результати: у (68 %) внутрішньо переміщених осіб похилого віку спостерігається низький рівень розвитку

показника «Залученість». Цей показник характеризує фізичний, емоційний та інтелектуальний стан отримання задоволення від власної діяльності та життя. Низький рівень може відображати апатію, відсутність інтересу чи відчуття відірваності, що часто трапляється в умовах стресу та втрати звичного середовища.

За показниками «Контроль» та «Прийняття ризику» переважають середні значення (78 %) та (75%) відповідно. Це свідчить про те, що більшість внутрішньо переміщених осіб похилого віку переконані у можливості впливу на результати подій (через боротьбу та зусилля). Показник Контролю сформований на середньому рівні. Це означає, що вони не повністю відчувають себе безпорадними, але й не мають цілковитої впевненості у своїй здатності керувати ситуацією.

За показником «Прийняття ризику» у внутрішньо переміщених осіб похилого віку є переконаність у тому, що всі події сприяють особистому розвитку завдяки набутому досвіду, та здатність самостійно обирати власний шлях, також знаходиться на середньому рівні. Це вказує на обережне ставлення до нових можливостей та викликів, що є природним для людей, які пережили травматичні події.

При цьому необхідно зазначити, що «Загальний показник життєстійкості», який відображає систему переконань про себе, світ та стосунки з ним, що дозволяє людині витримувати й ефективно долати стресові ситуації, розподіляється наступним чином: високий рівень – у (5 %); середній рівень – у (55 %) та низький рівень – у (40 %) внутрішньо переміщених осіб похилого віку.

Для визначення рівня самоактуалізації особистості ми використали методику «Самоактуалізація особистості» (САМОАЛ), Е. Шострома. Результати, отримані за цією методикою, подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження самоактуалізації особистості у внутрішньо переміщених осіб похилого віку (у %)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Орієнтація у часі	0 %	28 %	60 %
Цінності	20 %	78 %	28 %
Погляд на природу людини	0 %	75 %	50 %
Потреба у пізнанні	0 %	55 %	53 %
Креативність	3 %	75 %	23 %
Автономність	20 %	80 %	0 %
Спонтанність	23 %	65 %	13 %
Саморозуміння	0 %	45 %	55 %
Автосимпатія	8 %	88 %	5 %
Контактність	0 %	58 %	43 %
Гнучкість у спілкуванні	0 %	45 %	55 %

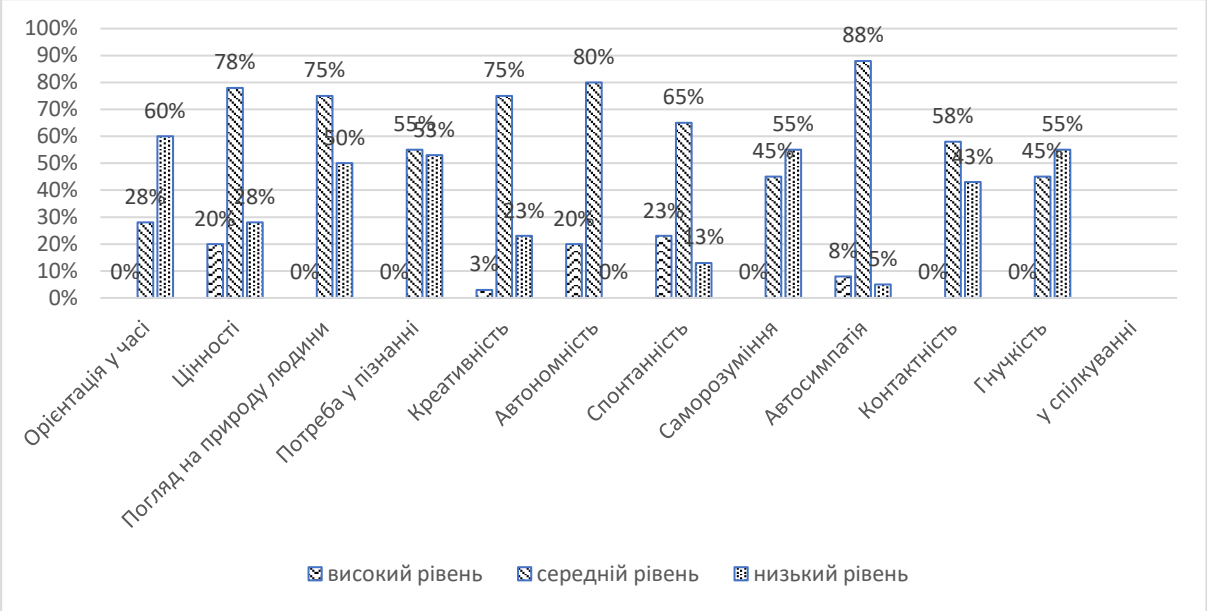


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл результатів дослідження самоактуалізації особистості у внутрішньо переміщених осіб похилого віку (у %)

Як видно з таблиці 2.5, у (60 %) досліджуваних зафіксовано низький рівень показника «орієнтація в часі», що свідчить про те, що для більш ніж половини осіб похилого віку характерна зануреність у минулі переживання, завищене прагнення до досягнень, підвищена тривожність і невпевненість у собі. Високий рівень, який характеризується добрим усвідомленням екзистенційної цінності життя «тут і тепер», здатністю насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами та не

знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів, у цій вибірці не виявлено ні в одного з респондентів.

Аналіз результатів, отриманих за методикою, показує, що в осіб похилого віку спостерігаються труднощі у вибудовуванні гармонійних міжособистісних стосунків, недостатній рівень довіри до оточення. Так, у вибірці відсутні досліджувані з високими показниками за шкалами «погляд на природу людини», «контактність» і «гнучкість у спілкуванні», водночас у (50 %) та (55 %) осіб похилого віку виявлено низький рівень розвитку показників «погляд на природу людини» та «гнучкість у спілкуванні» відповідно. Отримані дані свідчать про те, що людям похилого віку властивий дефіцит природної симпатії й довіри до людей, чесності, неупередженості, доброзичливості, загальної налаштованості на взаємно корисні та приємні контакти з іншими. Низькі показники «гнучкості у спілкуванні» вказують на ригідність, невпевненість у власній привабливості, сумніви в тому, що людина є цікавою співрозмовникові та що спілкування з нею може приносити задоволення.

Переважають низькі значення за шкалою «потреба в пізнанні» у (53 %), яка відображає відкритість новим враженням, безкорисливу жагу до нового, інтерес до об’єктів, не пов’язаних безпосередньо із задоволенням певних потреб, а також за шкалою «саморозуміння» у (55 %), що характеризує чутливість і сенситивність людини до власних бажань і потреб. Низькі бали за шкалою саморозуміння притаманні людям невпевненим, орієнтованим на думку оточення.

За шкалами «креативність», «автономність» і «аутосимпатія» переважають середні значення.

Отже, аналіз результатів методики «Самоактуалізація особистості» (САМОАЛ), Е. Шострома, свідчить про те, що для осіб похилого віку характерні зануреність у минулі події, дефіцит природної симпатії та довіри до людей, ригідність, невпевненість у собі, орієнтація на думку оточення.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних джерел показав, що отримані емпіричні результати узгоджуються з положеннями сучасних теоретичних підходів до проблеми психологічного благополуччя (К. Ріфф), оптимізму та атрибутивного стилю (М. Селігман), смисложиттєвих орієнтацій (В. Франкл), життєстійкості (С. Мадді) та самоактуалізації особистості (А. Маслоу, Е. Шостром). Теоретичні джерела підкреслюють, що втрата контролю, життєвих смислів і соціальних зв'язків суттєво знижує рівень психологічного благополуччя, особливо у пізньому віці.

З'ясовано, що психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку перебуває на критично низькому рівні. Більшість досліджуваних демонструють дефіцит позитивних міжособистісних стосунків, життєвих цілей, особистісного зростання та самоприйняття, що свідчить про порушення цілісного переживання задоволеності та осмисленості життя в умовах вимушеного переміщення.

Досліджено, що оптимістичний атрибутивний стиль у внутрішньо переміщених осіб похилого віку характеризується переважно низьким рівнем сформованості. Респонденти схильні інтерпретувати успіхи як випадкові й нестійкі, а невдачі, як закономірні, глобальні та неконтрольовані. Такий тип атрибуції створює підґрунтя для формування почуття безпорадності, зниження мотивації та суб'єктної активності.

Виявлено, що смисложиттєві орієнтації є однією з найбільш вразливих сфер особистісного функціонування внутрішньо переміщених осіб похилого віку. Переважна більшість досліджуваних має низький рівень осмисленості життя, дефіцит чітких життєвих цілей та знижену віру у можливість контролювати власне життя, що негативно впливає на психологічну стабільність та адаптацію в нових умовах.

Проаналізовано, що життєстійкість внутрішньо переміщених осіб похилого віку має неоднорідну структуру: за компонентами «контроль» та

«прийняття ризику» переважають середні значення, тоді як «залученість» характеризується переважно низьким рівнем. Це вказує на зниження інтересу до життя та власної діяльності за наявності частково збереженого відчуття відповідальності й здатності впливати на події.

З'ясовано, що рівень самоактуалізації внутрішньо переміщених осіб похилого віку є недостатнім. Для досліджуваних характерні орієнтація на минуле, знижена потреба у пізнанні, дефіцит саморозуміння, низька довіра до людей та ригідність у спілкуванні. Водночас збережені середні показники автономності, спонтанності та креативності можуть розглядатися як потенційні ресурси психологічної підтримки.

Виявлено, що вимушене переміщення виступає потужним психотравмувальним чинником, який посилює вікові кризові переживання, зумовлює зниження оптимізму, смисложиттєвої перспективи та активної життєвої позиції осіб похилого віку.

Отже, оптимістичне сприйняття життєвих ситуацій, смисложиттєві орієнтації, життєстійкість та самоактуалізація є ключовими компонентами психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку. Отримані результати обґрунтовують необхідність розробки та впровадження комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих на відновлення життєвих смислів, розвиток суб'єктної активності, підвищення оптимізму та зміцнення особистісних ресурсів у пізньому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва Р. Стиль життя осіб похилого віку // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2006. № 1. С. 191-193.
2. Архипова С. Освіта як елемент життєдіяльності людей літнього віку // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2013. – № 13 (272). – Ч. 4. – С. 23-33.
3. 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.
4. Ассонов, Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 4(4). https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219
5. 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
6. Безруков В. В. Геронтологія в Україні: наука та практика / В. Безруков, Л. Адріанова // Проблеми інноваційно-інвестиційного розвитку. – 2011. – № 2. – С. 169 – 176.
7. Березіна О. О. Сучасні психологічні проблеми старіння. Науковий часопис Національного Педагогічного Університету імені М. Драгоманова. 2005. Вип. 4. (28). С. 7–11.
8. Борець Ю. В., Шлімакова І. І. Обумовленість життєздатності особистості впливами оточуючого середовища / Ю. Борець, І. Шлімакова // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка. – Екологічна психологія. – 2019. – Том. VII. – Вип. 47. – С. 47-55.
9. Василюк Ф. Е. Життєвий світ і криза: типологічний аналіз критичних ситуацій //Психологічний журнал. – 1995. – Т. 16. – № 3. – С. 90– 101.

10. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – №2. – С. 95 – 104.

11. 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

12. Головаха Е. І., Кронік А. А. Психологічний час особи / Е. Головаха, А. Кроник – Київ, 1984. – 212 с.

13. Гуменюк, О. Є. (2021). Соціально-психологічна адаптація осіб похилого віку в умовах змін. Соціальна психологія, 2, С. 67–75.

14. 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

15. Кокун, О. М. (2012). *Психологія життєстійкості особистості.* Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

16. 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.

17. 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

18. 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.

19. Кокун, О.М. (2021). Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 21, С. 69–88. https://lib.iitta.gov.ua/727273/

20. Колективні збірники НАПН України (2019–2024). Психологічне здоров'я та благополуччя особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ: ІП ім. Г. С. Костюка НАПН України.

21. Кондратюк С., Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни // Дніпровський науковий часопис публічного управління психології, права, вип. 4, с. 78–83, 2022. [Електронний ресурс]. https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265

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

23. 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.

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

25. Лич, О. М. (2016). *Психологічні особливості життєстійкості осіб похилого віку* (дис. … канд. психол. наук). Київ.

26. Лич О. М. Психологія життєстійкості осіб похилого віку // дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук за спец. 19.00.01 – загальна психологія; історія психології. – Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України. – Київ, 2021.

27. Максименко, С. Д. (2016). Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ: КММ. 240 с.

28. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності / К. Р. Маннапова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2012. Вип. 44(1). С. 143-150.
29. 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.
30. Маслоу Абрахам. Гуманістична теорія особистості.
URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9766/
31. Новікова, Ж. М. (2018). Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя осіб похилого віку. Психологічний часопис, 4(14), 112–121.
32. 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.
33. Панченко, В., & Рожков, Є. (2024). Життєстійкість особистості як системна особистісно-професійна властивість. *Збірник наукових праць «Логос»*, (19 липня 2024 р.; Бостон, США), 237–242.
https://doi.org/10.36074/logos-19.07.2024.045
34. Порсева Х. О. Психічні особливості ціннісних орієнтацій людей похилого віку / Х. Порсева // Педагогіка і психологія. – 2003. – № 3. – С. 25-34.
35. Руденко, С. Г. (2020). Психологічні ресурси адаптації осіб похилого віку в умовах соціальних криз. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 46, 98–107.
36. Руденко С. Г. Психологічний супровід особистості зрілого віку в умовах війни : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. пед. наук, доц. Олена Анатоліївна Чаркіна. Кривий Ріг, 2024. 72 с.
37. Сопко Р. І. Потреби людей похилого віку: теоретико-методологічні підходи до дослідження і проблеми реалізації. Наукові праці Чорноморського державного університету імені П. Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». – Серія: Соціологія. – 2014. Т. 232, Вип. 22. – С. 115–119.

38. Смульсон М. Л. Часовий вимір в історіях життя літніх людей. Наукові студії з соціальної та політичної психології. 2004. Випуск 18. С. 25.

39. Титаренко, Т. М. (2014). *Психологія життєвого шляху особистості.* Київ: Либідь.

40. 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

41. Цеменко, М. О. (2019). Особливості життєстійкості та задоволеності життям осіб пенсійного віку. Актуальні проблеми психології, Т. VII, Вип. 45, 203–211.

42. Чепелєва, Н. В. (2015). Психологічні ресурси особистості у кризових життєвих ситуаціях. Проблеми сучасної психології, 30, 492–503.

43. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості / О. Чиханцова // Проблеми сучасної психології. – 2018. – Вип. 42. – С. 211-231. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13

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

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

46. Bartone, P.T. (2006). Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness? Military Psychology, 18(s), 131–148. https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10

47. Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 37(1), 1–11. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

48. Lavretsky, H. (2014). *Resilience and aging: Research and practice.* Dialogues in Clinical Neuroscience, 16 (1), 79–91.
49. 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.
50. 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.
51. Murphy, L. B. (1974). *Coping, vulnerability, and resilience in childhood*. In Coelho, G. V., Hamburg, D. A. & Adams, J.E. (Eds.). Coping and adaptation (pp. 47–68).
52. Rogers, A. Model migration schedules and their applications / A. Rogers, R. Raquillet, L. Castro // Environment and Planning. – 1978. – № 10 (5). – C. 475-502.
53. Ryff C. D., Keyes C. L The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. 69(4). P. 719-727.
doi: 10.1037//0022- 3514.69.4.719. PMID: 7473027
54. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion / B. Weiner // Psychological Review. – 1985. – V. 92 (4). – P. 548-573.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1.

Результати дослідження психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивні стосунки	5%	25%	70%
Автономія	3%	50%	48%
Управління середовищем	3%	53%	45%
Особистісний ріст	0%	28%	73%
Цілі в житті	3%	18%	80%
Самоприйняття	8%	48%	45%
Психологічне благополуччя	3%	10%	88%

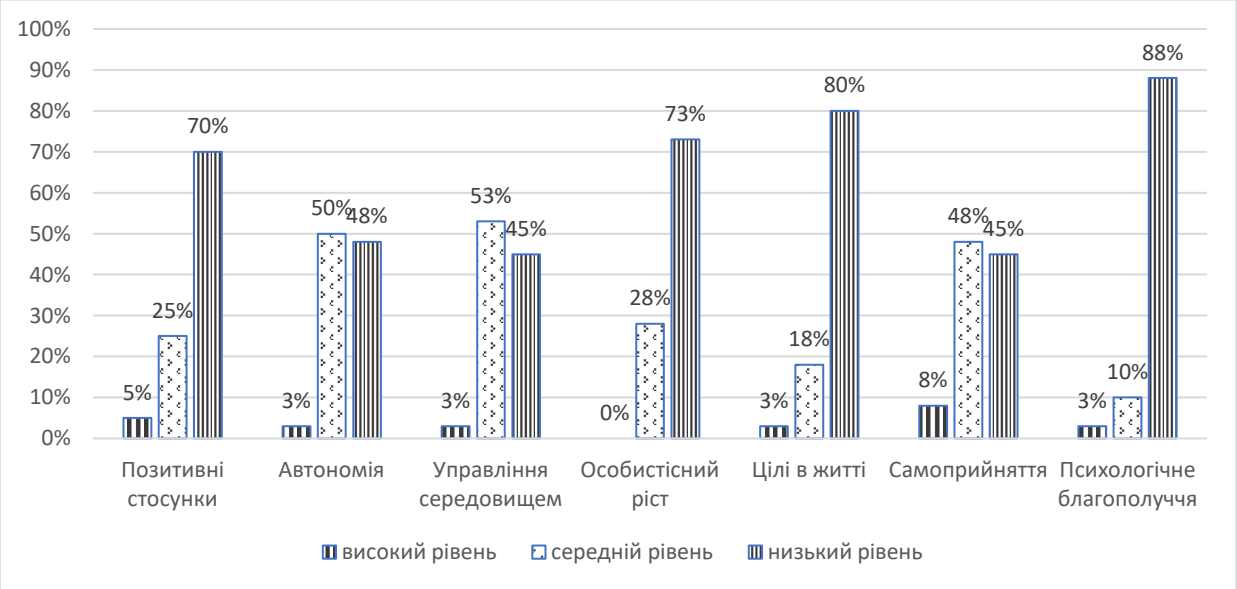


Рис. 1. Відсотковий розподіл результатів дослідження психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб похилого віку

Додаток Б

Таблиця 2.

Результати дослідження оптимістичного атрибутивного стилю у внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальний показник оптимізму	0 %	20%	80 %
Стабільність	0 %	8 %	93 %
Глобальність	0 %	23 %	78 %
Контроль	13 %	63 %	25 %
Ситуація успіху	10 %	55 %	35 %
Ситуація невдачі	0 %	13 %	88 %
Сфера досягнення	0 %	28 %	73 %
Міжособистісна сфера	0 %	38 %	63 %

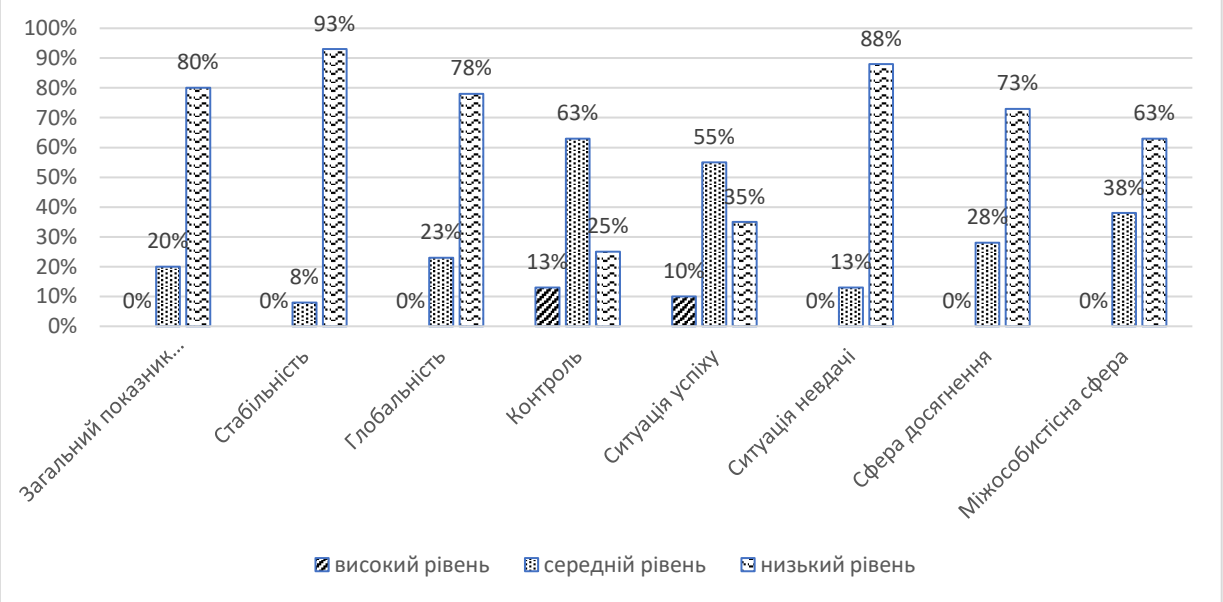


Рис. 2. Відсотковий розподіл результатів дослідження оптимістичного атрибутивного стилю у внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Додаток В

Таблиця 3.

Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальний показник осмисленості життя	0 %	20%	80 %
Цілі в житті	0 %	8 %	93 %
Процес та емоційна насиченість життям	0 %	23 %	78 %
Результативність життя	13 %	63 %	25 %
Локус контролю – Я (я господар життя)	10 %	55 %	35 %
Локус контролю життя (керованість життям)	0 %	13 %	88 %

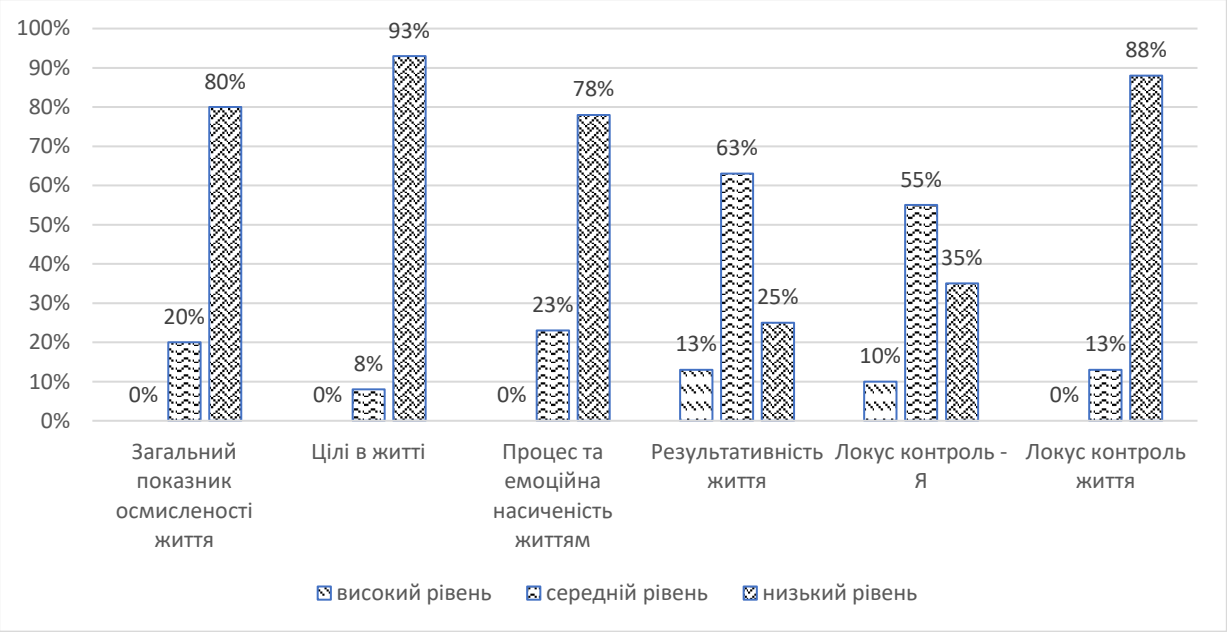


Рис. 3. Відсотковий розподіл результатів дослідження смисложиттєвих орієнтацій внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Додаток Г

Таблиця 4.

Результати дослідження життєстійкості внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Залученість	5 %	28 %	68 %
Контроль	3 %	78 %	20 %
Прийняття ризику	23 %	75 %	3 %
Життєстійкість	5 %	55 %	40 %

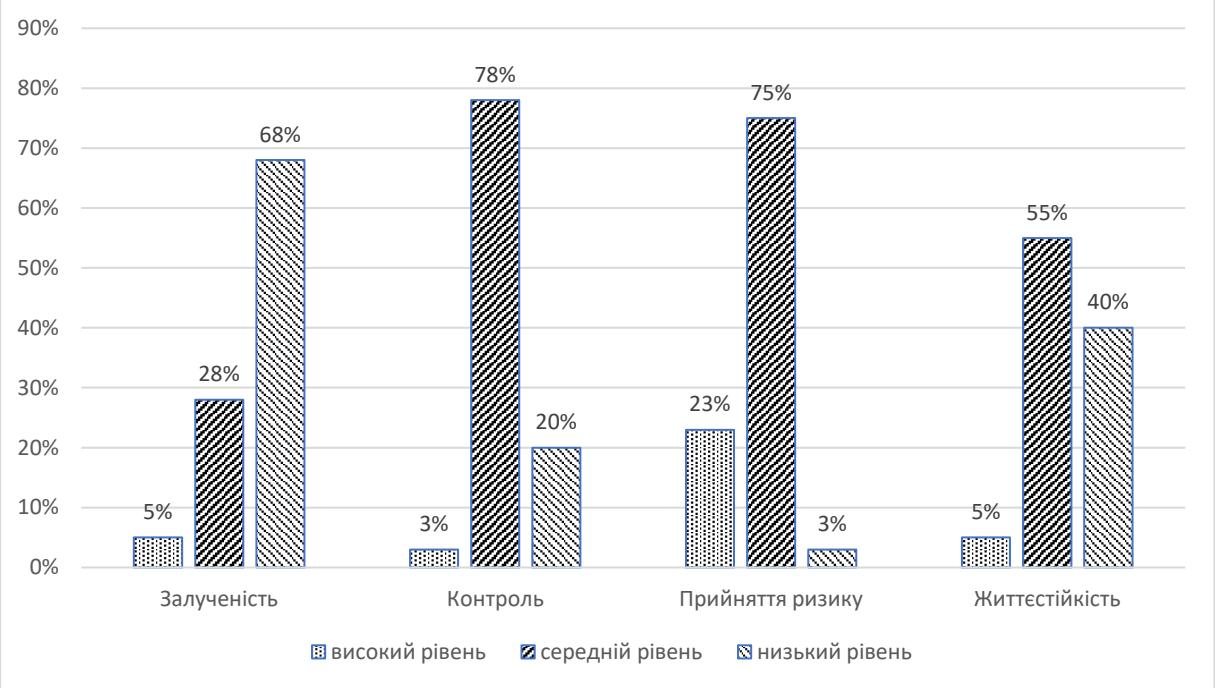


Рис. 4. Відсотковий розподіл результатів дослідження життєстійкості внутрішньо переміщених осіб похилого віку (%)

Додаток Д

Таблиця 5.

Результати дослідження самоактуалізації особистості у внутрішньо переміщених осіб похилого віку (у %)

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Орієнтація у часі	0 %	28 %	60 %
Цінності	20 %	78 %	28 %
Погляд на природу людини	0 %	75 %	50 %
Потреба у пізнанні	0 %	55 %	53 %
Креативність	3 %	75 %	23 %
Автономність	20 %	80 %	0 %
Спонтанність	23 %	65 %	13 %
Саморозуміння	0 %	45 %	55 %
Автосимпатія	8 %	88 %	5 %
Контактність	0 %	58 %	43 %
Гнучкість у спілкуванні	0 %	45 %	55 %

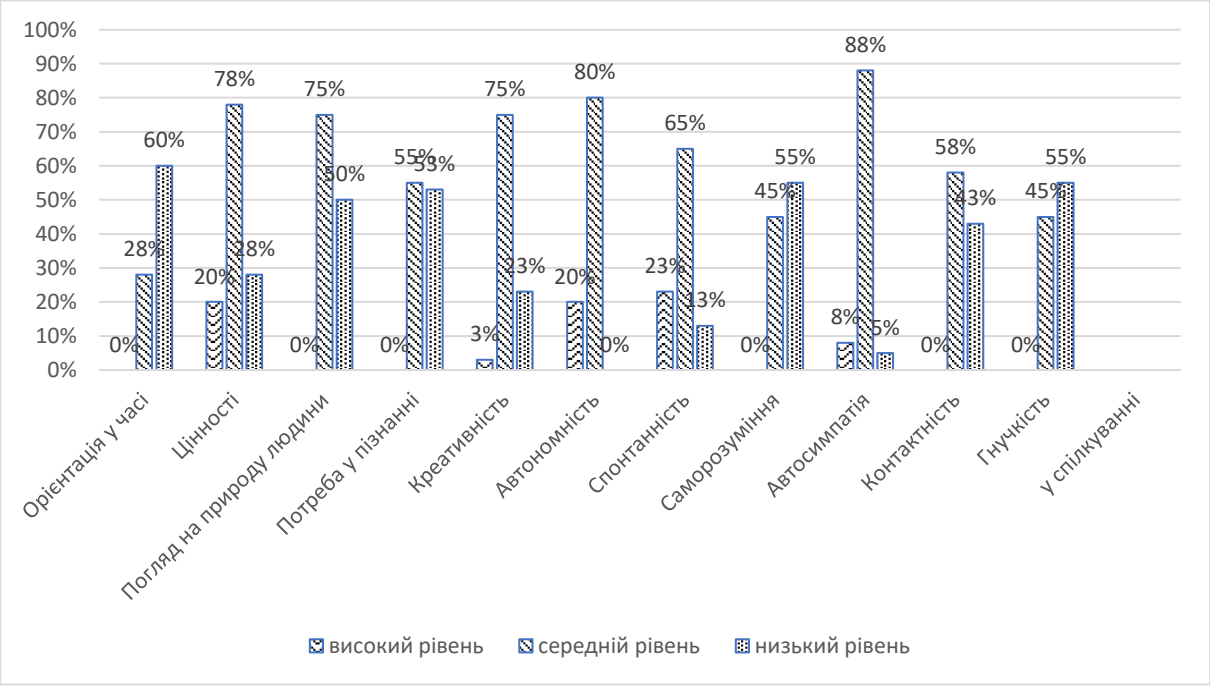


Рис. 5. Відсотковий розподіл результатів дослідження самоактуалізації особистості у внутрішньо переміщених осіб похилого віку (у %)