

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г. С. КОСТЮКА**

ЛИЧ ОКСАНА МИКОЛАЇВНА

УДК 159.922.63-053.9:141.32

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

19.00.01 – загальна психологія; історія психології

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора психологічних наук



Київ – 2021

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Інституті психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Науковий консультант

Заслужений діяч науки і техніки України, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор **Максименко Сергій Дмитрович**, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, директор

Офіційні опоненти:

доктор психологічних наук, професор **Папуча Микола Васильович**, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя МОН України, завідувач кафедри загальної та практичної психології;

доктор психологічних наук, доцент **Гуляс Інеса Антонівна**, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, доцент кафедри психології;

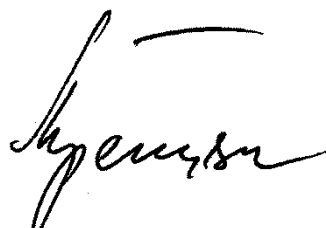
доктор психологічних наук, доцент **Кукуленко-Лук'янець Інна Володимирівна**, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького МОН України, завідувач кафедри педагогіки і психології

Захист відбудеться «__» вересня 2021 року об 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.01 в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2

Автореферат розіслано «__» серпня 2021 р.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**



Т. М. Третяк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Тема життєдіяльності осіб похилого віку тривалий час залишалася на периферії наукових інтересів. Психологія особистості більше уваги приділяла раннім віковим періодам. Зокрема, у класичних дослідженнях, присвячених віковій психології, ранні періоди онтогенезу описуються детально, а їхня періодизація більш розгорнута. Помітне зростання інтересу до психологічної геронтології намітилося наприкінці ХХ століття. Причина зацікавленості науковців похилим віком була зумовлена очевидними змінами, які сталися у поколіннєвій стратифікації населення Європи, Північної Америки, Японії та СРСР: у популяції суттєво зросла частка осіб похилого віку. Падіння темпів народжуваності й зростання тривалості життя призвело до старіння населення. Поступ якості життя та доступності медичних послуг – це очевидні причини, які визначили зміну структури населення в бік старіння. Зміни, які були зафіксовані соціологами, зумовили значні соціальні, економічні та культурні трансформації. Нова демографічна структура населення передусім торкнулася трудової зайнятості, сфери дозвілля та споживчої активності. Зменшення кількості працездатного населення було компенсоване розвитком автоматизації й інформатизації. Однак навіть економічно розвинені країни зіткнулися з труднощами у сферах пенсійного та медичного забезпечення. Нині в багатьох країнах актуалізувалося питання про подовження віку виходу на пенсію; переглядаються й пенсійні системи: має місце перехід від солідарної до накопичувальної системи пенсійного забезпечення або їх комбінування.

Окреслена демографічна ситуація та згадані соціокультурні тенденції знайшли своє втілення в психологічних дослідженнях. Зокрема, помітно зріс інтерес до питань психологічної геронтології. Значний соціальний резонанс викликали концепції «успішного старіння» – розкриття системи чинників, пов'язаних зі способом життя та когнітивно-мотиваційними чинниками, які уможливають активну життєву позицію у похилому віці (Дж. Роу та Р. Кан). Аналогічно соціальний резонанс зумовлює і виявлений у ході соціально-психологічних досліджень, описаний і проаналізований феномен ейджизму – дискримінації за віком, зокрема й літніх осіб (Р. Батлер, О. Березіна та ін.). З'явилася низка детальних періодизацій похилого віку (В. Бочелюк, Е. Еріксон, О. Коваленко, В. Моргун та ін.). У нових періодизаціях висвітлено особливості переходу від зрілості до ранньої старості; кризи, спричинені статусом «пенсіонера» й ідентифікації особистості з віковою групою літніх людей; цінності та ціннісні орієнтації в ранньому похилому віці та старечому періоді тощо.

Завдяки психологічним дослідженням, виявлено, що періодизація похилого віку є об'єктивно ускладненою. Перехід від зрілості до похилого віку є вкрай індивідуальним. Окремі особи можуть починати ідентифікувати себе як приналежних до похилого віку, починаючи з 55–60 років; натомість інші і в 65, і навіть у 70 років спроможні вести активний спосіб життя, поділяти цінності та ціннісні орієнтації, притаманні особам зрілого віку. Цей феномен

індивідуалізації входження у старість свідчить, по-перше, про те, що негативні прояви похилого віку – розлади фізичного стану, неспроможність засвоювати нові знання та навички, звуження кола спілкування й інтересів тощо – детермінуються усім попереднім життям людини, а отже, концепція «успішного старіння» має об'єктивне підґрунтя. По-друге, особистісна криза, яка має місце під час переходу особистості з періоду зрілості в похилий вік, є, насамперед, соціально зумовленою. Дослідження свідчать: до початку старечого періоду особи похилого віку активно цікавляться соціально-політичними подіями і схильні брати участь в альтруїстичних проєктах (М. Смульсон), що спростовує стереотипне уявлення про неодмінну пасивність представників цієї вікової групи. І навіть входження у старечий період супроводжується загостренням інтересу до етичних (В. Турбан), світоглядних і релігійних питань, що відображає активне духовне життя (М.-Л. Чєпа). Утім, це не означає, що психологічні дослідження не фіксують прояви дезадаптації в процесі старіння. Проблемність входження у похилий вік є наслідком системної кризи життєдіяльності в період зрілості. Труднощі у сфері професійної самореалізації, невдачі в сімейному житті, матеріальна незабезпеченість та інші негаразди, накладаючись на зміну соціального статусу, обумовлену виходом на пенсію, та, дуже часто, погіршення здоров'я призводять до особистісної кризи, прояв якої – фрустрованість з усіма супутніми реакціями (С. Максименко, Т. Яценко, М. Папуча, І. Гуляс, І. Кукулєнко-Лук'янець, Є. Базика, Х. Порсева та ін.). Отже, особливості входження у похилий вік, а отже, і засоби подолання кризових проявів нерозривно пов'язані з життєдіяльністю у попередні вікові періоди.

Суттєвим кроком у дослідженні окресленої проблеми виявилися спроби визначити підґрунтя життєдіяльності особистості або її засадничих основ. Зокрема, дослідники акцентують увагу на нужді (С. Максименко), спрямованості (Л. Божович), гармонійності (Г. Балл), ставленні (В. М'ясищєв), спілкуванні (О. Бодальов), ієрархії діяльності і мотивів (О. Леонт'єв), емоційній спрямованості (Б. Додонов), самоактуалізації (А. Маслоу), створенні власного «феноменального світу» (К. Яспєрс) тощо.

Вивчаючи життєдіяльність особистості, сучасні науковці зосереджують увагу на життєстійкості. Отож вагоме місце у процесі життєдіяльності людини посідає життєстійкість, що є важливим складником адаптаційних процесів професіоналізації (О. Кокун, О. Корніяка, Н. Панасєнко, І. Болотнікова), при вирішенні життєвих завдань (М. Логінова, О. Чиханцова), і свідчить про успішність і психологічну стійкість (Т. Титарєнко, Т. Ларіна).

Попри значний поступ у психологічній геронтології, детального дослідження потребує феномен життєстійкості саме в осіб похилого віку. Зокрема, становить інтерес розкриття особистісної рефлексії як чинника протидії когнітивному дисонансу, екзистенційній тривозі та страхам смерті й небуття. Важливість цих питань і визначає актуальність теми дисертаційного дослідження «Психологія життєстійкості осіб похилого віку». Таким чином, тема дисертаційного дослідження зумовлена як соціальною, так і науковою

значущістю проблеми. Вивчення механізмів та закономірностей цього процесу має не тільки теоретичне, але й практичне значення, оскільки може бути використане для створення тих чи інших діагностичних технологій та коригуючих програм.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота є складовою тематики досліджень лабораторії психології навчання імені І. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Діяльна самореалізація особистості в освітньому просторі» (ДР № 0114U000602) та «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми» (ДР № 0118U003098). Тему дисертації затверджено на засіданні Вченої ради Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол від 07.03.2017 р. № 4) і узгоджено у Міжвідомчій раді координації наукових досліджень у галузі педагогічних та психологічних наук України (протокол від 25.09.2018 р. № 4).

Об'єктом дослідження є психологічні особливості життєдіяльності осіб похилого віку.

Предмет дослідження – феномен життєстійкості, його чинники та прояви в осіб похилого віку.

Мета і завдання дослідження. *Мета* дисертаційного дослідження полягає в розробці й обґрунтуванні концептуальних засад вивчення феномена життєстійкості осіб похилого віку як психологічного новоутворення, його генези й функціональної структури.

Дослідження здійснено на підставі таких **гіпотез**:

– період похилої передбачає дві вікові кризи: адаптаційну й екзистенційну, які базуються на окремих психологічних механізмах розвитку;

– оскільки життєдіяльність особистості розгортається за постійної присутності екзистенційної тривоги, що зумовлює низку форм психологічного захисту, одна із яких – витіснення тривоги смерті та небуття до літнього віку, то набуття віку, який за соціальними нормами вважається похилим, неминуче призводить до актуалізації тривоги смерті та небуття, оскільки останні вже не піддаються витісненню;

– особистісна рефлексія, спрямована на усвідомлення унікальності досвіду життєдіяльності, уможливорює подолання тривоги та страхів і вироблення екзистенціальних практик, які сприяють життєстійкості.

Для реалізації зазначеної мети, необхідно було виконати такі **завдання**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз і узагальнення наукових підходів до проблеми життєстійкості особистості в похилому віці;

2. Проаналізувати соціокультурні стереотипи старіння та психологічних установок осіб, які входять у літній вік;

3. Концептуалізувати якісні характеристики кризових проявів у літньому віці;

4. Дослідити вплив екзистенційної тривоги та страхів на становлення життєстійкості осіб похилого віку. Виокремити базові когнітивні конструкти,

які використовуються з метою подолання екзистенційної тривоги та страхів у літньому віці;

5. Проаналізувати особливості рефлексії осіб літнього віку;
6. Розкрити принципи та критерії вікової періодизації, проаналізувавши їх релевантність щодо похилого віку;
7. Створити й емпірично перевірити концептуальну модель життєстійкості осіб у похилому віці;
8. Установити якісні параметри рівнів життєстійкості, показавши їх вплив на життєдіяльність осіб у похилому віці;
9. Дослідити позитивні та негативні моделі культури старіння;
10. Запропонувати і впровадити систему корекційних та формувальних заходів, з метою організації та розвитку життєстійкості особистості в похилому віці.

Теоретико-методологічну основу склали: теорії діяльності як визначального чинника становлення особистості (Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко, Г. Балл, М. Боришевський та ін.); принципи гуманістичної психології (В. Франкл, Е. Фромм та ін.); концепції періодизації, психологічних новоутворень і провідної діяльності у похилому віці (М. Смульсон, О. Бондаренко, В. Моргун, В. Бочелюк, Л. Анциферова, Е. Еріксон, Г. Крайг та ін.); концепція психологічного часу особистості (Є. Головаха, О. Кронік); теорія особистісної тривоги та спричинених нею фобій (Т. Яценко, Р. Мей, І. Ялом), зокрема, в похилому віці (О. Березіна); біхевіоріальні тлумачення фрустрації (Р. Баркер, Л. Берковіц); трактування фрустрації у руслі психології діяльності (М. Левітов); розгляд фрустрації у дискурсі патопсихології (А. Плотічер); розробки методів емпіричного дослідження фрустрації (Р. Кеттелл, С. Розенцвейг); дослідження когнітивного дисонансу в процесі оціночної діяльності (К. Левін, В. Лекторський, А. Налчаджан, Л. Фестінгер та ін.); концепція інтроспекції як епістеміологічного чинника (С. Рубінштейн, Н. Чепелева); дослідження особистісної та предметної рефлексії як чинника розвитку особистості в умовах кризи (Т. Титаренко, О. Зак, І. Семенов, С. Степанов, В. Столін та ін.).

Методи дослідження. У ході дослідження використано такі методи: *теоретичні* – аналіз, порівняння, узагальнення, абстрагування, моделювання, систематизація – для визначення теоретико-методологічних основ дослідження й розробки концептуальної моделі розвитку життєстійкості; *емпіричні методи* – спостереження, бесіда, тестування, констатувальний та формувальний експерименти, психодіагностичні методи дослідження; *математично-статистичні методи обробки емпіричних даних*: методи описової статистики: кореляційний аналіз та дисперсійний аналіз із використанням критеріїв параметричного порівняння вибірок (t-критерій Стьюдента, F-критерій Фішера, а також непараметричних критеріїв (U-критеріїв Манна-Уїтні, ранговий H-критерій Краскала-Уолліса, кластерний аналіз). Для доведення достовірності отриманих результатів, дані емпіричного дослідження піддавалися кількісному аналізу із подальшою їх якісною

інтерпретацією і змістовним узагальненням, із використанням статистичного пакету «SPSS for Windows».

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2015–2019 рр. на базі Національного авіаційного університету, територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг) м. Києва та Київської області, зокрема: університетів третього віку м. Києва, Київського пансіонату ветеранів праці, Спеціалізованого будинку для ветеранів війни та праці м. Києва, Бородянського районного територіального центру соціального обслуговування Київської області та за участю волонтерського проєкту «Відкрий своє серце». Загальна вибірка склала 400 осіб.

Концепція дослідження. За результатами теоретичних і експериментальних досліджень життєстійкості осіб похилого віку, обґрунтовано таку концепцію: похилий вік передбачає не одну, як зазначено у науковій літературі, а дві вікові кризи. Перша є кризою адаптації в похилому віці й зумовлюється передусім соціокультурними чинниками. Друга криза – екзистенційна, спричиняється конфронтацією зі страхами смерті, небуття, безглуздя та самотності. Перша криза проявляється вкрай індивідуально. Її перебіг залежить від усього попереднього досвіду людини та низки соціальних чинників. Друга криза є детермінованою не соціальними, а винятково екзистенціальними чинниками: тривога, яку обумовило усвідомлення смертності людини та марності буття, витіснялась, однак, із настанням старості вона вже переростає у виразні страхи, протидіяти яким за допомогою вироблених у попередні роки методів психологічного захисту вже неможливо. А отже, єдиний засіб протистояння страхам лежить у когнітивній площині. Конструкт «персональна винятковість екзистенційного досвіду» уможливорює зняття страхів смерті, небуття, безглуздя та самотності.

Наукова новизна одержаних результатів полягає тому, що:

вперше:

– теоретично обґрунтовано й експериментально доведено, що похилий вік є конфронтацією з екзистенційною тривогою та страхами смерті, небуття, безглуздості та самотності. Екзистенційна тривога присутня впродовж усього життя людини. З огляду на вироблені в культурі форми психологічного захисту, страхи смерті, небуття, безглуздості та самотності витісняються до похилого віку. Натомість входження людини у цей віковий період стає безпосереднім зіткненням зі згаданими страхами: останні вже не піддаються витісненню. У такий спосіб похилий вік є періодом безпосередньої рефлексії страхів смерті, небуття, безглуздості та самотності;

– доведено, що зіткнення з екзистенційними страхами в похилому віці призводить до часткової трансформації механізмів психологічного захисту. Останні проявляються в таких реакціях: агресія, об'єктом якої можуть бути інші люди, соціальні події чи інституції, або ж і сама людина (феномен аутоагресивної поведінки); апатія – неспроможність толерантно ставитися до страхів перетворює останні на фрустратори, котрі унеможливають

активність людини; регресія – відображається не лише в пасивності, а й у мимовільному блокуванні когнітивних функцій, а також інфантильній позиції, котра може супроводжуватись і спалахами агресії (активними або пасивними), й апатією; раціоналізація та сублімація – якщо у попередні вікові періоди раціоналізація є частіше негативною формою психологічного захисту, то в похилому віці, коли предметом її стають екзистенційні страхи, якість раціоналізації змінюється – з негативної форми вона трансформується в позитивну, уможливлуючи сублімацію;

– уведено поняття «персональна винятковість екзистенційного досвіду», яке отримано шляхом уточнення обґрунтованого І. Яломом механізму «персональної винятковості», який використовується з метою витіснення страху смерті. Якщо впродовж життя, за дослідженнями І. Ялома, згаданий механізм використовується з метою винесення страху смерті за рамки повсякдення, то в похилому віці він розкривається в іншій формі – як рефлексивна позиція, з якої літня людина осмислює досвід прожитих років. Тобто феномен рефлексії «персональної винятковості» стає базою для когнітивного конструкту «персональна винятковість екзистенційного досвіду». Завдяки цьому конструкту, особистість здатна протистояти іншим екзистенційним страхам: безглуздості, небуттю та самотності. «Персональна винятковість екзистенційного досвіду» заперечує три згадані страхи і нівелює страх смерті як менш значущий, порівняно з «персональною винятковістю екзистенційного досвіду»;

удосконалено:

– трансформацію когнітивного конструкту «персонального спасителя» – виявленого І. Яломом механізму подолання страху смерті. Обґрунтовано, що в похилому віці згаданий механізм трансформується. Він уже не сприяє витісненню смерті, а постає складником когнітивного конструкту, який забезпечує подолання страхів безглуздя та небуття. Міфологічний конструкт «персональний спаситель», по-перше, забезпечує або збереження результатів діяльності, яка здійснювалась у попередні роки, або продовження подальшого існування роду чи соціальної групи (наприклад, етносу), з якими ідентифікує себе літня людина. Завдяки цьому, людина набуває квазібезсмертя або у «справі життя», або в колективному «ми» – продовженні роду, етносу тощо. По-друге, цей конструкт стає частиною або релігійних, або пантеїстичних уявлень, актуальних у старечий період;

– положення, що в похилому віці рефлексія стає провідною формою діяльності. У ранньому похилому віці вона поєднується з соціальною активністю, яка передбачає предметну рефлексію соціальних, політичних і культурних чинників життєдіяльності особистості та суспільства загалом. Завдяки опосередковуванню в рефлексії ідеальних взірців, соціальна активність у похилому віці має тенденцію до альтруїстичної спрямованості. Й у ранньому похилому віці, й у старечий період увага рефлексії зосереджена на життєвому досвіді. Позитивним результатом рефлексивного процесу є усвідомлення життєвого досвіду як унікального та сповненого об'єктивно значущими переживаннями. У старечий період цей досвід

рефлексії має поширюватися на повсякдення – переживання кожної прожитої миті й кожного враження як унікальних і особистісно значущих. Така спрямованість рефлексії надає життю людини об'єктивного сенсу й сприяє життєстійкості.

Теоретичне значення представленого дослідження визначається концептуальним поглядом на похилий вік як на детермінований, передусім, соціокультурними чинниками й екзистенційною тривогою. Ці два чинники визначають й існування двох криз похилого віку. Перша криза – спричиняється переходом від усталених у період зрілості форм соціальної й, зокрема, трудової активності, набуттям літньою людиною статусу «пенсіонера», що призводить до необхідності нової вікової самоідентифікації особистості, часто зумовлюючи когнітивний дисонанс. Друга криза – наслідок екзистенційної тривоги, зокрема, актуалізації страху смерті. Однак трактування похилого віку як періоду пасивності, безпорадності та відчуження, є визначеним уявленнями, сформованими в минулі історичні періоди, коли в очах суспільства літні люди не мали соціально-економічної цінності. Нині ж такий погляд на осіб похилого віку розходиться з результатами психологічних досліджень, які засвідчують, натомість, тяжіння представників згаданої вікової групи до соціальної активності й альтруїстичних форм діяльності. Навіть особи, які входять у старечий вік, попри видиму пасивність, фокусуються на оцінці власного життя та світоглядних питаннях, що засвідчує їхню духовну активність. Представлене дослідження підводить до необхідності формування кардинально нового уявлення про похилий вік, як період соціальної та духовної активності особистості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці засобів передбачуваного впливу, з метою формування життєстійкості в осіб похилого віку. Їх урахування в психокорекційній, психопрофілактичній і виховній роботі сприяє актуалізації й адекватному розвитку всіх сфер особистості в похилому віці, зокрема успішному проходженню соціальної й екзистенційної кризи похилого віку. Теоретичні положення й практичні висновки дисертаційного дослідження використовуються під час лекційних та практичних занять у курсах «Психологія розвитку критичного мислення», «Психологія розвитку та механізмів самоаналізу», «Акмеологія, феноменологія, закономірності та механізми розвитку людини», «Психологія особистісного життєпроекування», «Загальна психологія», «Історія психології» для студентів, магістрів та аспірантів; а також у курсах «Психологія здоров'я особистості», «Життєстійкість особистості викладача», «Конфліктологія: особистісна та соціальна», «Вольова саморегуляція як основа психологічного здоров'я особистості», «Особистісне життєконструювання» для підвищення кваліфікації викладачів та психологів за темами програм: «Пріоритетні напрями психології для викладачів ЗВО» (2018–2019 н. р.) та «Інноваційні психологічні техніки у роботі практичного психолога» (2019–2020 н. р.). Результати дослідження також можуть бути покладені в основу соціально-психологічної роботи з літніми людьми при розробці підтримуючих та корекційних заходів.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечується методологічною обґрунтованістю вихідних теоретичних положень, відповідністю методів дослідження його меті, поєднанням якісних і кількісних, а також стандартизованих і спеціально пристосованих, формалізованих і неформалізованих дослідницьких методів. З огляду на мету дослідження, його завдання, об'єкт, предмет, сформовано психодіагностичний комплекс, сформовано експериментальну групу досліджуваних, представлено достатній емпіричний матеріал та підібрані відповідні кількісні методи аналізу за допомогою статистичного підходу.

Операціональну валідність дисертації визначено відповідністю загального експериментального методу логіці дослідження. Репрезентативність вибірки емпіричного дослідження (представленість у вибірковій сукупності осіб різних вікових груп періоду похилого віку (60–80+ років), з урахуванням особистісних відмінностей) зумовила можливість екстраполяції результатів вивчення аналізованих явищ на генеральну сукупність.

Результати дослідження **впроваджено** у:

– *навчально-виховний процес*: Рівненського державного гуманітарного університету (довідка про впровадження від 01.12.2020 р. № 01-12/90) при викладанні дисциплін кафедри вікової та педагогічної психології; Національного університету «Чернігівська політехніка» (довідка про впровадження від 26.01.2021 р. № 202/08-106) як науково-методичне забезпечення дисципліни «Соціальна робота з людьми похилого віку»; Криворізького державного педагогічного університету (КДПУ) (довідка про впровадження від 23.02.2021 р. № 09/1-163/3) при викладанні курсів «Вікова психологія», «Етика та психологія сімейного життя»; Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (довідка про впровадження від 24.02.2020 р. № 178/15) при викладанні навчальної дисципліни «Теорія та практика відбору персоналу»; Львівського національного університету (довідка про впровадження від 31.12.2020 р. № 4245-Н) при викладанні дисциплін «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Прикладні аспекти педагогічної та вікової психології»;

– *роботу соціальних служб та тренінгових центрів*: Святошинського районного у м. Києві центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (довідка про впровадження від 17.11.2020 р. № 871/12) – застосовано ключові розробки «Комплексної програми розвитку культури життя людей похилого віку»; Васильківського територіального центру соціального обслуговування (довідка про впровадження від 07.11.2019 р.) – при психокорекційній роботі та психологічному супроводі під час надання соціальних послуг; Київського інституту раціонально-інтуїтивної психотерапії «Я» (довідка про впровадження від 07.10.2019 р.) – для роботи з старшими віковими групами;

– *роботу державних установ*: Департаменту соціального захисту населення Чернівецької обласної державної адміністрації (довідка про впровадження від 03.11.2020 р. № 4) – програма розвитку культури життя

людей похилого віку була адаптована для застосування в практичній діяльності працівників соціальної сфери.

Апробація результатів дослідження. Теоретичні та експериментальні положення дисертаційного дослідження оприлюднено на 19 українських та регіональних науково-практичних конференціях, на 4 науково-методологічних семінарах та 3 круглих столах, а також на 25 міжнародних науково-практичних конференціях, симпозиумах, конгресах, серед яких: Міжнародна науково-навчальна конференція «Znaczenie dystrybucji indywidualnych i społecznych w przeżywaniu różnego rodzaju sytuacji trudnych» (м. Люблін (Польща), 2015 р.); XII Міжнародна наукова конференція «Съвременната наука, бизнесът и образованието» (м. Варна (Болгарія), 2016 р.); IV Міжнародна конференція «Styl i zwyczaję życiowe ludzi szczęśliwych: religia i zawieszenie» (м. Сталева Воля (Польща), 2016 р.); III Міжнародна науково-навчальна конференція «Public health – social, educational and psychological dimensions» (м. Люблін (Польща), 2017 р.); II Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери» (м. Київ, 2017 р.); III Міжнародна науково-практична конференція «Scientific research priorities: theoretical and practical value» (м. Новий Сонч (Польща), 2018 р.); Республиканская научно-практическая конференция «Научно-практические основы формирования и развития психологической зрелости в процессе воспитания молодежи» (г. Ташкент (Узбекистан), 2020 г.); Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы психологии, педагогики, философии XX века» (м. Бухара (Узбекистан), 2020 г.); VIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» (м. Київ, 2020 р.); IV Міжнародний симпозиум Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій НАУ «Гуманітарний дискурс мультикультурного світу: наука, освіта, комунікація» (м. Київ, 2020 р.); I-я Международная конференция «Роль женщин в развитии науки и гендерного равенства» (г. Ташкент (Узбекистан), 2021 г.).

Особистий внесок здобувача. У наукових працях, написаних у співавторстві, здобувачці належить аналіз літературних джерел, проведення емпіричного дослідження, обробка емпіричного матеріалу, подання та обговорення результатів, формулювання висновків. У колективній монографії «Family growth supporting resources» авторкою обґрунтовано важливість життєстійкості у контексті формування у родинному середовищі (8 %); у монографії «Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства» – значущість стану здоров'я у похилому віці, моделювання ролі життєстійкості у конструктивному переживанні криз (7 %). У статтях: «Psychological determinacy of communication styles of aviation industry students» (співавтори – О. Хохліна, Л. Помиткіна та ін.) здобувачкою проаналізовано специфіку зв'язку стійкості з комунікативними проявами (20 %); «Psychological aspects of ensuring the efficiency of professional activity of a project engineers» (співавтори – О. Хохліна, Л. Помиткіна та ін.) – аналіз життєстійкості для виконання професійних обов'язків (20 %); «Арт-терапія як

метод роботи з посттравматичним стресовим розладом у жителів окупованих територій» (співавтор – Є. Невідомська) – аналіз ролі життєстійкості при опанувальній поведінці (65 %); «Тренінг як психологічний інструментарій покращення комунікативної компетентності співробітників молочної компанії з різним рівнем життєстійкості» (співавтор – Є. Репринцева) – обґрунтування методів дослідження життєстійкості у працюючих людей (65 %).

Кандидатська дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук «Вікові особливості розуміння особистого досвіду» була захищена у 2004 році за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Положення та висновки кандидатської дисертації у тексті дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук не використовувались.

Публікації. Основні результати дисертації, висновки та пропозиції висвітлено у 54 публікаціях, а саме: в 1 одноосібній монографії, 2 колективних монографіях, 13 статтях у фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, зокрема – 12 статтях у виданнях інших держав фахового профілю, 25 статтях та тезах у збірниках матеріалів міжнародних, всеукраїнських і регіональних конференцій.

Структура й обсяг дослідження. Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (409 найменувань, з них іноземною мовою 60), 8 додатків, 22 таблиць на 24 сторінках, 5 рисунків (на 5 сторінках). Загальний зміст дисертації викладено на 492 сторінках, основний обсяг складає 402 сторінки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження; вказано на зв'язок роботи з науковою тематикою; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, сформульовано методологічну основу дослідження; висвітлено наукову новизну, науково-теоретичне та практичне значення одержаних результатів; наведено відомості про апробацію результатів дослідження, структуру та обсяг дисертації.

У **Розділі 1 «Життєстійкість осіб похилого віку в дискурсі психологічної геронтології: теорії та методи дослідження»** розкрито принципи та критерії вікової періодизації й основні трактування особистості в похилому віці.

Вікова психологія виокремлює низку етапів онтогенезу людини, які являють собою вікові періоди. Кожному з них притаманна якісна цілісність, що й дає підстави розглядати їх як цілісні етапи в розвитку особистості. Вікові періоди детерміновані, по-перше, фізіологічними процесами – дорослішанням організму, його зрілістю, а згодом і поступовою деградацією; по-друге – соціальними чинниками, зокрема такими, як початок шкільного навчання, трудової діяльності, вихід на пенсію тощо. Поряд зі згаданими чинниками, які беруться до уваги в процесі вікової періодизації, особливу роль відіграють

винятково психологічні процеси – становлення й оформлення психічних новоутворень, притаманних кожному етапу онтогенезу, та провідна сфера діяльності (В. Бочелюк, О. Краснова, А. Лідерс, В. Моргун, Є. Рибалко, Н. Смелзер, Т. Устименко, О. Черепехіна). Формування новоутворень і спрямованості діяльності, безперечно, пов'язані з фізіологічними процесами та соціальними впливами, однак не підлягають жорсткій детермінації. Водночас адаптація в кожному віковому періоді – вироблення новоутворень – може відбуватися успішно, а може проходити й у деструктивному ключі. Загальнопсихологічні положення щодо детермінації поведінки особистості та її соціалізації (К. Абульханова-Славська, А. Коваленко, С. Максименко, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, В. Роменець, Т. Титаренко, Н. Чепелева, Ю. Швалб та ін.), принципи діяльнісного, особистісного та вікового підходів до вивчення процесу становлення особистості (О. Асмолов, Г. Балл, М. Боришевський, Л. Виготський, І. Кон, Г. Костюк, С. Максименко, А. Петровський та ін.) показують, наскільки цей процес складний та тривалий.

У виокремленні й періодизації похилого віку дослідники також зосереджують увагу на фізіологічні та соціальні чинники, виділяють психічні новоутворення та провідну сферу діяльності. Соціальний чинник, який найчастіше береться за основу вирішення похилого віку – вихід на пенсію; психофізіологічний чинник – поступове нівелювання функцій організму. Згідно з теорією особистості, представленою Е. Еріксоном, похилий вік характеризується зосередженістю міжіндивідуальних контактів на родинному колі. Однак така особливість комунікації властива не всьому похилому віку, а тільки пізній старості (за іншими термінологіями – це період «старечий», «дряхлий» чи «довгожителства»). Л. Анциферова та М. Пряжніков доводять, що особам похилого віку притаманна значна зацікавленість соціальними процесами, а отже, й соціальна активність. Передумовою соціальної активності є властивий похилому віку узагальнений погляд на суспільно-політичні й загалом культурні процеси. Соціум починає розглядатися літніми людьми як важливий чинник життя кожної окремої людини. Такий погляд визначає, з одного боку, певний егоцентризм – розуміння, що суспільно-політичні та інші глобальні процеси впливають на персональне життя кожної людини, а з іншого – й альтруїзм, котрий проявляється у прагненні надати соціальним умовам більшої гуманності (домінування егоцентричних чи альтруїстичних мотивацій є вкрай індивідуальним.) Л. Анциферова та М. Пряжніков також акцентують на прагненні осіб похилого віку ретранслювати власний досвід. Відхід від активної трудової діяльності робить сферу соціальної активності найбільш прийнятною, провідною діяльністю для осіб похилого віку.

Е. Еріксон визначає дві бінарні опозиції, які характеризують розвиток особистості в похилому віці: по-перше, це «відстороненість» і «мудрість»; по-друге, – «отримання наснаги в минулому» й «опір небуттю». При цьому домінантною рисою похилого віку є «індивідуалізація». М. Смульсон, характеризуючи психічні процеси в похилому віці, акцентує увагу на духовних пошуках: сенс прожитого життя, сенс кожної події в її неповторності, сенс

життя загалом і навіть сенс смерті – це питання, які актуальні для осіб похилого віку. Вони визначають їхній особистісний розвиток.

Періодизація похилого віку є вкрай складною. Особистісний розвиток літніх людей дуже індивідуальний. Процеси старіння організму, ставлення до цих трансформацій, здатність протидіяти їм, віднаходити нові сфери інтересів й особистісної самоактуалізації індивідуальні. Загалом ані перехід від пізньої зрілості до похилого віку, ані початок «старечого» періоду, коли відбувається нівелювання систем організму, не можуть бути чітко визначені в параметрах календарного віку. Вкрай умовним є й соціальний чинник – вихід на пенсію. Для одних людей зміна соціального статусу може бути визначальною і, зазвичай, болісною; для інших – лише формальністю, яка або суттєво не впливає на трудову діяльність, або призводить до нової самоактуалізації в іншій сфері.

Характеризуючи похилий вік і, зокрема, притаманні йому кризи, важливо зосередити увагу на існуванні *двох криз*: перша – криза соціалізації й адаптації в похилому віці, і друга – криза вітальності, зумовлена страхом смерті. Ці кризи не тотожні ані за генезою, ані за проявами. І обидві вони – важливі чинники в життєдіяльності особистості в похилому віці. Якщо адаптація в похилому віці визначається передусім соціальними чинниками, то криза, спричинена страхом смерті, – екзистенціальний чинник. Становлення життєстійкості неможливе без здатності особистості протистояти цим кризам.

Загалом аналіз наукової літератури, присвяченої розвитку особистості в похилому віці, свідчить про актуальність питань особистісної та соціальної рефлексії, сприйняття психологічного часу та метафізичних питань, пов'язаних з тривогою смерті та небуття. Осмислення досвіду в усій його цілісності як унікального й неповторного, переоцінка ставлення до власних батьків і вже власних дітей, осягнення сенсу життя і сенсу смерті – це домінуючі риси розвитку особистості в похилому віці.

У **Розділі 2 «Похилий вік як екзистенціальний феномен»** розкрито основні положення концептів психологічного часу особистості й екзистенційної тривоги, спричиненої усвідомленням смертності людини.

Усвідомлюючи час свого існування, кожна особистість породжує певну «концепцію власного часу». Особистість, прагнучи до продуктивної та повноцінної життєдіяльності, має конструювати раціональні взаємозв'язки між подіями власного життя, тобто будувати причино-наслідкові структури. Це означає, що планування майбутньої діяльності має ґрунтуватися на раціональному оцінюванні попереднього досвіду. Але передумовою цього акту є усвідомлення досвіду саме як потенціалу для подальшого розвитку. Відповідно, саме за таких умов вікова децентрація може сприяти актуалізації людської життєдіяльності. Особливе значення цей феномен має для психологів-практиків у їхній роботі з особами похилого віку (В. Волошина, Л. Карамушка, С. Максименко, В. Панок, Н. Пов'якель, Є. Потапчук, Ю. Приходько, Н. Чепелева, О. Щотка та ін.).

Важливі аспекти проблеми – самоставлення особистості (І. Бех, П. Кравченко); усвідомлення й переживання людиною своєї індивідуально-

психологічної самоцінності (Л. Карамушка, В. Рибалка); моральні чесноти (В. Савельєв, М. Тоба) та моральна цінність людини, її позитивні якості (В. Турбан, З. Ковальчук, М. Юрій); конструкт самосвідомості (С. Гаркавець, В. Столін, Ю. Швалб, М. Папуча). Особистість, рефлексуючи власний вік і соціальну ситуацію, завжди мовби нетотожна сама собі. Вона повсякчас постає перед необхідністю співвідносити себе, свої можливості, здібності, знання (тощо) з об'єктивними обставинами, умовами й іншими людьми; завжди має потребу ставитися до себе й бачити себе не тільки такою, якою була у минулому, або якою бачить себе нині, але й такою, якою може і має бути в майбутньому. У такий спосіб формується своєрідний диктат майбутнього, який є значною мірою зумовленим диктатом культури – уявленим поглядом на людину інших представників соціуму. Таке ставлення до себе, погляд на себе «очима інших», ставлення до свого минулого, теперішнього та майбутнього порушує тотожність особистості самій собі.

Стикаючись зі ставленням сторонніх осіб, люди похилого віку відчують диктат соціуму. Сторонні вимагають, аби літні люди поводитися, мислили і реагували відповідно до усталених соціальних норм. Так постає феномен ейджизму – негативного ставлення до осіб похилого віку. Від них вимагається не тільки не відповідати на соціальне зневажливе ставлення, а й самим почуватися відповідно до очікувань – усвідомлювати свою зайвість у соціальній структурі. Ейджизм є зневаженням минулого й теперішнього літніх людей і відмова їм у майбутньому. Ця ситуація є джерелом конфлікту, адже не всі особи похилого віку згодні приймати нав'язані їм правила «соціальної гри». Вони прагнуть відстояти цінність свого досвіду, своє право на соціальну активність у теперішньому часі та право планувати майбутнє. Останній чинник вкрай важливий. Згідно з дослідженнями Є. Головахи та О. Кроніка уявлений «резервуар майбутнього» – важливий чинник життєстійкості: людина живе, доки в неї є плани на майбутнє.

Уявити себе одразу в усіх трьох часових вимірах означає оцінити свою роль у подіях минулих, теперішніх і майбутніх. Але вся справа в тому, що генеза будь-якого уявлення про майбутнє має у своїй основі цілепокладання (Ю. Швалб) – зовнішню життєву необхідність долати об'єктивні суперечності, які виникають у процесі вікової соціалізації. Порушення людиною «тотожності самій собі» зумовлене усім процесом життєдіяльності. Це є розбіжність сформованих потреб, здібностей, умінь, знань (тощо), тобто всієї суб'єктивно пережитої біографії з її ж таки предметним світом, із потребами та здібностями інших людей, що зумовлює усвідомлення необхідності в нових знаннях і вміннях, покликаних вирішити суперечності нового вікового періоду.

Отже, ступінь реалізованості психологічного часу є інтегральним суб'єктивним чинником формування самооцінки віку. Наразі вагоме значення мають уявлення особистості про ймовірну тривалість її життя, про кількість прожитих і майбутніх років. Якщо при часовій децентрації змінюється лише точка споглядання, з якої людина озирає своє життя, займаючи при цьому позицію пасивного спостерігача, то активне, творче ставлення до власного

життя передбачає інший шлях саморегуляції, який може бути названий реконструкцією суб'єктивної картини життєвого шляху особистості.

Оскільки психологічний вік визначається насамперед часткою реалізованих зв'язків між подіями, він може бути змінений особистістю, шляхом реконструкції цих зв'язків – перегляду майбутньої життєвої перспективи й переосмислення ролі минулих подій, їх впливу на сьогодення та майбутнє. Зокрема, психологічна «старість» може наставати для людини й у порівняно молодому віці, коли вона більшість значущих подій відносить до минулого і не бачить у них засобу реалізації майбутніх значущих подій. У цьому разі минуле стає замкненою самодостатньою системою, відірваною від майбутнього людини, її життєвої перспективи, а сама людина психологічно перебільшує свій вік, передчасно наближаючись до старості, якщо не в біологічному сенсі, то, щонайменше, у сенсі самовідчуття.

У Розділі 3 «**Особистість перед викликом похилого віку: тривога, фрустрація, агресія**» проаналізовано форми відчуження, агресії та фрустрованості – прояви дезадаптивного розвитку в похилому віці.

Ситуація похилого віку об'єктивно зумовлює фрустрацію, котра призводить до відчуження особистості. Протилежністю відчуження є самообмеження – відмова від доступного чи «актуального», з погляду культури, загального споживання. Відчуження натомість є несвідомою реакцією, чинники якої – агресія в її пасивній формі, апатія, спричинена фрустрацією, досвід депривацій, що проявляється як схильність уникати очікуваних невдач, та інфантилізація свідомості. У похилому віці відчуження може проявлятися як відсторонення від контактів чи конфліктність, а у винятково когнітивному плані – як блокування рефлексії: положення про нерозривність рефлексії, досвіду та комунікації (С. Рубінштейн, М. Боришевський, В. Лефевр, Г. Щедровицький), про ієрархічний зв'язок рефлексії та самосвідомості (В. Столін, Є. Шорохова), про активний характер рефлексії (Б. Ананьєв, О. Зак, В. Слободчиков, І. Семенов, С. Степанов, П. Чамата та ін.). У похилому віці актуалізується потреба в сенсі життя (М. Смульсон). Особистість повсякчас повертається до спогадів, аналізуючи власний досвід. Така когнітивна практика уможливорює конструювання цілісного образу «долі», чи, використовуючи термінологію з методики Є. Головахи й О. Кроніка, «життєвого шляху». Когнітивні операції – пригадування й аналіз минулих подій – неминуче супроводжуються постанням когнітивного дисонансу та виникненням фрустраційних переживань, пов'язаних із усвідомленням утрат, невикористаних можливостей, нереалізованих задумів тощо. Рефлексивна діяльність у похилому віці часто пов'язана з ресентиментами.

Фрустрація в похилому віці – феномен, що визначається віковими та соціальними чинниками: прояв фрустрації як психологічний стан (М. Левітов, Дж. Доллард, О. Моуер, Н. Міллер, Б. Сірс, Л. Берковіц, Р. Баркер та ін.), як психологічне явище (В. Франкл, Е. Фромм та ін.), що зачіпає цілісність структур особистості.

Згідно з дослідженнями Г. Заремби, Е. Кіршбаума, С. Сулейманової фрустрація – це деструктивний чинник. Натомість фрустраційна толерантність вважається необхідною особистісною якістю, яка уможливує подолання найрізноманітніших перепон. Попри усю очевидну важливість проблеми розвитку фрустраційної толерантності, вона не достатньо вивчена: фрустраційні стани, їхня профілактика та корекція, особливо в похилому віці, за нечисленними винятками, не стали предметом спеціальних експериментальних досліджень. Тому вироблення толерантності до фрустраторів залежить від розвитку рефлексії та стресостійкості особистості. Цілковите усунення фрустраторів неможливе. Однак фрустрація є стимулом активності, віднаходження нових форм діяльності та вирішення проблемних ситуацій. У такий спосіб формування індивідуально-психологічної стійкості до фрустрації є важливим чинником життєстійкості в похилому віці. Формування фрустраційної толерантності можливе шляхом актуалізації відстороненого погляду на власне життя як цілісний феномен, через здатність вбачати сенс у житті, позитивне самообмеження, розвиток емпатії, вироблення прагнення до творчого споглядання.

У культурі домінує тенденція до суто негативного трактування агресії. Це зумовлено тим, що агресія, з цілком об'єктивних причин, сприймається як загроза. Звідси й негативні конотації у її тлумаченні. Утім агресія може бути як деструктивною, так і конструктивною. А отже, тенденція до суто негативної інтерпретації агресії призводить до відкидання її позитивного значення. Інша причина, яка зумовлює негативне трактування агресії, – інфантильні тенденції в культурі. Останні виникають через те, що: по-перше, інфантильність помилково ототожнюється з суто позитивними проявами, такими, як відкритість і доброзичливість; по-друге, інфантильність конструюється як чинник пасивності, яка забезпечує стабільність у суспільствах, що вражені соціальною нерівністю. Згідно з Ролло Меєм інфантильність постає чинником витіснення реальних загроз, які постають перед суспільством або ж особистістю. Протистояння загрозам можливе тільки в активній формі. Однак інфантильність зумовлює лише їх витіснення, котре, утім, може набувати вкрай деструктивних і агресивних форм. Е. Фромм зазначав, що деструктивна агресія є наслідком «авторитарного» типу особистості. Авторитарний тип особистості проявляється орієнтацією на стороннє джерело влади – соціальні стандарти, норми, стереотипи тощо. Така особистість має потребу, по-перше, підкорятися цим зовнішнім інстанціям; по-друге, вдаватися до підкорення інших особистостей, беручи на себе роль авторитарної інстанції. Ця поведінка є деструктивною, оскільки інша особистість постає не ціллю, а лише засобом для задоволення потреб. Конструктивна агресія, натомість, проявляється в ігрових та інструментальних формах. До конструктивної агресії слід віднести й оборонну агресію. Мета конструктивної агресії – протистояння деструктивним впливам і долання перепон, які виникають у процесі діяльності. Конструктивна агресія є необхідною у творчому процесі. І згідно з Е. Фроммом і Р. Меєм потреба у творчості є ознакою здорової особистості.

Агресивність у похилому віці – доволі поширений феномен. У психології розрізняється інструментальна та деструктивна агресії. У похилому віці можуть проявлятися обидві форми. Інструментальна агресія може сприяти подоланню побутових труднощів, хворобливості, схильності до пасивності тощо. Деструктивна агресія спрямовується проти соціальних нововведень, кола спілкування, справжніх чи уявлених недоброзичливців із минулого, власної долі й особи. Агресивна поведінка та негативізм світосприйняття є суттєвою психологічною проблемою осіб похилого віку. Без подолання ворожих установок, неможливе формування уявлення про досвід прожитих років, як унікальний і цінний. Без згаданого конструкту – унікальності та цінності життєвого досвіду – вкрай складно протистояти страхам смерті, небуття, безглуздя та самотності. Отже, спроба вирішення екзистенціальних проблем є нагальною саме у похилому віці.

У **Розділі 4 «Похилий вік: провідні форми діяльності та кризи»** розкрито роль рефлексії в рецепції екзистенціальної ситуації похилого віку.

Сама ситуація похилого віку стимулює відчуження особистості, що може проявлятися і в суто соціальному плані, як відсторонення від контактів, чи конфліктність, і в суто світоглядному – як відмова визначати сенс і прожитих років, і власної старості. Попри це, особистість у похилому віці потребує сенсу життя. Однак він розглядається нею насамперед крізь призму прожитих років. Пошуки сенсу життя безпосередньо пов'язані з проявами фрустрації. Адже сам факт старіння може розглядатись у ракурсі дефіциту часу для будь-яких змін. Час є найсуттєвішим чинником – це і час діяльності, яким людина мусить управляти (С. Калінін, Т. Нестік), і вік людини, сприйняття якого зумовлює кризові прояви (О. Солдатова). Дослідники акцентують увагу на управлінні часом, а також вказують на важливість чинника самообмеження (В. Бочелюк і Н. Завацька). Є. Головаха й О. Кронік доводять, що час завжди трансформується свідомістю й постає як «психологічний час особистості». Натомість К. Абульханова-Славська та Т. Березіна наголошують на тому, що будь-які корекційні заходи мають передбачати й актуалізацію рефлексії психологічного часу. Час – це є «екзистенціальна даність», якій людина здатна протиставити лише символічну відповідь (Р. Мей, І. Ялом), що й спонукає до рефлексії та діяльності (Г. Балл, С. Максименко, В. Франкл). Символічна відповідь є насамперед наративом – артикуляцією життєвого шляху, ситуації буття та майбутнього (Н. Чепелева). Аналіз біографії, пошуки значущих і визначальних подій, ситуацій успіху й особистісних поразок є актами рефлексії. Остання постає провідним видом діяльності в похилому віці.

Проаналізувавши екзистенціальну ситуацію, проявом якої є конфронтація з часом, можемо бачити витіснення людиною усвідомлення власної смертності та скінченності всього, що є предметом людської діяльності. Рефлексія межової ситуації – усвідомлення людиною власної смертності та скінченності довколишніх речей – може породжувати дві додаткові форми ставлення: перша – це заперечення і власного життя, і життя як такого; друга – прийняття принципової безглуздості буття загалом, і людського життя зокрема. Окрім двох

згаданих, можливим є й третє ставлення до екзистенціальних даностей: прийняття на віру певної цінності як мети людської діяльності, а отже, й життя. Особистісна рефлексія в похилому віці є конструктивною у тому разі, коли в ній розкривається сенс прожитих років. Особистість, прагнучи до продуктивної та повноцінної життєдіяльності, має конструювати раціональні взаємозв'язки між подіями власного життя, тобто будувати причинно-наслідкові структури. Це означає, що оцінювання діяльності, яке має місце в похилому віці, доцільно базувати на акцентуації унікальності досвіду, а отже, й винятковому значенні життя, яке прожила конкретна людина у відведений їй час. Усвідомлення часу свого існування – важливе доповнення до усвідомлення власної ідентичності, й, реалізуючись завдяки осмисленню людиною свого психологічного часу у взаємозв'язку з соціальним часом та епохою, породжує певну «концепцію часу», властиву кожній особистості.

У старості сприйняття смерті вже не піддається витісненню за допомогою методів, які спрацьовували в попередні вікові періоди. Смерть – це вже не «десь» і не «колись», вона поряд. Культура маркує смерть як атрибут похилого віку. Дитинство, молодість, зрілість використовують цей нарративний конструкт для подолання страху смерті. Однак цей-таки конструкт постає травматичним чинником, коли настає старість. Отже, особливість літнього віку – неможливість використовувати усталені захисні механізми, за допомогою яких долалася тривога смерті. Ця тривога перестає бути власне тривогою – невиразним передчуттям загрози. Смерть перетворюється на безпосередню реальність, з якою літня людина повинна співіснувати. У такий спосіб перед літньою людиною постає завдання – виробити нове сприйняття смерті, не витісняючи її. Екзистенційна тривога, спричинена витісненням страху смерті, вже є очевидною у похилому віці. Тривога більше не піддається витісненню за допомогою методів, які спрацьовували в попередні вікові періоди. Людина похилого віку живе в культурі, яка маркує смерть як атрибут старості. Кожна людина похилого віку мимоволі сприймає себе як вісника смерті. Наративний конструкт, який сприяв життєвій активності в дитинстві, молодості та зрілому віці, стає вкрай деструктивним, коли приходить старість. Оскільки особи похилого віку вже не можуть використовувати усталені захисні механізми, за допомогою яких долалася тривога смерті, то тривога перестає бути власне тривогою – невиразним передчуттям загрози, а безпосередньою реальністю, з якою потрібно співіснувати. Ця екзистенціальна ситуація спричиняє загострення рефлексивних процесів, пов'язаних із пізнанням сенсу життя, та духовні пошуки.

У похилому віці когнітивний дисонанс має витокami суперечності між минулим досвідом, соціальним статусом і новою ситуацією, у якій опиняється особистість. Досі увесь життєвий досвід визначався мотивами досягнення успіху, реалізації соціальних норм і стандартів, виконанням ролей і обов'язків. Відповідні мотиви реалізувалися за допомогою вольових зусиль. У похилий вік особистість входить із досвідом активності – цільовизначення, постановки ближчих і подальших цілей, актуалізації соціального й особистісного ресурсів, мобілізації волі та самоорганізації. Однак, опинившись у похилому віці,

особливо в його старечій фазі, особистість може переживати кризу незатребуваності власного досвіду й особистісних якостей. Переживання цієї внутрішньої суперечності є джерелом когнітивного дисонансу, подолання якого є важливим чинником повноцінного життя в літньому віці. Інше джерело суперечностей – суперечність між попередніми оцінками життєвих подій з позиції їх безпосереднього учасника, і новими оцінками, які даються ретроспективно, з позиції відстороненого спостерігача. Оцінюючи події життя як минулі, суб'єкт уже здатен осягнути їх значення в своєму житті – усі ті наслідки, які були спричинені раніше прийнятими рішеннями, або ж відмовою зважитися на ті, чи інші вчинки. Така рефлексивна позиція об'єктивно визначає картину минулого, яка містить суперечності, викликаючи переживання когнітивного дисонансу.

Отож похилий вік містить щонайменше два об'єктивні джерела когнітивного дисонансу, який може бути не лише джерелом дисфорій, а й позитивним чинником розвитку особистості. Завдяки внутрішньому конфлікту, особистість зберігає мисленнєву активність. Розмаїття життєвих і соціальних сценаріїв літньої людини зумовлює різновиди когнітивного дисонансу: дисонанс потреб, дисонанс між потребою й соціальною нормою, дисонанс соціальних норм (М.-А. Робер, Ф. Тільман); мотиваційний і моральний дисонанс, дисонанс нереалізованого бажання, або комплексу меншовартості, адаптаційний дисонанс, дисонанс неадекватної самооцінки (А. Анцупов, А. Шипілов).

Когнітивний дисонанс має прояви на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях: зниження самооцінки, усвідомлення свого стану як психологічної проблеми, затримка прийняття рішення, глибокі сумніви в істинності принципів, якими людина раніше керувалася; психоемоційна напруга, часті й значні негативні переживання; зниження якості й інтенсивності діяльності, зниження рівня задоволеності діяльністю, негативне емоційне тло спілкування. Когнітивний дисонанс – один із чинників актуалізації рефлексії, яка є провідним видом діяльності в похилому віці. Предметом рефлексії в похилому віці є досвід, безпосередні події життя, їхній вплив на біографію особистості. Важливим аспектом рефлексії є опосередковування ідеальних взірців, певних еталонів, з якими співвідносяться феномени, котрі піддаються рефлексії. Успішна рефлексія досвіду та біографії, яка має місце в похилому віці, мусить включати також опосередковування еталона, як критерія оцінювання. Тобто когнітивний дисонанс може позитивно впливати на структуру, динаміку й результативність внутрішньоособистісних процесів і слугувати джерелом самовдосконалення й самоствердження особистості. Тому чимало дослідників когнітивного дисонансу розглядають продуктивний когнітивний дисонанс як важливий чинник розвитку особистості. Саме через конфлікт, вирішення і подолання суперечностей відбувається становлення характеру, волі й усього психічного життя особистості.

Літня людина перестає бути активно продуктивною й у сфері споживання матеріальних благ, і у соціально-політичній сфері, й у соціальній

сфері загалом. Соціологи (Х. Арендт, С. Жижек) вказують на притаманну літнім людям тенденцію до скорочення споживання, що має у своїй основі об'єктивні чинники. Окреслена ситуація визначає певну «асоціальність» осіб похилого віку. Вони ніби випадають із загальних потоків соціального життя, що визначає проблематичність їхнього статусу й проявляється в їх критичному погляді на усталені в суспільстві норми. Цілком очевидно, що завдяки суто психологічному впливу, змінити соціальні тенденції неможливо. Отже, доцільно звернутися до питання про межі психологічної корекції – можливостей сприяння соціалізації осіб похилого віку. Головний фокус психологічного впливу має бути зосередженим на можливостях сприяння літнім людям віднайти сферу активності й базис для комунікації. Останній аспект є вкрай важливим. Оскільки комунікація (обмін досвідом) є важливою для осіб похилого віку, то саме сфера комунікації може бути простором, у якому мають віднаходитися основи для соціальної активності, а отже, й особистісної самореалізації осіб похилого віку.

У Розділі 5 «Емпіричне дослідження особливостей життєстійкості осіб похилого віку: констатувальна частина» представлено структуру, перебіг і результати констатувального дослідження.

Аналіз особливостей життєстійкості осіб похилого віку проводився протягом 2015–2019 рр. У констатувальному дослідженні брали участь 400 літніх людей віком від 60 до 80+ років, з них 283 – жінки та 117 – чоловіки.

Констатувальне дослідження складалося з двох етапів. На першому етапі використовувалися такі психодіагностичні методики: коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.), опитувальник «Діагностики самоактуалізації особистості» (адаптація Н. Каліна, О. Лазукін), методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), методика дослідження базисних копінг-стратегій «Індикатор стратегій подолання стресу» (Д. Амірхан, адаптація Н. Сирота та В. Ялтонський), авторський опитувальник «Соціальна активність особистості», неформалізоване інтерв'ю (для з'ясування ключових екзистенційних проблем людини похилого віку). Математична обробка даних проводилася за допомогою статистичного пакету SPSS 21.0 для Windows, з використанням непараметричних критеріїв Манна-Уїтні, Крускала-Уолліса, кореляційного методу та методу статистики якісних ознак – чотирипільна таблиця Юла, де коефіцієнт асоціації (зв'язку) – Q та коефіцієнт контингенції (сполучуваності) – ϕ . Завдяки використанню згаданих методик, виводився інтегральний показник життєстійкості.

Шляхом математичної обробки даних, виокремлювалися три рівні життєстійкості: високий рівень – 166 осіб, середній рівень – 146 осіб, низький рівень – 88 осіб. За Н-критерієм Крускала-Уолліса, відповідно до проявів ключових аспектів життєстійкості, встановлено відмінність між досліджуваними з різними рівнями цього показника. Зокрема, встановлено такі параметри показників: «залученість», «контроль» і «прийняття ризику». Високий рівень життєстійкості: «залученість»: $\chi^2=348,017$, $p=0,000$;

«контроль»: $\chi^2=247,799$, $p=0,000$; «прийняття ризику»: $\chi^2=285,166$; середній рівень життєстійкості: «залученість»: $\chi^2=234,634$, $p=0,000$; «контроль»: $\chi^2=126,672$, $p=0,000$; «прийняття ризику»: $\chi^2=171,109$; низький рівень життєстійкості: «залученість»: $\chi^2=164,387$, $p=0,000$; «контроль»: $\chi^2=76,107$, $p=0,000$; «прийняття ризику»: $\chi^2=96,400$. Високі показники характеризують літніх людей як готових приймати новий досвід, конструктивно реагувати на зміни процесів життєдіяльності, залишатись відкритими для зовнішнього світу та відкритими для самопізнання, а отже, й адаптивно-конструктивно приймати та переживати вікові, екзистенційні та життєві кризи. Середній рівень життєстійкості є достатнім для вирішення певних труднощів, але спосіб цей радше ситуативний, аніж продуманий. Низький рівень життєстійкості може бути притаманний літній людині, яка зазнала зовнішніх та внутрішніх негативних впливів.

Період похилого віку охоплює значну частину життєвого шляху людини, що пов'язана з певними змінами у життєдіяльності (соціального, психологічного, соматичного та особистого характеру). На підставі теоретичного аналізу та ґрунтуючись на результатах дослідження, стало можливим розподілення періоду похилого віку на п'ятирічні етапи.

Досліджувані 60–65 років становили 141 особу, з них 98 жінок та 43 чоловіки; 65–70 років – 130 осіб, з них 84 жінки та 46 чоловіків; 70–75 років – 86 осіб, з них 66 жінок та 20 чоловіків; 75–80 і більше років – 43 особи, з них 35 жінок та 8 чоловіків.

Результати першого етапу констатувального етапу дослідження вказують на відмінність та особливості життєстійкості літніх людей, які знаходяться на різних п'ятирічних підетапах періоду похилого віку. Виокремлено такі підперіоди похилого віку: «перший період похилої», «другий період похилої», «третій період похилої» та «період пізньої похилої». Притаманні підперіодам особливості життєстійкості виокремлювалися за непараметричним критерієм Мана-Уїтні та за непараметричним Н-критерієм Крускала-Уолліса. З'ясовано, що літні люди на різних етапах похилого віку мають різні характеристики особистісних проявів і мають достовірно різні характеристики життєстійкості: 60–65 років ($H=0,009$, $p\leq 0,05$); 65–70 років ($H=0,016$, $p\leq 0,05$), 70–75 років ($H=0,011$, $p\leq 0,05$), 75–80+ років ($H=0,045$, $p\leq 0,05$).

Люди 60–65 років досить складно переживають цей життєвий відрізок, що й позначається на порушеннях життєстійкості, низьких показниках соціальної адаптованості ($U_{0,05}>0,001$). Є підстави характеризувати цей перший період похилої як перехідний або адаптаційний. Особи 60–65 років прагнуть нести відповідальність за своє життя ($U_{0,05}>0,039$), вирішувати проблеми ($U_{0,05}>0,001$), бути обізнаними ($U_{0,05}>0,035$) та соціально активними ($U_{0,05}>0,000$).

Особи 65–70 років достатньо адаптувалися до свого нового статусу «людини похилого віку» та до особливостей життєдіяльності. У другому періоді похилої людина здатна життєво реалізуватися, бути потрібною, що

характеризує її як діяльну ($U_{0,05} > 0,000$) та соціально активну ($U_{0,05} > 0,000$). Такі особи орієнтуються на загальнолюдські цінності ($U_{0,05} > 0,000$), розуміють ($U_{0,05} > 0,000$) і приймають себе ($U_{0,05} > 0,000$), узгоджують часові виміри життєвого шляху ($U_{0,05} > 0,000$), проявляють незалежність ($U_{0,05} > 0,000$) і спонтанність поведінки ($U_{0,05} > 0,000$), що властиво дітям, однак прагнуть уникати складних ситуацій ($U_{0,05} > 0,006$).

Особи 70–75 років – третього періоду похилості – зазнають певних змін, що позначається на проявах рівнів життєстійкості. Вони прагнуть контролювати життєві процеси ($U_{0,05} > 0,000$), зберігати незалежність ($U_{0,05} > 0,005$), проявляти спонтанність ($U_{0,05} > 0,007$), при цьому вміють керувати собою та власними вчинками ($U_{0,05} > 0,004$), орієнтуються на цінності ($U_{0,05} > 0,000$), бажають вирішувати проблеми ($U_{0,05} > 0,030$), приймають ($U_{0,05} > 0,006$) і розуміють власні потреби ($U_{0,05} > 0,006$), оскільки вони виходять на перший план у загальній характеристиці життєдіяльності цього періоду життя.

Особи 75–80+ років характеризуються високими показниками життєстійкості, що свідчить про прийняття неминучості завершення життєвого циклу, коли увесь життєвий шлях приймається (з усіма подіями, вчинками, переживаннями, враженнями, спогадами) так само, як і історія життя (те, що називають долею). У періоді пізньої похилості (у психологічній літературі цей етап називають – старечим періодом або раннім довгожиттєвством) особи проявляють спонтанність ($U_{0,05} > 0,008$), що інколи сприймається як непередбачуваність, орієнтуються у часовій перспективі життєвого шляху ($U_{0,05} > 0,021$), приймають себе ($U_{0,05} > 0,000$), орієнтуються на загальнолюдські цінності ($U_{0,05} > 0,000$), цінують кожен мить життя ($U_{0,05} > 0,003$).

Результати емпіричного дослідження уможливили виокремлення домінантних життєвих стратегій людей похилого віку, що у певний спосіб характеризують життєстійкість літніх людей: «життєстверджувальне ставлення до життя», «помірно-ефективне ставлення до життя» і «пригнічене ставлення до життя».

Літнім людям з високим рівнем життєстійкості властиві такі показники: «залученість» ($r=0,427$, $p \leq 0,01$), відповідальність за життя («інтернальність»: $r=0,194$, $p \leq 0,01$), «потреба в пізнанні» ($r=0,290$, $p \leq 0,05$), «орієнтація в часі» ($r=0,295$, $p \leq 0,01$), «креативність»: $r=0,195$, $p \leq 0,05$), «соціальна активність» ($r=0,179$, $p \leq 0,01$), «адаптивність» ($r=0,149$, $p \leq 0,05$), «прийняття ризику» ($r=0,717$, $p \leq 0,01$), «уникання» ($r=-0,157$, $p \leq 0,05$), «емоційна стійкість» реактування на оточуюче ($r=0,165$, $p \leq 0,05$), «розуміння» ($r=0,677$, $p \leq 0,01$) та «прийняття» («аутосимпатія»: $r=0,617$, $p \leq 0,01$), що позначається на «життєстверджуальному ставленні до життя».

Літні люди з середнім рівнем життєстійкості сповнені суперечностей. Такі люди «залучені» до життя ($r=0,241$, $p \leq 0,01$), «контролюють» його ($r=0,670$, $p \leq 0,01$), очікуючи «соціальної підтримки» ($r=0,279$, $p \leq 0,01$), «уникають» труднощів ($r=0,195$, $p \leq 0,05$), схильні до «зовнішнього контролю» ($r=0,225$, $p \leq 0,01$), проявляючи «ескапізм» ($r=0,172$, $p \leq 0,05$), і прагнуть до

«внутрішнього контролю» ($r=0,156$, $p\leq 0,05$), «вирішення проблем» ($r=0,184$, $p\leq 0,05$) та «соціальної активності» ($r=0,285$, $p\leq 0,01$), намагаються «розуміти себе» ($r=0,563$, $p\leq 0,01$). Це позначається на «помірно-ефективному ставленні до життя».

Літні люди з низьким рівнем життєстійкості не «залучені» до життя ($r=-0,418$, $p\leq 0,01$), але прагнуть змін («креативність»: $r=0,388$, $p\leq 0,01$), прислуховуються до себе («саморозуміння»: $r=0,489$, $p\leq 0,01$), проявляють низьку адаптованість («адаптованість»: $r=-0,285$, $p\leq 0,01$), схильність до «ескапізму» ($r=0,258$, $p\leq 0,05$) та «зовнішнього контролю» ($r=0,274$, $p\leq 0,01$), відчують емоційний дискомфорт («емоційний комфорт» ($r=-0,219$, $p\leq 0,05$)), прагнуть до матеріальних «цінностей»: $r=0,204$, $p\leq 0,05$), що позначається на «пригніченому ставленні до життя».

Означені типи емпірично виокремлено як такі, що реально представлені у життєвому середовищі. Життєдіяльність осіб похилого віку різних вікових груп вказує на різні психологічні характеристики.

Отже, завдяки реалізації першої частини першого етапу констатувального дослідження, зокрема за допомогою методів математичної статистики, встановлено вікову періодизацію в рамках похилого віку (період 60–80+ років):

I. 60–65 років – похилість першого періоду або рання похилість, стадія адаптації до похилого віку (характеризується достатньо високою соціальною активністю);

II. 65–70 років – похилість другого періоду, стадія входження в похилий вік (характеризується достатньо високою соціальною активністю);

III. 70–75 років – похилість третього періоду, стадія розуміння похилого віку (характеризується помірною соціальною активністю);

IV. 75–80 і більше років – пізня похилість, стадія прийняття похилого віку (характеризується помірною соціальною активністю).

Розроблена вікова періодизація розвитку осіб похилого віку дає змогу об'єктивувати значущі складники життєдіяльності: усвідомлення цілей, мотивів, цінностей, орієнтація на усвідомлений вибір способів творчого саморозвитку.

У ході *другого етапу констатувального експерименту* здійснювалася перевірка припущення про притаманність особам похилого віку, які переживають кризу, певних патернів сприйняття та поведінки. Зокрема, була опрацьована гіпотеза про конфронтацію з новою реальністю, що спричиняє перманентні зіткнення, зумовлюючи когнітивний дисонанс.

Упродовж дослідження були використані психодіагностичні методики, з метою фіксації проявів когнітивного дисонансу та їх зв'язку з механізмами психологічного захисту. Зокрема, використано такі методики: «Смисложиттєві орієнтації» (Д. Леонт'єв); «Типи психологічного захисту» (Р. Плутчик, адаптація Л. Вассермана, О. Єришева, О. Клубової та ін.); «Опитувальник для вивчення копінг-поведінки» (Е. Хейм). Також проводилися групові й

індивідуальні бесіди (для з'ясування наявності та відсутності прояву когнітивного дисонансу). Застосовувалися методи математичної статистики.

У рамках *другого етапу дослідження* також простежувалися прояви життєстійкості на *емоційному, когнітивному та поведінковому* рівнях. З цією метою використовувалися певні психодіагностичні методики. Для виявлення *емоційної складової* застосовувалися методики: «Ваше самопочуття» (О. Копіна, О. Сулова, Є. Заїкіна); «Шкала станів» (адаптація А. Леонової); «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізард, адаптація А. Леонової, А. Кузнецової); «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В. Бойко); «Опитувальник ієрархованої структури актуальних страхів особистості» (Ю. Щербатих, О. Івлева, модифікований); «Діагностики самооцінки психічних станів (Г. Айзенк)»; «Опитувальник для вивчення ступеня усвідомленості психологічних механізмів своєї проблеми (дослідження внутрішньоособистісного конфлікту)». Для виявлення *когнітивної складової* – такі методики: опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» (Д. Леонт'єв); «Опитувальник особистісної орієнтації» (Е. Шостром, адаптація Джоунса та Крендалла, модифікований); «Опитувальник часової перспективи» (Ф. Зімбардо). Для виявлення *конативної складової* – методики: «Тест самооцінки життєстійкості» (М. Форверг, модифікація опитувальника на контактність Т. Ларіної). Для визначення *особливостей екзистенційних переживань* літніх людей були використані: авторський опитувальник «Визначення переживання екзистенційного досвіду»; авторська проєктивна методика «Життєвий шлях: Я – у минулому, Я – у теперішньому, Я – у майбутньому». Мета використання цього психологічного інструментарію – з'ясування змістового наповнення, усвідомлення та рівнів сформованості «персональної винятковості екзистенційного досвіду».

Проведений кореляційний аналіз уможливив виявлення ступеня та видів зв'язків між складниками моделі життєстійкості літньої особистості. Кореляція складників – емоційний, когнітивний, конативний – це прямі та зворотні зв'язки, що впливають на структурування моделі життєстійкості. Зокрема, у блоці емоційної частини життєстійкості встановлено міцні прямі зв'язки життєстійкості з такими емоційними складниками, як «задоволеність життям» ($r=0,706$, $p\leq 0,01$), «задоволеність основних потреб» ($r=0,749$, $p\leq 0,01$), «ступінь суб'єктивного комфорту» ($r=0,586$, $p\leq 0,05$), «оптимізм» ($r=0,688$, $p\leq 0,05$) та компонентом життєстійкості – «залученість» ($r=0,879$, $p\leq 0,01$). Виявлено зворотні кореляційні зв'язки між життєстійкістю й емоційними складовими – «психосоціальний стрес» ($r=-0,636$, $p\leq 0,05$), «сукупність негативних емоцій» ($r=-0,423$, $p\leq 0,05$), «страхи» ($r=-0,493$, $p\leq 0,05$), «агресивність» ($r=-0,580$, $p\leq 0,01$), «фрустрація» ($r=0,493$, $p\leq 0,05$), «самозвинувачення» ($r=-0,456$, $p\leq 0,01$).

У когнітивному плані встановлено міцні прямі зв'язки життєстійкості з такими складовими, як «системна рефлексія» ($r=0,733$, $p\leq 0,01$), «самоактуалізація» ($r=0,652$, $p\leq 0,01$), «позитивне минуле» ($r=0,552$, $p\leq 0,01$),

«майбутнє» ($r=0,707$, $p\leq 0,01$), «збереження самовладання» ($r=0,735$, $p\leq 0,05$), «прийняття екзистенційного досвіду» ($r=0,456$, $p\leq 0,01$), «контроль» ($r=0,829$, $p\leq 0,01$). Зворотні кореляційні зв'язки встановлено між життєстійкістю та когнітивними складовими – «квазірефлексією» ($r=-0,326$, $p\leq 0,05$) та «ігноруванням проблем» ($r=-0,603$, $p\leq 0,01$).

У блоці конативної частини життєстійкості встановлено міцні кореляційні зв'язки із такими складовими, як «процес життя» ($r=0,419$, $p\leq 0,01$), «локус-контроль життя» ($r=0,776$, $p\leq 0,05$), «співробітництво» ($r=0,353$, $p\leq 0,05$), «активна позиція» ($r=0,356$, $p\leq 0,05$), «прийняття ризику» ($r=0,898$, при $p\leq 0,01$). Зворотній кореляційний зв'язок життєстійкості виявлено з «активним уникненням» ($r=-0,323$, при $p\leq 0,05$).

Взаємодія трьох складників – емоційного, когнітивного, конативного, що супроводжують життєстійкість як цілісне явище, сприяє повноцінному відчуттю стійкості до різноманітних складних впливів зовнішнього середовища та внутрішнього світу, а також забезпечує достатній ступінь активності у процесі життєдіяльності. Попарна взаємодія тільки двох складників – емоційного та когнітивного, емоційного та конативного, когнітивного та конативного – утворюють недостатньо ефективну життєстійкість, що позначиться на життєдіяльності. Прояв одного зі складників свідчить про імітацію життєстійкості, яка залишається або у фантазіях і переживаннях, або у непродуманій поведінці.

За результатами констатувального етапу дослідження були виокремлені рівні життєстійкості, а також показано зв'язок між рівнем життєстійкості осіб похилого віку з когнітивним конструктом «персональна винятковість екзистенційного досвіду» та особистісними проявами (когнітивним, поведінковим й емоційним складниками).

I. Висока життєстійкість особистості – сформованість когнітивного конструкту «персональна винятковість екзистенційного досвіду» – характеризується як життєстверджувальне ставлення до життя. Передбачає відкритість життєвим подіям, високу мотивацію участі у власному житті, бажання набувати нового досвіду та продовжувати розвиватись у своєму віці. Літня людина з високим рівнем життєстійкості більш продуктивно емоційно відчуває й усвідомлено будує власне життя та конкретну діяльність, залишаючись активною у своїх діях і вчинках, соціально активною та адаптивною і здатною не просто долати складні перепони, а відчувати «смак життя»; внутрішньо налаштованою на керування власною життєдіяльністю, емоційно стійко та конструктивно реагувати на зміни зовнішнього середовища, приймати зміни свого внутрішнього світу загалом.

II. Середня життєстійкість особистості – недостатня сформованість когнітивного конструкту «персональна винятковість екзистенційного досвіду» – характеризується як помірно-ефективне ставлення до життя. Має певну стійкість до життєвих труднощів, диференціює для себе ступінь залученості у вир навколишніх подій; проявляє обізнаність у тому, що відбувається у середовищі професійному, соціальному загалом; диференційовано набуває

власний досвід, не завжди враховуючи певні життєві уроки, не завжди пристосовується до соціальних умов і може відчувати певний дискомфорт через неможливість це зробити, але внутрішньо налаштована на керування власною життєдіяльністю.

III. Низька життєстійкість особистості – несформованість когнітивного конструкту «персональна винятковість екзистенційного досвіду» – характеризується як пригнічене ставлення до життя. Визначається слабкою зануреністю у життя, що проявляється у небажанні взаємодіяти з іншими людьми; у відокремленні від усього життя, але з можливими «спалахами» рефлексії, що сприяють внутрішньому опору щодо власної безпорадності; у прислуховуванні до власного досвіду; характеризується низькою адаптацією (або дезадаптованістю); спробами повністю відсторонитися від соціальної активності; відсутністю налаштування на керування власною життєдіяльністю; схильністю до зовнішнього контролю зі сталим внутрішнім емоційним дискомфортом та неготовністю брати до уваги світ реальних подій.

На основі теоретичних та емпіричних даних розроблено модель життєстійкості (рис. 1).

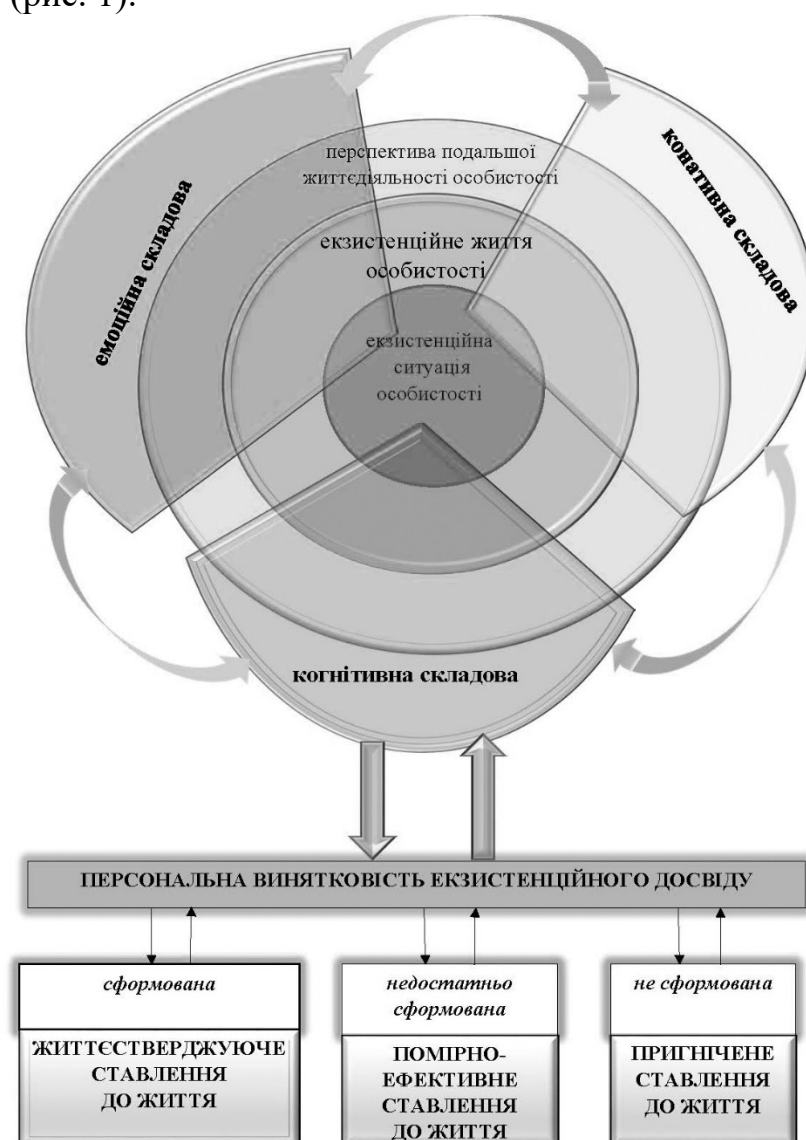


Рис. 1 Модель життєстійкості осіб похилого віку

У Розділі 6 «Емпіричне дослідження особливостей життєстійкості осіб похилого віку: формувальна частина» окреслено загальні стратегії формувального експерименту, охарактеризовано зміст і структуру програми, проведено апробацію й доведено її ефективність.

Під час формувальної частини дослідження визначалась ефективність задіяних профілактичних і формувальних заходів, які були спрямовані на формування «культури життєдіяльності в похилому віці». Блок заходів був присвячений цілеспрямованому формуванню персональної винятковості екзистенційного досвіду й означений реалізацією психологічного впливу на особистісні характеристики літніх людей, з метою їхньої оптимальної психологічної мобілізації, корекції та розвитку у форматі тренінгу та творчих і теоретико-практичних занять. Формування усвідомлення персональної винятковості екзистенційного досвіду відбувалося через відкритість та прийняття нових кластерів екзистенційного досвіду, розвиток особистісної рефлексії, емоційної стійкості, конструктивних копінг-стратегій, що сприяють успішному виходу із кризових станів, передусім, когнітивного дисонансу, підвищенню життєстійкості та задоволеності власним життям, шляхом усвідомлення життєвих пріоритетів та корекції світогляду.

Формувальна частина дослідження особливостей життєстійкості осіб похилого віку проводилася з червня 2018 року по червень 2019 року. Цільову аудиторію формувального експерименту склали літні люди 60–71 років (60 осіб, з них 17 чоловіків та 33 жінки), які за результатами констатувального етапу емпіричного дослідження були віднесені до груп з різним рівнем прояву життєстійкості та різних рівнів сформованості персональної винятковості екзистенційного досвіду. З-поміж літніх людей було утворено дві групи: контрольну групу склали 30 осіб; експериментальну групу склали також 30 осіб. Вони були поділені на дві рівнозначні тренінгові групи по 15 осіб у кожній. «Комплексна програма розвитку культури життя людей похилого віку» складалася з чотирьох етапів. Частота зустрічей (у формувальній частині) відбувалася 1 раз на тиждень та складала 3 години.

На *першому* етапі для людей похилого віку було запропоновано два модулі (теоретико-практичний модуль «Самозбереження психологічного здоров'я в похилому віці» (10 зустрічей) та теоретичний модуль «Реконструкція життєвих завдань та сенсів» (10 зустрічей). Модулі були спрямовані на розвиток рефлексії та занурення в актуалізовані проблеми.

На *другому* етапі для людей похилого віку був запропонований тренінг «Життєстійкий – це Я», у якому вибір форми здійснення формувального психологічного впливу на особистість літніх людей зумовлений перевагами групової корекційно-розвивальної роботи: спрямованістю на «розблокування» та формування персональної винятковості екзистенційного досвіду, покращення супутніх складових життєстійкості літніх людей та оволодіння новою формою самопізнання (конструктивною оцінкою себе та свого життя), що позначаються на нових стратегіях самоздійснення.

Запропонований тренінг був розроблений і відбувався за типом соціально-психологічного тренінгу, як інструменту психологічного впливу, заснованого на інтерактивних методах спільної роботи у групі, з урахуванням особливостей цієї вікової категорії. Теоретико-методологічним підґрунтям тренінгу слугували праці Т. Яценко, О. Бондаренко, Н. Максимової, Є. Мілютіної, О. Сидоренко, присвячені наданню психологічної підтримки особистості; ідеї самовираження особистості у процесі творчого життєвого самоздійснення, відображені у працях Г. Костюка, Н. Чепелевої, Т. Титаренко, Л. Сохань, М. Папучі, Т. Ларіної, та діалогічна природа свідомості й самосвідомості особистості – у працях І. Кона, В. Зінченко, В. Століна, А. Брушлінського. Основні положення про особистість як динамічне та пластичне утворення, у якому стабільність поєднується з безперервними змінами та перетворенням, зазначені у працях С. Максименка, Л. Божович, Б. Ананьєва, К. Абульханової-Славської, Л. Анциферової, О. Асмолова та ін.

Мета тренінгу полягала у сприянні покращенню життєстійкості та формуванню персональної винятковості екзистенційного досвіду на основі розвитку рефлексії, прийняття екзистенційних переживань, оптимізації ставлення до історії свого життя. Водночас тренінг сприяв корекції життєво-особистісної самореалізації за умови розвитку навичок усвідомленого рефлексивного аналізу життєвого самоздійснення. Нововведенням стало об'єднання в одній експериментальній тренінговій групі людей з різним рівнем особистісних показників персональної винятковості екзистенційного досвіду і, відповідно, життєстійкості (з високим, з середнім та з низьким рівнями).

Програма тренінгу складалась із трьох змістових блоків: «Блок екзистенційних переживань» (аутопізнання або зустріч з собою), «Блок часової перспективи екзистенційного досвіду» («Я» у системі часової перспективи з іншими), «Блок екзистенційної сміливості» («Я» серед інших). Кожен блок спрямовувався на поглиблений аналіз себе у системі взаємодії з іншими людьми та структурування власного досвіду.

На *третьому* етапі формувальних заходів, що здійснювалися безпосередньо експериментальними групами, було запропоновано написати творчу авторську роботу (повість, реферат): «Мій рід, моя сім'я, моє життя...». Така робота була спрямована на закріплення сформованих рефлексивних процесів та осмислення свого індивідуального досвіду як позитивного та унікального. Однак, урахуовуючи специфіку цієї роботи, у деяких випадках дозволялась участь членів сім'ї.

На *четвертому* етапі формувальних заходів, що здійснювалися наприкінці формувального експерименту, було розроблено авторську програму спецкурсу: «Перспективи життєдіяльності», яка складала 15 тематичних зустрічей, спрямованих на побудову подальшої стратегії життя.

Після кожної зустрічі й етапу відбувалися групові та індивідуальні бесіди, спрямовані на формування ціннісного ставлення до життя, підвищення соціальної активності, ознайомлення з конфліктологічною культурою,

розширення варіативності конструктивних копінг-стратегій особистості задля корекції й профілактики внутрішніх конфліктів і станів когнітивного дисонансу тощо («психологічна підтримка»). Окрім цього, особам похилого віку було запропоновано в межах психологічного гуртка відвідувати заняття, відпрацьовувати комунікативні уміння, навички саморегуляції і самоконтролю. Також після формувального експерименту для охочих було запропоновано спецкурс: «Психологія спілкування».

Після проведення формувальних заходів установлювалася результативність зазначеної вище програми, за допомогою таких психодіагностичних методик: коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.); опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» (Д. Леонтєва); «Опитувальник для вивчення копінг-поведінки» (Е. Хейма); авторський опитувальник «Визначення переживання екзистенційного досвіду»; шкала «орієнтація у часі» («Діагностики самоактуалізації особистості» (адаптація Н. Калина, О. Лазукін); шкала «емоційний комфорт» («Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд). Достовірність визначалася методами математичної статистики.

За результатами формувального етапу дослідження було встановлено відмінності за непараметричним Т-критерієм Уїлкоксона в експериментальній та контрольній групах до початку та після застосування комплексу заходів у межах програми «розвитку культури осіб похилого віку». Результати відмінностей за середніми показниками представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка результатів досліджуваних експериментальної та контрольної груп до та після тренінгу (за середніми)

Складові життєво-особистісної самореалізації	Експериментальна група		різниця середніх	Контрольна група		Різниця середніх
	I зріз	II зріз		I зріз	II зріз	
Залученість	10	12,7	2,7	9,7	9,7	–
Контроль	9,2	11,4	2,2	9,4	9,4	–
Прийняття ризику	8,86	9,56	0,7	8,7	8,6	–0,1
Саморозуміння	36,53	42,1	5,57	36,3	35,1	–1,2
Адаптивна копінг-стратегія	4,26	5,43	1,17	4,1	4,1	–
Персональна винятковість екзистенційного досвіду	7,93	10,16	2,23	8,1	8,1	–
Самооцінка здоров'я	3,53	3,9	0,37	3,46	3,16	–0,3
Задоволеність життям	7,2	9,9	2,7	7,06	5,66	–1,4
Емоційна стійкість	55,1	62,9	7,7	54,3	53,5	–0,8
Ціннісне ставлення до життя	10,23	11,63	1,4	9,4	9,73	–0,3

В експериментальній групі відбулася позитивна динаміка зазначених параметрів на рівні статистично значущих показників. За непараметричним Т-критерієм Уїлкоксона у досліджуваних експериментальної групи (30 осіб) було встановлено суттєві зрушення показників у бік підвищення як загального

рівня життєстійкості та його складових («залученість»: $t = -4,669$, $p \leq 0,000$; «контроль»: $t = -4,595$, $p \leq 0,000$; «прийняття ризику» $t = -3,157$, $p \leq 0,002$), так і персональної винятковості екзистенційного досвіду ($t = -4,257$, $p \leq 0,000$). Також відбулися зрушення у адаптивних копінг-стратегіях – когнітивних ($t = -2,430$, $p \leq 0,015$), емоційних ($t = -4,008$, $p \leq 0,000$), поведінкових ($t = -3,794$, $p \leq 0,000$). Покращилась оцінка стану свого здоров'я ($t = -4,293$, $p \leq 0,000$). Змінилась оцінка якості життя ($t = -3,933$, $p \leq 0,000$), емоційної стійкості ($t = -4,518$, $p \leq 0,000$), самосприйняття ($t = -4,293$, $p \leq 0,000$), відбулись зрушення в ціннісному ставленні до життя ($t = -3,966$, при $p \leq 0,000$).

У контрольній групі (30 осіб) за Т-критерієм Уїлкоксона було встановлено зрушення у бік збільшення за показниками самосприйняття ($t = -3,819$, $p \leq 0,000$), емоційних копінг-стратегій ($t = -3,134$, $p \leq 0,002$), у ставленні до свого здоров'я ($t = -2,324$, $p \leq 0,020$), емоційної стійкості ($t = -2,797$, $p \leq 0,005$) та у ціннісному ставленні до життя ($t = -3,126$, $p \leq 0,002$). Ці зрушення відбулися серед досліджуваних з високим та середнім рівнями життєстійкості. Власне участь в експерименті посприяла зацікавленості проблемою дослідження, спричиняючи перегляд світогляду, що і позначилося на показниках самосприйняття та ціннісному ставленні до життя. Усвідомлення можливості змін у власному житті зумовило зрушення в емоційній сфері, що вплинуло на оцінку стану здоров'я та формування нових способів емоційного реагування.

Відбулися зрушення серед досліджуваних з різними рівнями сформованості персональної винятковості екзистенційного досвіду. У групі літніх людей з експериментальної групи зі *сформованою персональною винятковістю екзистенційного досвіду* виявлено збільшення у бік покращення показників «залучення» ($t = -2,585$, $p \leq 0,010$) та «контролю» ($t = -2,392$, $p \leq 0,017$), емоційного комфорту ($t = -2,392$, $p \leq 0,017$). У досліджуваних контрольної групи зі *сформованою персональною винятковістю екзистенційного досвіду* відбулися зрушення ($t = -3,162$, $p \leq 0,002$) у сфері адаптивних емоційних копінг-стратегій. Кількісний аналіз дав змогу встановити заміну стратегії «протесту» на стратегію «оптимізм» та навпаки, що свідчить про бажання людини по-різному емоційно реагувати на навколишнє середовище.

Серед досліджуваних з *недостатньо сформованою персональною винятковістю екзистенційного досвіду* відбулися зрушення у бік покращення показників: складових життєстійкості «залученості» ($t = -2,844$, $p \leq 0,004$) та «контролю» ($t = -2,821$, $p \leq 0,005$), самосприйняття ($t = -2,823$, $p \leq 0,005$), самооцінки стану здоров'я ($t = -2,000$, $p \leq 0,046$), якості життя ($t = -2,694$, $p \leq 0,007$), ціннісного ставлення до життя ($t = -2,687$, $p \leq 0,007$) й адаптивних когнітивних ($t = -2,157$, $p \leq 0,031$), емоційних ($t = -2,414$, $p \leq 0,016$), поведінкових ($t = -2,754$, $p \leq 0,006$) копінг-стратегій. Головне, відбулися зрушення за показником персональної винятковості екзистенційного досвіду у бік покращення ($t = -2,820$, $p \leq 0,005$). Відбулись зрушення у бік покращення персональної винятковості екзистенційного досвіду ($t = -2,970$, при $p \leq 0,003$). У досліджуваних з *недостатньо сформованою персональною винятковістю екзистенційного досвіду* в контрольній групі зрушення відбулись у

самосприйнятті ($t=-2,449$, $p\leq 0,014$), у адаптивних емоційних копінг-стратегіях ($t=-2,844$, $p\leq 0,004$), у ціннісному ставленні до життя ($t=-2,236$, $p\leq 0,025$).

Серед досліджуваних експериментальної групи з *несформованою персональною винятковістю екзистенційного досвіду* відбулись ефективні зрушення у напрямі більш інтенсивного зростання покращення складових життєстійкості – «залученості» ($t=-3,051$, $p\leq 0,004$), «контролю» ($t=-2,859$, $p\leq 0,004$), «прийняття ризику» ($t=-2,000$, $p\leq 0,046$). У літніх людей з прийняттям власної персональної винятковості екзистенційного досвіду покращилося відчуття задоволеності життям ($t=-2,814$, $p\leq 0,005$), сприйняття себе ($t=-2,807$, $p\leq 0,005$), стану свого здоров'я ($t=-2,236$, $p\leq 0,025$), емоційної стійкості ($t=-2,668$, $p\leq 0,008$), зміцнилася цілісність і цінність життя ($t=-2,836$, при $p\leq 0,005$), адаптивної поведінкової копінг-стратегії ($t=-2,555$, $p\leq 0,011$). У досліджуваних з *несформованою персональною винятковістю екзистенційного досвіду* відбулися зрушення у самооцінці стану здоров'я ($t=-2,449$, $p\leq 0,014$). В експериментальній групі серед досліджуваних збільшилися випадки прояву когнітивних копінг-стратегій: «установки власної цінності» (у 70 % осіб), «проблемного аналізу» (у 60 % осіб), «релігійності» (у 50 % осіб), «відносності» (у 40 % осіб), що дає змогу людині конструктивно взаємодіяти зі своїм досвідом, долаючи когнітивний дисонанс та фрустраційні ситуації.

За критерієм Мана-Уїтні для визначення відмінностей між незалежними вибірками – експериментальної та контрольної груп, встановлено відмінність за такими показниками: персональна винятковість екзистенційного досвіду ($U_{0,05}\geq 0,035$), життєстійкість ($U_{0,05}\geq 0,012$), залученість ($U_{0,05}\geq 0,000$), контроль ($U_{0,05}\geq 0,002$), самосприйняття ($U_{0,05}\geq 0,002$), адаптивні копінг-стратегії ($U_{0,05}\geq 0,004$), самооцінка стану здоров'я ($U_{0,05}\geq 0,015$), ціннісне ставлення до життя ($U_{0,05}\geq 0,036$). Позитивне, ціннісне ставлення до життя, що домінує в осіб похилого віку експериментальної групи, як конструктивна копінг-стратегія, саморефлексія власного життєвого шляху, прийняття екзистенційних переживань є результатом опанування «культури життя осіб похилого віку».

За результатами аналізу за Т-критерієм Уїлкоксона встановлено статистично значуще зростання зазначених показників, встановлено ефективність програми розвитку «культури життя осіб похилого віку» та тренінгу, який був до неї внесений. Доведено, що цілеспрямовані профілактичні та формувальні заходи мають вплив на формування життєстійкості осіб похилого віку, а також формують ціннісне ставлення до життя, позитивне життєсприйняття, конструктивні копінг-стратегії, сприяють підвищенню стресостійкості, самоусвідомленню своєї унікальності, розширенню меж екзистенційного досвіду, саморегуляції, формують психологічну готовність до життєвих криз, упередження життєвого «вигорання» та загалом позитивно впливають на життєдіяльність особистості.

Узагальнення теоретико-емпіричного матеріалу дало підстави зробити висновок, що запропоновані і впроваджені формувальні заходи з метою організації та розвитку життєстійкості особистості в похилому віці, є ефективними.

ВИСНОВКИ

Теоретико-експериментальне дослідження розвитку життєстійкості осіб похилого віку дає підстави для наступних **висновків**.

Демографічні зміни, які почалися у другій половині ХХ століття – скорочення народжуваності та зростання тривалості життя, зумовили істотне старіння населення в розвинених країнах Європи, Північної Америки, Південної Кореї, Японії тощо. Цей феномен спостерігається і в Україні. До того ж, окрім зниження показників фертильності, він посилюється зростанням тривалості життя, за яким стоїть поступ медичної галузі. Зазначена демографічна тенденція зумовила істотну актуалізацію досліджень у сфері психологічної геронтології.

1. Теоретико-методологічний аналіз і узагальнення наукових підходів до проблеми довів, що життєстійкість особистості – це єдність зовнішніх (життєві навантаження, стресові ситуації тощо) та внутрішніх (цілі, цінності, смисли, самоствалення тощо) чинників, які проявляються на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях й впливають на життєдіяльність особистості загалом (її відповідальність за свої дії, рефлексивність, здатність до саморозвитку й самореалізації тощо). Відмова від прагнення бути життєстійкою й екзистенціальна замкненість призводять до дисгармонії особистості та її руйнування. Установлено, що характеристики життєстійкості особистості значною мірою залежать від тих соціокультурних умов, у яких особистість самоорганізується і діє.

2. Загалом аналіз наукової літератури, присвяченої розвитку особистості в похилому віці, свідчить про актуальність питань особистісної та соціальної рефлексії, сприйняття психологічного часу та метафізичних питань, пов'язаних з тривогою смерті та небуття. Осмислення літніми людьми свого досвіду в усій його цілісності як унікального й неповторного, переоцінка ставлення до власних батьків і власних дітей, осягнення сенсу життя і сенсу смерті – це домінантні риси розвитку особистості.

3. Аналіз соціально-психологічного аспекту проблеми виокремлення й однозначного трактування рис особистості похилого віку, наявність суто біологічних і соціальних чинників і водночас невпинне зростання частки осіб згаданого віку в структурі популяції висвітлюють низку суттєвих проблем. Перша – усталене в культурі стереотипне уявлення про осіб похилого віку як пасивних і безпорадних. Таке уявлення є не лише стереотипним, а й хибним, таким, що розходиться з результатами досліджень. Друга проблема – негативне ставлення до осіб похилого віку (ейджизм – дискримінація за віком). Соціальні стереотипи призводять до того, що, по-перше, особи літнього віку стикаються з ворожим ставленням; по-друге, прагнучи до адаптації в новій віковій групі, літні люди мимоволі починають слідувати соціальним очікуванням, що негативно впливає на їх життєстійкість.

4. Виокремлено та доведено, що пасивність, безпорадність і відчуження – стереотипні уявлення про старість – це прояви дезадаптації в похилому віці, які, однак, не можуть розглядатися як нормативні феномени. Має місце

тяжіння представників згаданої вікової групи до соціальної активності й альтруїстичних форм діяльності. Це стосується не тільки підперіоду ранньої похилої, а й старечого підперіоду. Навіть у разі, коли з тих чи інших причин (найчастіше хворобливості) спостерігається пасивність осіб літнього віку, закономірною у цьому періоді є активність рефлексивна – увага зосереджується на оцінці власного життя та світоглядних питаннях.

5. Показано та встановлено, що похилий вік супроводжується кризовими проявами. Перша криза, яка детально висвітлена в психологічній літературі, зумовлюється переходом від усталених у період зрілості форм активності до нового способу життя в статусі «пенсіонера». Це криза адаптації. Вона має соціальні витoki і проявляється особливостями самоідентифікації особистості, зумовлюючи когнітивний дисонанс. Друга криза – наслідок екзистенційної тривоги, зокрема актуалізації страхів смерті, небуття, безглуздості та самотності. Найважливішим є, звісно, страх смерті, приклади фіксації на якому мають місце в науковій літературі. Однак у другій кризі похилого віку відбувається конфронтація також і з іншими екзистенціальними даностями. Наголошення на закономірному існуванні двох вікових криз в похилому віці – соціальній та екзистенційній – концептуальне положення цього дослідження, яке обґрунтовано вперше.

6. Експериментально доведено, що зіткнення з екзистенційними страхами в похилому віці веде до зламу усталених механізмів психологічного захисту та вироблення нових. Нездатність впоратися зі страхами призводить до, по-перше, агресії, спрямованої проти інших людей, і ворожого ставлення до соціальної дійсності (непоодинокі й факти аутоагресивної поведінки); по-друге, апатії, спричиненої трансформацією страхів у фрустратори, котрі перешкоджають активності; по-третє, регресії, блокування когнітивних функцій та інфантилізації мотивацій і емоційних реакцій; по-четверте, раціоналізації та сублімації страхів.

7. З'ясовано, що подолання страху смерті, відбувається за допомогою низки нарративних конструктів, в основі яких лежить міфологізація. Це, зокрема, конструкти «персональна винятковість» і «персональний спаситель». Ці конструкти цілком ефективні в попередні вікові періоди, однак вони втрачають своє значення в похилому віці. Хоча такі конструкти піддаються трансформації. На основі конструкту «персональна винятковість» можливе, у разі успішної адаптації в похилому віці, формування конструкту «персональна винятковість екзистенційного досвіду». Рефлексія – це провідна діяльність у похилому віці. Її предметом є досвід людини, її біографія, визначальні події та вчинки. Успішна адаптація в похилому віці полягає в усвідомленні позитивного й виняткового характеру біографічних сюжетів. У такий спосіб людина приходить до розуміння, що її життя прожите не даремно, що навіть помилки, які були в її житті, мали сенс. Саме тому конструкт «персональна винятковість екзистенційного досвіду» має ключове значення в рефлексивному процесі. Завдяки цьому конструкту, особистість здатна протистояти іншим екзистенційним страхам: безглуздості, небуттю та

самотності. «Персональна винятковість екзистенційного досвіду» заперечує три згадані страхи і нівелює страх смерті як менш значущий, порівняно з «персональною винятковістю екзистенційного досвіду».

Конструкт «персональний спаситель» також підлягає трансформації за успішної адаптації в похилому віці. Він вже не сприяє витісненню смерті, яка має лише раціоналізуватися, а забезпечує подолання страхів безглуздя та небуття. Альтернативою смерті є лише безсмертя – вічне життя, або в фізичному сенсі (чого наразі досягти вкрай складно), або в сенсі символічному. «Персональний спаситель», залишаючись міфологічним конструктом, сприяє квазібезсмертю. Останнє досягається або завдяки збереженню результатів діяльності, якій людина присвятила своє життя, або завдяки продовженню життя в колективному «ми» – нащадках чи етносі.

8. Розкрито роль рефлексії в похилому віці, у якому вона стає провідною формою діяльності. Спершу рефлексія поєднується з соціальною активністю і розгортається як предметна рефлексія соціокультурних феноменів. Опосередковування в рефлексії ідеальних взірців надає їй аксіологічного виміру і сприяє альтруїстичній спрямованості діяльності. У фокусі рефлексії завжди перебуває життєвий досвід. Для особистості похилого віку важливим є усвідомлення життєвого досвіду, як унікального й сповненого значущими переживаннями. Зі своєї естетичної позиції, в похилому віці має відбуватися рецепція кожної прожитої миті. У такий спосіб споглядання набуває активного сенсу, сповнюючи сенсом і життя людини на пізніх стадіях похилого віку, що сприяє життєстійкості.

9. Емпірично доведена відмінність між літніми людьми періоду похилого віку за п'ятирічними етапами, яка визначила періодизацію з відповідними новоутвореннями та змістовими характеристиками. Зокрема, початок періоду похилого віку характеризується як адаптаційний, коли людина різко змінює соціальний статус, не втрачаючи соціальної активності попередніх років, зазнаючи при цьому зміни ставлення оточення, особливо у професійному середовищі. Наступний підетап визначається як стадія входження в похилий вік, коли людина вибудувала свою життєдіяльність та продовжує соціально активне життя. Цей підетап характеризується як найбільш стабільний відрізок періоду похилого віку. Передостанній підетап характеризується зниженням соціальної активності, проте позначається глибиною розуміння психологічного віку, що засвідчує реалістичне сприймання себе та свого віку. Останній у періодизації підетап характеризується повним психологічним прийняттям свого віку, розумінням і прийняттям неминучості завершеності життєвого циклу та високими проявами життєстійкості.

10. Запропоновано концептуальну психологічну модель життєстійкості осіб в похилому віці. Показано, що життєстійкість особистості в похилому віці є цілісним психологічним новоутворенням, яке характеризується сприйняттям особистістю конкретної екзистенціальної ситуації, позитивним ставленням до свого життя загалом та спрямованістю на подальшу успішну життєдіяльність. Система прояву життєстійкості осіб у похилому віці містить три складники:

емоційний, когнітивний та конативний. Схематично модель представлена у вигляді декількох кіл, що імплікуються одне одним й взаємопов'язані зі складовими вираженості особистості (емоційною, когнітивною та конативною) та сформованістю когнітивного конструкту «персональна винятковість екзистенційного досвіду». Інтегрована життєстійкість уособлює структуровані цілісності, що взаємопов'язані між собою. Отже, йдеться про багатовимірність психологічних основ життєстійкості особистості в похилому віці.

11. За результатами констатувального етапу дослідження були виокремлені рівні життєстійкості, а також показано та доведено зв'язок між рівнем життєстійкості осіб похилого віку, когнітивним конструктом «персональна винятковість екзистенційного досвіду» та особистісними проявами (когнітивна, поведінкова, емоційна складові).

Перший рівень – висока життєстійкість особистості – сформованість когнітивного конструкту «персональна винятковість екзистенційного досвіду» характеризується як життєстверджуюче ставлення до життя.

Другий рівень – середня життєстійкість особистості – недостатня сформованість когнітивного конструкту «персональна винятковість екзистенційного досвіду» характеризується як помірно-ефективне ставлення до життя.

Третій рівень – низька життєстійкість особистості – несформованість когнітивного конструкту «персональна винятковість екзистенційного досвіду» характеризується як пригнічене ставлення до життя.

Доведено, що кореляційні зв'язки життєстійкості й емоційної, когнітивної, конативної складових показують міцні прямі та зворотні зв'язки, що впливають на структурування моделі життєстійкості. Вони мають специфічні особливості в ступені вираженості.

12. Негативний розвиток особистості в похилому віці справляє когнітивний дисонанс. І в ситуації першої, і в ситуації другої кризи в похилому віці когнітивний дисонанс постає як суперечність між виробленими впродовж життя мотиваціями, установками, цінностями та ціннісними орієнтаціями, з одного боку, та ситуацією, яка, з огляду на соціальні чинники чи хворобливість, перешкоджає реалізації усіх властивих свідомості настанов. Успішне подолання проявів когнітивного дисонансу – чинник проходження і соціальної, й екзистенційної кризи в похилому віці.

За результатами експериментального дослідження виявлено, що особам похилого віку притаманні як позитивні, так і негативні копінг-стратегії поведінки в умовах когнітивного дисонансу. «Ціннісне ставлення до життя», «оптимізм», «протест» – позитивні копінг-стратегії; «самозвинувачення», «пасивна кооперація», «активне уникнення» – негативні стратегії.

13. Проведені формувальні заходи засвідчили, що цілеспрямований розвиток життєстійкості в старечий підперіод, а саме: розвиток предметної й особистісної рефлексії, успішні копінг-стратегії подолання когнітивного дисонансу, толерантність щодо фрустраторів сприяють поліпшенню якості життя осіб похилого віку.

Перспективи подальшого дослідження. Результати теоретико-емпіричного дослідження підтверджують правильність висунутих припущень та орієнтують на подальші розвідки інших аспектів проблеми становлення життєстійкості в похилому віці. У перспективі дослідження – вивчення особливостей становлення життєстійкості в чоловіків і жінок. Не менш нагальною є проблема залучення та підготовки педагогів, психологів і соціальних працівників до роботи з формування культури життя в похилому віці та, що особливо важливо, становлення життєстійкості осіб похилого віку.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Монографія

1. Лич О.М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 372 с.

Розділи в колективних монографіях:

2. The shaping of children's personal experiences in their families – its nature, factors and means of study. *Family-growth supporting resources*. Lublin: Natanaelum Association Institute for Psychoprevention and Psychotherapy, 2015. P. 28–38. (Дисертант обґрунтував важливість життєстійкості у контексті формування у родинному середовищі).

3. Лич О.М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства*. Київ: Альфа-ПК, 2019. С. 214–220. (Дисертант змодельював роль життєстійкості у конструктивному переживанні криз).

4. Лич О.М. Психічне здоров'я: передумови становлення у дитинстві та його значення у похилому віці. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства*. Київ: Альфа-ПК, 2019. С. 256–260. (Дисертант змодельював роль життєстійкості у конструктивному переживанні криз).

Статті у наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затверджених МОН України

5. Назарук О.М. Дослідження процесу розуміння методом наративу. *Психологічний вісник: зб. наук. праць*. Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН; Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя, 2005. Вип. 2. С. 100–105.

6. Назарук О.М. Дослідження рівня соціальної адаптивності методом наративу. *Актуальні проблеми психології. Психологічна герменевтика: зб. наук. праць*. Київ: Міленіум, 2005. Т. 2. Вип. 3. С. 157–168.

7. Назарук О.М. Особливості підходів вивчення життєвого простору особистості та її досвіду. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. Т. 7. Вип. 24. С. 191–199.

8. Назарук О.М. Аналіз соціокультурних передумов становлення особистості та її досвіду. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: зб. наук. пр. Ін-ту психології*

ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Інформ.-аналітичне агентство, 2010. Т. 10. Вип. 17. С. 369–380.

9. Назарук О.М. Теоретичний аналіз особливостей самоставлення особистості. *Актуальні проблеми психології. Етнічна психологія Історична психологія. Психолінгвістика*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2010. Т. 9. Ч. 5. С. 216–221.

10. Назарук О.М. Довіра як передумова формування позитивного соціального досвіду особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2012. Т. XIV. Ч. 3. С. 216–223.

11. Лич О.М. Життестійкість: проблеми дослідження. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2017. Т. 9. Вип. 11. С. 441–452.

12. Лич О.М. Емпіричне дослідження екзистенціальної ситуації осіб похилого віку у зв'язку з проявами життестійкості. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2018. Т. 9. Вип. 11. С. 443–458.

13. Лич О.М. Особливості життестійкості літніх людей на початку та наприкінці періоду похилого віку: емпіричний порівняльний аналіз. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2019. Т. 9. Вип. 12. С. 387–403.

14. Лич О.М. Тренінгові технології у роботі з людьми похилого віку. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2020. Т. 9. Вип. 13. С. 519–530.

15. Лич О.М. Тренінг як найбільш екологічна форма роботи з людьми похилого віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць. Северодонецьк: СНУ ім. В. Даля, 2020. Т. 3. № 3 (53). С. 224–238.

16. Лич О.М. Життестійкість як основа подолання вікової кризи у похилому віці. *Актуальні проблеми психології. Методологія і теорія психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2020. Т. 14. Вип. 4. С. 228–240.

17. Лич О.М. Особливості життєдіяльності відповідно до сприйняття часу особистістю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: зб. наук. праць. Северодонецьк: СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 1. С. 5–20.

***Статті у зарубіжних періодичних наукових виданнях,
включених до міжнародних наукометричних баз даних:***

18. Nazaruk O. Theoretical analysis of the influence of social environment on family values. *Journal of Psychoprevention studies*: Natanaelum Association Institute for Psychoprevention and Psychotherapy. 2015. № 4. P. 5–7.

19. Лич О.М. Особливості життєдіяльності людини похилого віку з різним рівнем життєстійкості. *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*. 2019. № 32 (2). Р. 69–77.

20. Лич О.М. Аналіз значення життєстійкості у юнацтві. *Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky*. 2019. V. 7. № 6A. Р. 137–141.

21. Лич О.М. Аналіз способів подолання когнітивного дисонансу людиною похилого віку. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2019. № 2 (13). Р. 158–168.

22. Лич О.М. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку життєстійкості. *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*. 2019. № 34 (4). Р. 113–119.

23. Лич О.М. Персональна винятковість екзистенційного досвіду особистості. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2020. № 39 (3). Р. 55–62.

24. Лич О.М. Життєстійкість як показник адаптованості людини похилого віку. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2020. № 41 (5). Р. 106–113.

25. Лич О.М. Гендерні особливості прояву життєстійкості. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2020. № 42 (6). Р. 55–61.

26. Khokhlina O., Pomytkina L., Lych O., Gorbenko S., Kazak A. Psychological determinacy of communication styles of aviation industry students. 2020. 012175 IOP Publishing. URL: doi:10.1088/1757-899X/918/1/012175.

27. Khokhlina O., Pomytkina L., Yakovytska L., Lych O., Khokhlin D. Psychological aspects of ensuring the efficiency of professional activity of a project engineers. 2020. № 5. URL: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202021022041>.

28. Лич О.М. Особистісна рефлексія як провідна діяльність у похилому віці. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2020. № 3 (18). Р. 64–79.

29. Лич О.М. Дослідження емоційної складової життєстійкості. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2021. № 43 (1). Р. 55–63.

Матеріали наукових конференцій та статті в інших виданнях

30. Назарук О.М. Теоретичний аналіз ролі самоствалення у структурі особистості. *Екстремальна та авіаційна психологія у контексті технічних досягнень інформаційної доби*: матер. VII наук.-практ. конф. (28–29 березня 2012 р.). Київ: НАУ, 2012. С. 69–71.

31. Назарук О.М. Теоретичний аналіз дискурсивного досвіду особистості. *Психологічна, соціальна та художня мотивація творчості Т. Шевченка*: наукові читання, присв. 200-річчю від дня народження Т.Г. Шевченка та 150-річчю від дня його перепоховання (26 квітня 2013 р.). Ніжин, 2013. С. 53–55.

32. Назарук О.М. Метод наративу як проєктивний метод дослідження досвіду особистості. *Сучасні напрями розвитку педагогічних та психологічних*

наук: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (30–31 березня 2015 р.). Бердянськ, 2015. С. 27–31.

33. Назарук О.М. Теоретичний аналіз проблеми життєтворчості особистості. *Особистість в екстремальних умовах*: матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (7–8 листопада 2013 р.). Львів, 2013. Ч. I. С. 154–157.

34. Назарук О.М. Теоретичний аналіз проблеми життєтворчості особистості. *Особистість в екстремальних умовах*: зб. статей. Львів, 2013. Ч. I. С. 154–159.

35. Назарук О.М. Психологічна подія у структурі особистого досвіду: теоретичне та емпіричне дослідження. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження*: матер. XVII Міжнар. конф. молодих науковців (3 квітня 2015 р.). Київ: Логос, 2015. С. 104–107.

36. Назарук О.М. Життєвий шлях особистості: особливості становлення в період дитинства. Наратив як метод дослідження досвіду особистості. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених*: матер. XVII Всеукр. наук. конф. молодих учених (24 квітня 2015 р.) Черкаси, 2015. Ч. II. С. 167–169.

37. Назарук О.М. Досвід особистості: соціальний аспект. *Особистість і суспільство: методологічна та практична сучасна психологія*: матер. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (18 травня 2015 р.). Луцьк, 2015. С. 20–23.

38. Назарук О.М. Теоретичний аналіз зв'язку наративу з особливостями соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2015. Т. 11. Вип. 15. С. 348–356.

39. Назарук О.М. Теоретичний аналіз проблеми відповідальності професіонала в особливих умовах діяльності. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: зб. праць. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. унів-т ім. І. Огієнка, 2015. С. 270–275.

40. Лич О.М. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості в кризовій ситуації. *Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери*: матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. (16 листопада 2017 р.). Київ, 2017. С. 54–57.

41. Лич О.М. Передумови формування психічного здоров'я особистості. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: зб. наук. праць. Київ: Аграр Медіа Груп, 2017. С. 198–201.

42. Лич О.М. Психологічний аналіз мотиваційних компонентів управління людьми похилого віку. *Сучасний рух науки*: матер. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (28–29 червня 2018 р.). Дніпро, 2018. С. 237–242.

43. Лич О.М. Проблеми та перспективи реклами соціально-психологічного тренінгу «Розвиток життєстійкості осіб похилого віку». *Scientific research priorities: theoretical and practical value: proceedings of the III International scientific and practical conference Wyższa Szkoła Biznesu (27th–30th*

of November 2018). Nowy Sącz (Poland): National-Louis University, 2018. P. 32–34.

44. Лич О.М. Розвиток життєстійкості людей похилого віку у процесі педагогічної взаємодії. *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*. 2018. URL: <https://fdotadotr.wordpress.com/educational-space-in-the-context-of-humanistic-paradigm-the-psychological-priorities-of-modernity-dedicated-to-the-creative-heritage-of-i-o-synytsa-november-12-2018/>.

45. Лич О.М. Життєстійкість як індивідуальний чинник вирішення життєвих криз людиною похилого віку. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: зб. наук. праць. Київ: Аграр Медіа Груп, 2018. С. 187–193.

46. Лич О.М., Невідомська Є. Арт-терапія як метод роботи з посттравматичним стресовим розладом у жителів окупованих територій. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: зб. наук. праць. Київ: Альфа-ПК, 2019. С. 167–173.

47. Лич О.М. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості сучасної людини у складних професійних ситуаціях. *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості*: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (22 травня 2020 р.). Київ: Ліра-К, 2020. С. 74–77.

48. Лич О.М. Теоретичний аналіз значення часу у похилому віці. *Наукова спадщина української психології: Єдність минулого та теперішнього*: зб. тез за матеріалами наук. круглого столу, (on-line) (11 червня 2020 р.). Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 53–55.

49. Лич О.М. Проблема психологічної допомоги особам похилого віку. *Актуальні дослідження в соціальній сфері*: матер. шістнадцятої Міжнар. наук.-практ. конф. (17 листопада 2020 р.). Одеса: Бондаренко М.О., 2020. С. 53–55.

50. Лич О.М. Життєстійкість політиків похилого віку. *Сучасна політична наука: нові виклики та контексти (пам'яті професора Валерія Миколайовича Денисенка)*: VII методологічні читання: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (11 грудня 2020 р.). Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. С. 146–149.

51. Лич О.М., Репринцева Є Тренінг як психологічний інструментарій покращення комунікативної компетентності співробітників молочної компанії з різним рівнем життєстійкості. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: зб. статей. Київ, 2020. С. 288–292.

52. Лыч О.Н. Важность коррекции психологического времени личности на этапе поздней взрослости. *Ёшлар таълим-тарбияси жараёнида психологик етукликни шаклан тириши ва ривожланги-ришининг илмий-амалий асослари*. Ташкент: ТДПУ, 2020. С. 10–15.

53. Лыч О.Н. Социально-психологическая программа развития культуры жизни людей пожилого возраста. *Актуальные вопросы психологии, педагогики, философии XXI века*: сб. научных статей. Бухара: Бухарский гос. унив., 2020. С. 112–117.

54. Лич О.М. Тренінг як інтерактивна форма роботи з людьми похилого віку. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі: матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (15 лютого 2021 р.). Кам'янець-Подільський: Ковальчук О.В., 2021. С. 73–78.*

АНОТАЦІЯ

Лич О.М. Психологія життєстійкості осіб похилого віку. – *Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.*

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія; історія психології. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2021.

У дисертації здійснено теоретичне й експериментальне дослідження життєстійкості осіб похилого віку.

Теоретико-методологічний аналіз і узагальнення наукових підходів до проблеми дослідження довів, що життєстійкість особистості – це єдність зовнішніх (життєві навантаження, стресові ситуації тощо) та внутрішніх (цілі, цінності, смисли, самоствалення тощо) чинників, що проявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях й впливає на життєдіяльність особистості загалом.

Розроблено концепцію, яка передбачає дві вікові кризи. Перша є криза адаптації в похилому віці, що зумовлюється, передусім, соціокультурними чинниками. Друга криза – екзистенційна – обумовлена конфронтацією зі страхами смерті, небуття, безглуздя та самотності. Перша криза проявляється вкрай індивідуально. Її перебіг залежить від усього попереднього досвіду людини та низки соціальних чинників. Друга криза є детермінованою не соціальними, а суто екзистенціальними чинниками. А отже, її вирішення лежить у когнітивній площині. Запропонований когнітивний конструкт «персональна винятковість екзистенційного досвіду» уможливує зняття екзистенційних страхів й відображає рівні життєстійкості осіб похилого віку.

Розроблено концептуальну психологічну модель життєстійкості осіб в похилому віці. Показано, що життєстійкість особистості в похилому віці є цілісним психологічним новоутворенням, яке характеризується сприйняттям особистістю-конкретної екзистенціальної ситуації, ставленням до свого життя загалом та спрямованістю на подальшу успішну життєдіяльність. Також були виявлені рівні життєстійкості, показано та доведено зв'язок між рівнем життєстійкості осіб похилого віку, когнітивним конструктом «персональна винятковість екзистенційного досвіду» та особистісними проявами (когнітивна, поведінкова, емоційна складові).

Запропоновано й упроваджено систему формувальних заходів щодо становлення та розвитку життєстійкості в осіб похилого віку, яка містить авторську розробку «Комплексна програма розвитку культури життя людей похилого віку», що реалізує ідеї ціннісного ставлення до життя, культуру

розв'язання та виходу зі складних життєвих ситуацій, а також роботу в групах, з метою досягнення психокорекційного ефекту тощо.

Ключові слова: життєстійкість, похилий вік, життєстійкість осіб похилого віку, вікова періодизація похилого віку, криза похилого віку, рефлексія в похилому віці, когнітивний дисонанс у похилому віці, копінг-стратегії в похилому віці, життєдіяльність осіб похилого віку.

АННОТАЦІЯ

Лыч О. Н. Психология жизнестойкости пожилых людей. – *Квалификационный научный труд на правах рукописи.*

Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук по специальности 19.00.01 – общая психология; история психологии. – Институт психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины. – Киев, 2021.

В диссертации осуществлено теоретическое и экспериментальное исследование жизнестойкости пожилых людей.

Теоретико-методологический анализ и обобщение научных подходов к проблеме исследования показал, что жизнестойкость личности – это единство внешних (жизненные нагрузки, стрессовые ситуации и т. п.) и внутренних (цели, ценности, смыслы, самоотношение и т. п.) факторов, которое проявляется на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях и влияет на жизнедеятельность личности в целом.

Разработана концепция, которая включает два возрастных кризиса. Первый из них обусловлен кризисом адаптации в пожилом возрасте, что обусловлено прежде всего социокультурными факторами. Второй кризис – экзистенциальный – вызывается конфронтацией со страхами смерти, небытия, бессмысленности и одиночества. Первый кризис проявляется крайне индивидуально. Его ход зависит от всего предыдущего опыта человека и ряда социальных факторов. Второй кризис является детерминированным не социальными, а чисто экзистенциальными факторами. Соответственно его разрешение лежит в когнитивной плоскости. Предложенный когнитивный конструкт «персональная исключительность экзистенциального опыта» даёт возможность снятия экзистенциальных страхов и отражает уровень жизнестойкости пожилых людей.

Предложена концептуальная психологическая модель жизнестойкости людей в преклонном возрасте. Показано, что жизнестойкость личности в пожилом возрасте представляет собой целостное психологическое новообразование, которое характеризуется восприятием личностью конкретной экзистенциальной ситуации, отношением к своей жизни в целом и направленностью на дальнейшую успешную жизнедеятельность. Также были обнаружены уровни жизнестойкости, показана и доказана связь между уровнем жизнестойкости пожилых людей, когнитивным конструктом «персональная исключительность экзистенциального опыта» и личностными проявлениями (когнитивная, поведенческая, эмоциональная составляющие).

Предложена и внедрена система формирующих мероприятий по становлению и развитию жизнестойкости у лиц пожилого возраста, которая включает авторскую разработку «Комплексная программа развития культуры жизни пожилых людей», реализующую идеи ценностного отношения к жизни, культуру решения и выхода из сложных жизненных ситуаций, а также работу в группах, с целью достижения психокоррекционного эффекта и т. п.

Ключевые слова: жизнестойкость, пожилой возраст, жизнестойкость пожилых людей, возрастная периодизация пожилого возраста, кризис пожилого возраста, рефлексия в пожилом возрасте, когнитивный диссонанс в пожилом возрасте, копинг-стратегии в пожилом возрасте, жизнедеятельность пожилых людей.

ANNOTATION

Lych O. M. Psychology of elderly people's hardiness. – *Qualified scientific work on the rights of the manuscript.*

The thesis for the scientific degree of DSc. in Psychological Sciences; specialty 19.00.01 – General Psychology; History of Psychology. – G.S. Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. – Kyiv, 2021.

The thesis presents the performed theoretical and experimental study of elderly people's hardiness.

The performed theoretical and methodological analysis and generalization of scientific approaches to the researched problem have showed that an individual's psychological hardiness is the unity of external (life loads, stressful situations, etc.) and internal (goals, values, meanings, attitudes, etc.) factors. It is manifested at emotional, cognitive and behavioural levels and affects an individual's life as a whole (his/her responsibility for their actions, reflexivity, ability to self-development and self-realization, etc.). A rejected desire for psychological hardiness, existential isolation leads to disharmony and even destruction of a personality. The characteristics of an individual's hardiness depend on the social-cultural conditions, in which the individual self-organizes and acts.

The thesis author shows and emphasis that passivity, helplessness and alienation – the stereotypical notions of the elderly age – are manifestations of maladaptation in the elderly age that, however, cannot be considered as normative phenomena. The representatives of the mentioned age group are attracted by social activities, especially altruistic activities.

A concept has been developed that includes two age crises. The first one is a crisis of adaptation in the elderly age caused, primarily, by social-cultural factors. The second crisis is existential, caused by an individual's confrontation with fears of death, nothingness, nonsense and loneliness. The first crisis is manifested very individually. Its course depends on all previous human experience and some social factors. The second crisis is determined not by social but by purely existential factors: the anxiety caused by human mortality and futile existence was suppressed at the early ages, but it grows into expressive fears with the elderly age, which can

no longer be counteracted by psychological protective methods developed in previous years. Accordingly, a means counteracting fears lies in the cognitive plane. The construct of «uniqueness of personal existential experience» helps to remove fears of death, non-existence, meaninglessness and loneliness and reflects the levels of elderly people's hardiness.

A conceptual psychological model of elderly people's hardiness is presented in the thesis. Elderly people's hardiness is a new holistic psychological formation, characterized by the acceptance by an individual of a specific existential situation, an attitude to his/her life as a whole and focus on further successful life. The system of elderly people's hardiness contains three manifesting components: emotional, cognitive and conative. Integrated hardiness embodies interconnected structured unities. So, psychological bases of elderly people's hardiness are multidimensional.

During the observational stage of the study, hardiness levels were identified, and the relations between elderly people's hardiness, cognitive construct of «uniqueness of personal existential experience» and personal manifestations (cognitive, behavioural, emotional components) were shown and proved.

The first level: high psychological hardiness, formed cognitive construct of «uniqueness of personal existential experience» and a life-affirming attitude to life.

The second level: average psychological hardiness, insufficiently formed cognitive construct of «uniqueness of personal existential experience» and a moderately effective attitude to life.

The third level: low psychological hardiness, not formed cognitive construct of «uniqueness of personal existential experience» and a depressed attitude to life.

The correlations between hardiness and emotional, cognitive, conative parts were strong and positive, so these parts influenced on the structuring of the hardiness model. These links had specific features depending on their force.

The experimental part of the study revealed that elderly people had both positive and negative coping behavioural strategies in a case of cognitive dissonance. «Valued attitude to life», «optimism», «protest», etc. were positive coping strategies; «self-blame», «passive cooperation», «active avoidance» were negative strategies.

A set of measures forming and developing the elderly people's hardiness was proposed and implemented, which included the author's «Comprehensive program for development of the culture of elderly people's life». This program implemented the ideas on valued attitude to live, developed the culture of resolutions for difficult life situations; the work was organized in groups in order to achieve a psychological correctional effect, etc.

Key words: hardiness, elderly age, elderly people's hardiness, elderly age periods, crisis of the elderly age, reflection in the elderly age, cognitive dissonance in the elderly age, coping strategies in the elderly age, life of elderly people.

Наклад 100. Папір офсетний. Ум.-др. арк. 1,9.
Підписано до друку 10.08.2021. Замовлення 199.

Надруковано в «МП Леся».

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи серія ДК № 892 від 08.04.2002.*

«МП Леся»
03148, Київ, а/с 115.
Тел./факс: (066) 60-50-199, (098) 455-41-17
E-mail: lesya3000@ukr.net