

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Відомості про автора: *Назарук Оксана Миколаївна* – кандидат психологічних наук, Національний авіаційний університет, м. Київ

В статті представлено емпіричне дослідження життєстійкості осіб похилого віку, які найбільше потребують уваги з боку близьких та підтримки з боку соціуму. Встановлено прямі кореляційні зв'язки зі стратегіями опанувальної поведінки, з життєвим досвідом особистості, з показниками когнітивної сфери, що впливають на життєдіяльність особистості похилого віку. Зроблено спробу підійти до розподілу тривалого періоду похилого віку на п'ятирічні підетапи для встановлення специфічних особливостей сприйняття життя, свого місця у соціумі, особливостей життєстійкості.

Ключові слова: життєстійкість, життєвий досвід, опанувальна поведінка, люди похилого віку.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми життєстійкості осіб похилого віку викликана умовами сучасного середовища, що з одного боку хизуються технічними досягненнями (зокрема, сучасною медичною технікою), а з іншого боку, недоступністю для багатьох літніх людей «благ цивілізації». Літня людина починає перебувати у центрі уваги різних наук, оскільки вікові межі розширюються, трудовий період життя збільшується, що позначається на даті виходу на пенсію. До усього цього додається криза літнього віку, бо людина переходить на вищий віковий рівень, але психологічно і соматично відбувається природне зниження усіх життєвих процесів. І тільки від самої людини залежить наскільки вона здатна долати усі перепони середовища та мобілізувати себе, наскільки розвинута життєстійкість.

Метою статті є емпіричне дослідження особливостей життєстійкості та життєдіяльності осіб похилого віку, оскільки даний віковий період пов'язаний з багатьма змінами у житті людини (соціального, психологічного, соматичного та особистого характеру).

Важливим моментом нашого теоретичного дослідження виступає, власне величезний період, що називається похилим віком або періодом пізньої дорослості, оскільки охоплює тривалу частину життя. У інших науковців ми знаходимо подібну наукову зацікавленість саме до періоду старості. «Що стосується епох психічного розвитку, то тут стійких поглядів не існує. Ми приєднуємось до тих вікових психологів, які в психологічному онтогенезі людини виокремлюють три епохи: дитинство – зрілість – старість. Такий

підхід залишає можливість включати в епоху різне число періодів, по-різному компонувати архітектоніку епохи» [5, с. 6].

Зрозуміло, що людина від моменту зачаття до природної смерті проходить низку етапів розвитку. Беручи до уваги психофізіологічні особливості людини та її психічні новоутворення, психологія виокремлює вікові періоди. Одні з них переважно базуються на психофізіологічних особливостях, інші ж – на суто соціальних і психологічних. У віковій психології здійснено досить докладну періодизації ранніх етапів онтогенезу людини. Старість, натомість, як на наш погляд, піддається доволі схематичній періодизації. Однак, зважаючи на зростання тривалості життя, а отже, і той факт, що люди похилого віку можуть відігравати дедалі більшу соціальну роль, увага до проявів і факторів, пов'язаних з пізніми періодами життєдіяльності, має бути більш пильною.

Тому вбачаємо проблему – це принципи та критерії вікової періодизації. Адже вікова періодизація не лише відображає якісні характеристики об'єкта дослідження, а, оскільки цим «об'єктом» є особистість, – то й впливає на нього. Ті характеристики, котрі психологія визначає як нормативні для осіб похилого віку, впливають на них – стають соціальними взірцями, детермінуючи, в такий спосіб їхню життєдіяльність.

Такий феномен як вік, охоплює стадії розвитку особистості в онтогенезі. Вік є об'єктивною характеристикою, йому притаманна хронологічна змінність і символізованість, визначена культурно-історичними чинниками. Вважаємо, що такі періоди життя людини, як дитинство, підлітковий вік, зрілість і особливо старість – це також і соціокультурні явища. Психологія і культура виокремлюють календарний вік, мірилом якого є рух нашої планети. Календарний вік має у своїй основі суто кількісний параметр – прожиті роки, місяці та дні. Для психології ж важливі параметри якісні, застосування яких відображається у віковій періодизації. Остання відображає групування особистостей певного вікового діапазону за єдиними якісними характеристиками.

В основі вікової періодизації – певні закономірності розвитку, з відповідною провідною діяльністю (враховуються у вітчизняній психологічній науці). Тобто кожному віковому періоду, наголошує Олексій Леонтьєв, відповідає певний вид діяльності, який впливає на розвиток і формування усіх рис особистості та її пізнавальних можливостей, характерних саме для цього періоду. У цьому виді діяльності відбувається формування нової провідної діяльності, яка визначає наступний етап вікового розвитку.

У періодизації, запропонованій Д. Ельконіним, інтегровані теорія діяльності О. Леонтьєва, концепція розвитку особистості Л. Божович й основні положення Л. Виготського про структуру і динаміку психологічного віку. Згідно з концепцією Л. Виготського, кожен віковий період характеризується своєрідною ситуацією розвитку, яка визначається специфічним для певного віку сприйняттям соціальної дійсності [1]. До структури психологічного віку входить і провідна діяльність, за допомогою якої відбувається розвиток інших видів діяльності і забезпечується поява

психологічних новоутворень. Вікові новоутворення – новий тип будови особистості та діяльності, психічні та соціальні зміни, які вперше виникають на конкретній віковій стадії і які визначають свідомість особистості, її ставлення до середовища, внутрішнє і зовнішнє життя, весь хід розвитку в даний віковий період. Створена Д. Ельконіним періодизація має предметом розвиток особистості з раннього до юнацького віку. Відтак, наразі нас цікавлять не домінантні характеристики, які були виокремлені дослідником, а тільки використані теоретичні принципи. За Д. Ельконіним, проблема періодизації психічного розвитку є фундаментальною. Її розробка має важливе теоретичне значення, бо шляхом визначення періодів психічного розвитку і закономірностей переходів від одного періоду до іншого може бути розкриті домінантні чинники психічного розвитку. Від правильного вирішення проблеми періодизації залежить побудова системи організації життєдіяльності. Дослідником виокремлені основні підходи до проблеми періодизації: історичний підхід до темпів розвитку і до питання про виникнення окремих вікових періодів у культурі; підхід до кожного вікового періоду з погляду того місця, який він займає в загальному розвитку; розуміння психічного розвитку як діалектичного – внутрішньо суперечливого, такого, що відбувається не еволюційним шляхом, а у вигляді перерв і наступного виникнення якісно нових утворень; виділення, як обов'язкових і необхідних переломних, критичних точок у психічному розвитку, які являють собою об'єктивні показники переходу від одного періоду до іншого; виокремлення різних за своїм характером переходів, а отже й розрізнення «епох», «стадій» і «фаз» психічному розвитку [8].

Нині у вітчизняній віковій і педагогічній психології, зазвичай, виокремлюються такі вікові періоди: від зачаття до народження: пренатальний вік; від народження до одного року: вік немовляти; від одного до трьох років: ранній вік або ж раннє дитинство; від трьох до шести-семи років: дошкільний вік; від шести-семи до одинадцяти-дванадцяти років: молодший шкільний вік; від одинадцяти-дванадцяти до п'ятнадцяти-сімнадцяти років: підлітковий вік; від п'ятнадцяти-сімнадцяти до дев'ятнадцяти-двадцяти одного року: юнацький вік; від дев'ятнадцяти-двадцяти одного до двадцяти п'яти-тридцяти років: молодість; від двадцяти п'яти-тридцяти до п'ятдесяти п'яти-шістдесяти років: зрілість; від п'ятдесяти п'яти-шістдесяти і далі: старість [6, с. 78]. Представлена періодизація є усталеною і найпоширенішою в психологічній літературі. Однак окремі дослідники пропонують й інші способи періодизації, зокрема – деталізації періоду, означеного наразі як «літній вік».

Науковці [3], [5] зазначають, що протягом останніх десятиліть соціально-економічні реформи торкаються усіх, але найбільш вразливими залишаються люди похилого віку. Тому питання старіння важливі для психологічних, соціальних, медичних та інших наукових галузей, що сприяє формуванню науки про старіння як спеціальної галузі знання.

Існують певні напрямки та підходи зарубіжних наук до процесів старіння [3]. Серед них виокремлюють біологічні підходи до старіння (основна ідея про старіння як про природний процес, що призводить до гіршої роботи

внутрішніх органів, а основні теорії це теорії «програмованого старіння» і «непрограмованого старіння»), психологічні підходи до старіння, соціологічні підходи.

Психологія як наука в повній мірі майже не займалась проблемами старіння і тільки завдяки демографічним змінам у сучасному суспільстві, проблеми психологічного старіння стають предметом теоретичних та емпіричних досліджень. На початку становлення методологічної бази емпіричних досліджень проблеми старіння, у психології формується уявлення «про психологічне старіння як про процес психологічної деградації. З'являється модель психологічного розвитку та старіння, сутність якої полягала в тому, що в період зростання організму відбувається бурхливий процес нарощування інтелектуальних здібностей, що супроводжуються потім періодом відносної стабільності, внаслідок за яким настає тривалий період зниження інтелекту». Саме даний підхід посприяв непопулярності досліджень, пов'язаних з похилим віком. Дослідження особливостей людей похилого віку тільки доповнювали загальні дослідження пізнавальних функцій людини, що відобразилось на діагностичному інструментарії, де є вікові обмеження (до 60 років, наприклад) або зміст запитань не розрахований на особливості життєдіяльності літніх людей. Тому потрібно враховувати й соціальні та інші зовнішні чинники, що можуть впливати не тільки на процес старіння, а й на внутрішні чинники (особливо, життєстійкість), що можуть виступати перешкодою для негативних зовнішніх чинників.

На нашу думку, існує два суперечливих розуміння старості: один, що старість це є поважний вік, пов'язаний з мудрістю та добротою; інший, що старість є відразливою у своїй безпорадності та дріб'язковості. Цілком очевидно, що обидва ставлення це гіперболізовані форми, що відображають крайні можливі прояви життєдіяльності у похилому віці. Можна припустити, що такі усталені у культурі судження про старість впливають на соціальне сприйняття літніх людей і, звісно ж, позначаються на їхньому образі власного «Я». Європейська культура орієнтована не на споглядання, а на діяльність, тобто на активне перетворення світу. Наша культура виробила образ героя, який є здатним кидати виклик обставинам і діяти навіть у тих ситуаціях, що, з прагматичного погляду, здаються завідомо програшними. Саме тому культура орієнтована на молодих людей, здатних на звершення та відчайдушні вчинки. Утім, суто соціологічний погляд на сучасну добу засвідчує факт старіння населення. З кожним роком літніх людей стає дедалі більше і вони істотним чином починають впливати на соціально-економічну та культурну ситуацію в усіх розвинених країнах світу. Відтак, ми маємо ситуацію, коли психологія особистості постає перед необхідністю описати, проаналізувати й визначити особливості життєдіяльності значної частини популяції, яка дотепер знаходилася за межами фокусу наукового інтересу.

Річ у тому, що входження до похилого віку і способи життєдіяльності у ньому вкрай індивідуальні. Представникам цього вікового періоду притаманні діаметрально протилежні цінності та ціннісні орієнтації – від самовідчуження до акцентованої соціальної активності, від егоцентризму до

альтруїзму, від прагнення відрефлексувати все своє життя і бачити себе реалізованою особистістю до жадання забуття. Об'єктивна риса похилого віку це неприхована конфронтація з екзистенціальними викликами, насамперед зі смертю та небуттям. Усі форми психологічного захисту, котрі особистість використовувала впродовж життя, у літньому віці виявляються недовірними. Відтак, особистість віч-на-віч сходиться з екзистенційними переживаннями.

Власне, тому виникають проблеми внутрішнього контролю, як людина утримується у життєвих складнощах, як вона опановує себе, враховуючи свій життєвий досвід. І взагалі, наскільки проблема самоактуалізації притаманна літній людині. Вважаємо, що життєстійкість пов'язана з процесом самоактуалізації, оскільки активна життєва позиція запобігає стагнації особистості. Власне про це зазначав розробник концепції самоактуалізації особистості – американський психолог А. Маслоу, що головна характеристика людини це прагнення до самоактуалізації, до самовираження. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, які вона може реалізувати в певних умовах. Знаючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш чітко визначити стратегію життєвого шляху і оцінити успіхи у досягненні вершин самоактуалізації і сформованості життєстійкості.

Методи дослідження. Виходячи з того, що життєстійкість вважається одним із ключових показників в структурі особистісного потенціалу, що прямо торкається усіх внутрішніх сфер, надаючи людині можливість суб'єктивно вірно до певної ситуації ставитись та обирати правильні для себе стратегії та рішення. Саме тому було обрано саме цей показник та пов'язані з ним чинники для розкриття проблеми життєстійкості людей похилого віку. Крім того, на нашу думку, життєстійкість виступає такою своєрідною рушійною силою, що дозволяє протистояти складним ситуаціям (життєвим, професійним тощо) та сприяє руху особистості творити самостійно власний життєвий шлях, що так само залишається важливим й у похилому віці.

Для дослідження особливостей життєстійкості та особливостей життєдіяльності було використано наступні психодіагностичні методики: коротка версія «Тесту життєстійкості» (автори В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова), методика «Визначення самоактуалізації особистості», методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), методика дослідження базисних копінг-стратегій «Індикатор стратегій подолання стресу» (автор Д. Амірхан, адаптація Н. Сирота і В. Ялтонський) та бесіда (для встановлення життєвої позиції людини похилого віку).

Емпіричне дослідження було проведене за участю людей похилого віку, серед них були ті, хто працює та не працює. Загальна кількість досліджуваних – 70 осіб (100%), що були умовно розділені на дві групи: до групи 1 входили особи віком 60 р.-65 р. (40 осіб), до групи 2 – особи віком 65 р.-70 р. (30 осіб). Математичну обробку даних проводили за допомогою статистичного пакету SPSS 17.0.

Результати дослідження. За короткою версією «Тесту життєстійкості» було отримано показники загальної життєстійкості та трьох її складових аспектів [7] (залученість, контроль, прийняття ризику) в життєвих ситуаціях людей похилого віку. За даною методикою нами було встановлено рівні життєстійкості людей літнього віку (70 осіб – 100%), дані розподілились наступним чином (див. рис. 1).

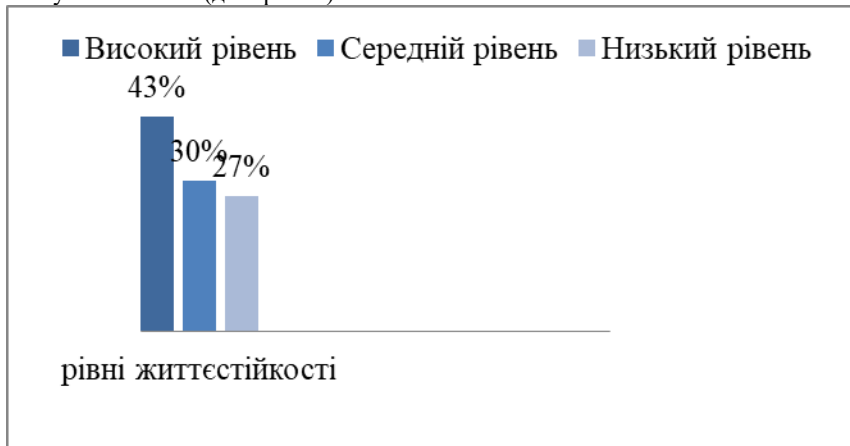


Рис. 1. Результати діагностики рівнів життєстійкості за «Тестом життєстійкості»

Отримані дані відповідають трьом рівням життєстійкості особистості літнього віку – високому, середньому, низькому й розподілились наступним чином. Більша частина вибірки – 43% осіб мають високі показники життєстійкості, 30% осіб – середній рівень, остання частина – 27% осіб отримали низькі показники життєстійкості.

Результати за даним тестом дозволяють оцінити здатність та готовність особистості літнього віку до зустрічі зі складними життєвими обставинами. Коли йдеться про працюючих суб'єктів діяльності, то життєстійкість виступає чинником профілактики ризику порушення працездатності, може стати джерелом запобігання розвитку соматичних та психічних захворювань в умовах стресу (професійних складних та складних життєвих обставинах), і дозволяє людині ситуацію невизначеності оптимально переживати.

Система життєстійких переконань, на яких базується ідея та питання даного тесту створюють своєрідний захист або утворюють імунітет до складних переживань. Виходить, що життєстійкість позначається не тільки на оцінці об'єктивної ситуації, але й на активності людини у подоланні цієї складної ситуації, сприяє обранню копінг-стратегії.

При порівняльному аналізі двох груп літніх людей було встановлено наступне. Так, у групі 1 однаково розподілись показники за високим та низьким рівнями життєстійкості – по 21% осіб, а середній рівень життєстійкості виявився у 14% осіб. У групі 2 кількість осіб з низьким

рівнем життєстійкості становить 6%, що значно менше у порівнянні з результатами першої групи. А високий рівень життєстійкості встановлено у 20% осіб, середній рівень вивили у 17% осіб.

Такий розподіл даних, на нашу думку, пов'язаний, у першу чергу з тим, що у першу групу потрапила більша кількість працюючих людей похилого віку, це і відобразилось на показниках рівнів життєстійкості. Так само відмічаємо великі показники низького рівня життєстійкості саме у 1-й групі. Вважаємо, це пов'язано з кризою переходу до періоду похилого віку, де люди не встигли адаптуватись до хронологічних змін віку, до змін у соматичному здоров'ї. І все це наштовхує людину похилого віку на роздуми, рефлексію та дещо загальмовує її життєву позицію. Тобто життєстійкість може стати як сталою особистісно інтегральною рисою, так і виступати ситуативним компонентом, що включається у потрібний для особистості час (можливо активізується самою людиною або спеціалістом з психології).

Для визначення особливостей самоактуалізації осіб похилого віку використано методику «Визначення самоактуалізації особистості», що вивчає комплексно життєву позицію особистості, її прагнення до особистісного зростання [6]. Було отримано наступні результати у загальній вибірці людей літнього віку 60-70 років.

Так, за базовими шкалами було отримано такі середні результати: шкала «орієнтація в часі» становить – 11,71 бал, шкалою «цінності» – 12,85 балів, що свідчить про міцний внутрішній досвід. Вважаємо, що на загальний рівень показників вплинули результати досліджуваних з першої групи, які знаходять на етапі переходу до нового для них періоду та соціального стану, що призводить до переживання кризи, роздумів та пошуку ресурсів у минулому.

За іншими шкалами середні показники так само на високому рівні: шкала «саморозуміння» – 13,11 балів, шкала «потреба у пізнанні» – 12,44 бали, шкала «аутосимпатія» – 12,47 балів, найнижчий показник за шкалою «автономність» – 11,84 бали. Дані показники свідчать про досить високий рівень реалізації досліджуваними похилого віку потенційних можливостей, залишаючи місце для можливості самовдосконалюватись.

Розподіл середніх за вказаними вище шкалами за окремими групами досліджуваних показав наступне. Так, у групі 1 за шкалою «орієнтація в часі» середнє становить 9,2 бали (середній рівень самоактуалізації), в той час, як у групі 2 – 13,7 балів (достатньо високий рівень самоактуалізації).

За шкалою «цінності» показники розділились таким чином – у групі 1 – 10,9 балів та у групі 2 – 14,5 балів. За шкалою «потреба у пізнанні» у групі 1 середнє становить 11,3 бали, у групі 2 – 12,1 бал.

«Автономність» виявлена на високому рівні в групі 1 – 13,7 балів, а в групі 2 – 9,8 балів (середній рівень самоактуалізації), що пов'язано скоріше не зі зниженням автономності, тобто «свободи від» когось, а навпаки з «поєднанням» з кимось, що виявляється у поважному ставленні до інших близьких, оточуючих людей, коли людина похилого віку стає залежною від ставлення, догляду, інтересів та часу інших людей.

За шкалами «саморозуміння» та «аутосимпатія» середні у 1 групі становлять – 11,8 балів та 9,3 бали, що пов'язано з переходом до іншої вікової групи, що спричинює певний аналіз соціальної ситуації та свого місця у соціумі. В групі 2 за шкалою «саморозуміння» середнє становить – 14,1 бал, а за шкалою «аутосимпатія» – 12,9 балів, що свідчить про прийняття свого віку, своєї соціальної ситуації і свого минулого та досвіду.

Наступною психодіагностична методика, що була використана у нашому дослідженні це «Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) [4], що дозволила встановити рівень внутрішнього контролю та рівень зовнішнього контролю (див. рис. 2).

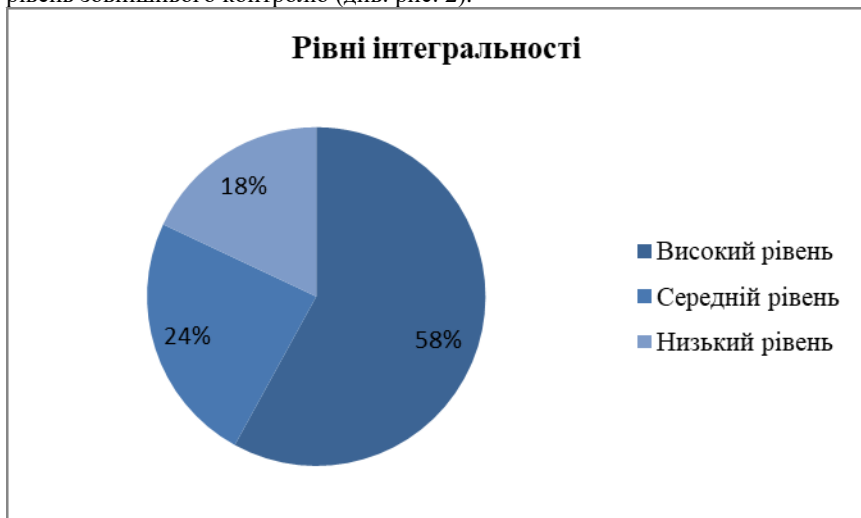


Рис.2. Результати діагностики за рівнями внутрішнього контролю за методикою «Діагностики соціально-психологічної адаптації (Роджерса – Даймонд)

У загальній вибірці досліджуваних експерименту встановлено, що високий рівень інтегральності або внутрішнього контролю проявили 58% досліджуваних, середній рівень – 24% досліджуваних і низькі показники – 18% досліджуваних.

Відмінність у групах є очевидною, так, у групі 1 високі показники отримали 62,5% досліджуваних, середній рівень – 15% досліджуваних і низькі показники – 22,5% досліджуваних. У групі 2 високі показники проявили 50% досліджуваних, середній рівень – 36,6% досліджуваних, а низькі показники – 13,4% досліджуваних. Результати свідчать про достатньо високий рівень внутрішнього контролю, що з роками зберігається у ядрі особистості, в той же час, ймовірно під час кризових станів, людина здатна вагатись щодо своїх сил та внутрішніх можливостей. Власне це й спостерігається у групі, де люди переживають перехід до іншої вікової фази, до якої ще треба адаптуватись.

Наступна психодіагностична методика, що дозволяє побачити стратегії поведінки у складних та стресових ситуаціях – «Індикатор стратегій подолання стресу» (автор Д. Амірхан, адаптація Н. Сирота і В. Ялтонський) [2]. Результати за стратегією «вирішення проблем» у загальній вибірці показують, що половина досліджуваних це 53% досліджуваних мають високий рівень включеності у вирішення проблем, 37% досліджуваних – середній рівень і тільки 10% досліджуваних – низький рівень.

В той час, як розподіл даних за стратегією «вирішення проблем» за групами має такі характеристики. Так, у групі 1 високі показники мають 55% досліджуваних, середній рівень – 40% досліджуваних та лише 5% проявили себе як такі, які не готові та не мають внутрішнього бажання долати певні ускладнення свого життя. У групі 2 достатньо схожі показники за цією стратегією, високий рівень встановлено у 50% досліджуваних, середній рівень – у 33% досліджуваних, а у 17% досліджуваних – низькі показники.

За результатами дослідження за активною стратегією «пошук соціальної підтримки» жодний досліджуваний даної вибірки не готовий відмовитись від участі оточуючих у своєму житті. Високий рівень притаманний 54% досліджуваним, середній рівень – 46% досліджуваним, такий розподіл даних розглядається нам як позитивний момент. Щодо розподілу відповідно до груп, встановлено, що у групі 1 високий рівень за стратегією «пошук соціальної підтримки» отримали 37,5% досліджуваних, середній рівень – 62,5% досліджуваних. У групі 2 високі показники виявлено у 76,6% досліджуваних, середній рівень – у 23% досліджуваних. Дані показники свідчать про включеність у соціальне життя та потребують взаємодії з іншими людьми похилого віку, що є природним моментом. Досліджувані з першої групи ще мають сили та можливості в більшому ступені вирішувати проблеми самостійно, при цьому від допомоги сторонньої не готові повністю відмовитись.

Наступна стратегія – «уникнення», порівняно з попередніми, має неоднозначну характеристику, потрібно виходити з обставин та віку досліджуваного. Стратегія уникнення на високому рівні притаманна 3% досліджуваним, на середньому рівні – 21% досліджуваним і на низькому рівні – 76% досліджуваним. За групами дані розподілились наступним чином: у 75% досліджуваних групи 1 низький рівень стратегії «уникнення», а середній рівень – у 25% досліджуваних, що пов'язано з неоднозначністю соціальної ситуації – зміни вікового періоду та неможливості порадитись та знайти роз'яснення хвилюючих питань, з якими стикається людина пенсійного віку. У групі 2 високий рівень стратегії «уникнення» мають 6% досліджуваних, середній рівень – 17% досліджуваних, а низький рівень встановлено у 77% досліджуваних, що є позитивною характеристикою для цієї вікової підгрупи.

Для з'ясування статистичної достовірності отриманих результатів було проведено кореляційний аналіз результатів для встановлення зв'язків між наступними показниками – життєстійкість, залученість, контроль, прийняття ризику, орієнтацією в часі, цінності, потреба у пізнанні,

автономність, саморозуміння, аутосимпатія, внутрішній контроль, зовнішній контроль, прийняття рішень, соціальна підтримка, уникнення (див. табл. 1).

Таблиця 1

Значущі кореляції між життєстійкістю та ключовими чинниками осіб похилого віку

Життєстійкість	Параметри	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Орієнтація в часі	Цінності	Потреба у пізнанні	Внутрішній контроль	Прийняття рішень	Уникнення
	Коефіцієнт кореляції		,861**	,783**	,869**	,855**	,368*	,584**	,543**	,370*
Рівень значущості		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	0,22	,029
Вибірка		70	70	70	70	70	70	70	70	70

Наведені кореляційні зв'язки життєстійкості та складових життєдіяльності показують значні зв'язки. Зокрема, міцні прямі зв'язки встановлено зі складовими життєстійкості – «залученість» ($r=0,861$, $p\leq 0,01$), «контроль» ($r=0,783$, $p\leq 0,01$) та «прийняття ризику» ($r=0,869$, $p\leq 0,01$), що свідчать про збереження внутрішнього розуміння ситуації у процесі заглиблення у складнощі. Прямі зв'язки життєстійкості з показниками самоактуалізації – «орієнтацією в часі» ($r=0,855$, $p\leq 0,01$), «цінностями» ($r=0,368$, $p\leq 0,05$), «потребою у пізнанні» ($r=0,584$, $p\leq 0,01$) свідчать про те, що складні перепони, що зустрічає особистість на своєму життєвому шляху посилюють прагнення не зупинятись, а розвиватись та бути відкритою до нового. Прямі зв'язки життєстійкості з «внутрішнім контролем» ($r=0,543$, $p\leq 0,01$), з «прийняттям рішення» ($r=0,370$, $p\leq 0,05$) свідчать про звернення до внутрішнього екзистенційного досвіду, про адекватність та виваженість при прийнятті рішень, про які особистість не буде з часом шкодувати. І це підтверджується зворотнім зв'язком між життєстійкістю та стратегією «уникнення» ($r= -0,354$, $p\leq 0,051$). Ці дані підтверджують наше припущення про те, що життєстійкість може виступати важливою інтегральною характеристикою у структурі особистості людини похилого віку, особливо під час зустрічі зі вагомими екзистенційними проблемами.

Висновки. Емпіричне дослідження доводить необхідність продовження вивчення проблеми особливостей життєстійкості осіб похилого віку у зв'язку з такими явищами, як особливості рефлексії та вплив фруструючих чинників. І на нашу думку, рефлексія може мати зв'язок з життєстійкістю, коли вона позитивно спрямована (особистість приймає свій досвід, життєвий шлях, помилки та досягнення, усвідомлює свою реалізованість). Отримані емпіричні результати психодіагностичних методик доводять необхідність продовження вивчення життєстійкості осіб похилого віку.

Список використаних джерел

1. Выготский Л.С. Проблема возраста. Москва: Педагогика, 1982-1984. Т. 4. С. 244–268.
2. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 701 с.
3. Козлов А.А. Старость: социальная разобщенность или целостность? (Теория и традиции западной социальной геронтологии). Мир психологии. Москва, 1999. №2. С. 80-96.
4. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Діагностичні методики: методичне видання психологу для роботи. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
5. Лидерс А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании. Психология зрелости и старения. Москва, 2000. №2. С. 6-11.
6. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь: возраст. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2005. С.78.
7. Олефір В.О., Кузнецов М.А., Павлова А.В. Коротка версія тесту життєстійкості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2013. №45(2). С. 158-165.
8. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте. Вопросы психологии. Москва, 1971. № 4. С. 6–20. 12

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Vygotskij L.S. Problema vozrasta. Moskva: Pedagogyka, 1982-1984. T. 4. S. 244–268.
2. Il'yn E.P. Psyhologija yndyvdual'nyh razlychij. Sankt-Peterburg: Pyter, 2004. 701 s.
3. Kozlov A.A. Starost': socyal'naja razobshhennost' yly celostnost'? (Teoryja y tradycyy zapadnoj socyal'noj gerontologyy). Myr psyhologyy. Moskva, 1999. №2. S. 80-96.
4. Lemak M.V., Petryshhe V.Ju. Diagnostychni metodyky: metodychne vydannja psyhologu dlja roboty. Uzhgorod: Vyd-vo Oleksandry Garkushi, 2011. 616 s.
5. Lyders A.G. Kryzys pozhylogo vozrasta: gypoteza o ego psyhologycheskom sodержzhanyy. Psyhologyja zrelosty y starenija. Moskva, 2000. №2. S. 6-11.
6. Meshherjakov B., Zynchenko V. Bol'shoj psyhologycheskij slovar': vozrast. Sankt-Peterburg: Prajm-Evroznak, 2005. S.78.
7. Olefir V.O., Kuznjecov M.A., Pavlova A.V. Korotka versija testu zhyttjestijkosti. Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni G. S. Skovorody. Psyhologija. Harkiv, 2013. №45(2). S. 158-165.
8. Эл'конин Д.Б. К проблеме peryodyzacyy psyhycheskogo razvytyja v detskom vozraste. Voprosy psyhologyy. Moskva, 1971. № 4. S. 6–20. 12

Назарук О.Н. Особенности жизнестойкости людей пожилого возраста: эмпирическое исследование

В статье представлены эмпирическое исследование жизнестойкости пожилых людей, которые больше всего нуждаются во внимании со стороны близких и поддержки со стороны социума. Установлены прямые корреляционные связи со стратегиями опанувального поведения, с жизненным опытом личности, с показателями когнитивной сферы, влияющие на жизнедеятельность личности пожилых людей. Сделана попытка подойти к распределению длительного периода пожилого возраста на пятилетние подэтапы для установления специфических особенностей восприятия жизни, своего места в социуме, особенностей жизнестойкости.

Ключевые слова: жизнестойкость, жизненный опыт, совладающее поведение, пожилые люди.

Nazaruk O., The characteristics of elderly people's psychological hardiness: an empirical study.

The article presents an empirical study on psychological hardiness of elderly people, who especially need attention from their loved ones and support from society at all. Direct correlations were determined among an individual's strategy of mastering behaviour, life experience, the indicators revealing the cognitive sphere that affect elderly people's life. An attempt is made to divide the long period of old age into five-year sub-stages in order to determine the specific of elderly people's life perception, their place in society, peculiarities of hardiness at these sub-stages.

Key words: psychological hardiness, life experience, mastering behaviour, elderly people.