



Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools

journal homepage: <http://farplss.org>
doi: 10.33531/farplss.2020.5.19

ISSN 2708-0994



Psychological hardiness as an indicator of elderly people's adaptability

Oksana Lych

ORCID ID : 0000-0002-0873-3319

National Aviation University, Kyiv (Ukraine)

Article info

Accepted 30.10.2020

PhD in Psychology, Associate Professor, associate professor of the Department of Aviation Psychology, the National Aviation University, Kyiv (Ukraine)

Lych, O. (2020). Psychological hardiness as an indicator of elderly people's adaptability. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 41 (5), 106-113.

The article considers the approaches examining psychological hardiness and used in foreign and national psychological science. Hardiness is analysed as one of the indicators describing adaptability at the old age. The article draws attention to crises appearing during retirement that can negatively affect elderly people's life. It is important to develop an individual's hardiness, which allows them to orient and balance their way of life.

The article presents the study on elderly people's hardiness and its components (commitment, control, challenge). The features of elderly people's life were interpreted depending on hardiness and its components manifested by them. High hardiness allowed an individual to feel more emotionally and, at the same time, to build consciously their lives and activities, to remain active in their actions and deeds. Average hardiness was considered sufficient because people with such hardiness had sufficient inner forces to cope with the life difficulties and not avoid their solving. Low hardiness meant important sign for those who worked or interacted with elderly people. It is important to monitor how much an individual is ready or unwilling to take responsibility for their own lives, what hardiness aspects (emotional, cognitive, and behavioural) and to what degree are involved.

Those accompanying hardiness components were considered that manifested as a set of traits allowing an elderly person to remain socially active. The article proposes an advances study on elderly people's hardiness during normative age, worldview, or existential crises, as they are experienced at different sub-stages of the old and senile age. This will clarify the role of hardiness and corresponding personal qualities that can positively or negatively affect elderly people's life.

Keywords: *hardiness; hardiness components; commitment; control; challenge; the elderly age.*

Життєстійкість як показник адаптованості людини похилого віку

Лич О.М.

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету, м. Київ (Україна)

Лич О.М. (2020). Життєстійкість як показник адаптованості людини похилого віку. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 41 (5), 106-113.

У статті розглядаються підходи до розуміння життєстійкості, що прийняті у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці. Аналізуються змістовні ознаки життєстійкості, що спрямовуються або на професійну сферу, або на особистісну сферу особистості. Наводиться визначення життєстійкості як одного з показників адаптованості людини похилого віку.

У статті описуються соціальні умови, нормативні вікові, світоглядні, екзистенційні кризи, з якими зустрічається літня людина. Аналізується криза, що виникає при завершенні трудового шляху, при виході на пенсію, що може спричинити негативні реакції. Наголошується на важливості розвитку життєстійкості особистості, що дозволяє зорієнтувати та збалансувати її життєвий шлях.

Наводяться результати дослідження рівнів життєстійкості та складових життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) у літніх людей. Інтерпретуються особливості життєдіяльності відповідно до проявів життєстійкості та складових. Описуються супутні складові життєстійкості: когнітивна, емоційна, конативна, що у комплексному прояві дозволяють літній людині активно проживати життя.

Ключові слова: життєстійкість; складові життєстійкості; залученість; контроль; прийняття ризику; похилий вік.

Вступ

Існуючи в умовах сучасного інформаційно-насиченого світу, будь-яка особистість зустрічається з надто швидким темпом життя та діяльності. І ці умови оточують людину підвищеною кількістю подразників, на які вона повинна реагувати і частіше за все саме стресовим станом. У свою чергу переживання стресу негативно відображається на життєдіяльності людини. Як зазначається у психологічній літературі, людину хвилюють три ключові чинники – втрата роботи, стан здоров'я і стосунки (С. Sharpley, 1997). Якщо йдеться про людей похилого віку, вихід на пенсію у деяких випадках може викликати психологічні проблеми у людей, тому що вони перестають відчувати себе затребуваними. Літні люди включені у жорсткі умови соціуму та мають у своєму життєвому періоді багато психологічних нормативних явищ, що також потребують їхньої уваги. Похилий вік можна вважати віком конфронтацій з екзистенційною тривогою, страхами смерті, буття-небуття, самотності тощо. Таким чином, похилий вік є періодом безпосередньої рефлексії страхів смерті, небуття, самотності. Екзистенційна тривога присутня впродовж усього життя людини, проте посилюється саме у похилому віці. Екзистенційні переживання можуть витіснятися людьми похилого віку або можуть відбуватися зіткненням з ними (зі згаданими страхами, що не піддаються витісненню) і призвести до фрустраційних станів. І таке ментальне життя, що відбувається у внутрішньому світі особистості, може не бути презентоване соціуму, але потребує певних зусиль.

Саме життєва стійкість може виступити своєрідним показником адаптивності, показником опанувальної поведінки, що формується завдяки роботі емоційної, когнітивної та поведінкової супутніх складових життєстійкості.

Теоретичні засади дослідження

Сучасне середовище з його нестабільністю в соціально-економічному плані, з інформаційної перевантаженістю, зі збільшенням непередбачуваних і невизначених життєвих, професійних ситуацій є сьогодишньою реальією життя. І людині, щоб набувати та утримувати бажану якість життя, необхідні індивідуальні шляхи ефективного існування або певні якості, до яких можна віднести життєстійкість. Підтвердження знаходимо у сучасних українських науковців Т. Титаренко, О. Злобіної та Л. Лепіхової: «Соціально-психологічною передумовою якісного життєвого моделювання можна вважати життєстійкість особистості, яка дає можливість людині знайти індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування» (Т. Титаренко, О. Злобіна, Л. Лепіхова, 2012), у різних сферах життєдіяльності.

Поняття «життєстійкість» можна вважати міждисциплінарним, оскільки використовується у багатьох областях науки і застосовується не тільки до людини. Однак, коли саме людина стає об'єктом вивчення особливостей життєстійкості, кожен дослідник відкриває щось нове, розширюючи можливості вивчення цього феномена. Завдяки

дослідженням С.Мадді разом з його колегами, наука отримала ще одне психологічне явище. Об'єктом їхніх досліджень були працюючі люди, які перебуваючи з іншими співробітниками в однакових критичних умовах, працювали результативно та були успішними. Потім життєстійкість як особистісна якість розглядалась поза професійною середовищем. Вчений вважав життєстійкість фундаментальною особистісною характеристикою, здатністю, що дозволяє людині долати несприятливі обставини життя і залишитися успішною у діяльності (Д. Леонт'єв, О. Рассказова, 2006).

З того моменту, як життєстійкість увійшла у коло наукових інтересів зарубіжних і вітчизняних вчених, розширилися підходи до її вивчення, а також розуміння ролі та значущості цієї якості у житті особистості. Науковці розглядають життєстійкість як: внутрішній регуляторний механізм особистісного самоздійснення (Т. Титаренко, О. Злобіна, Л. Лепіхова, 2012); складне структуроване психологічне утворення, в основі якого система переконань, що розвивається та сприяє розвитку готовності керувати ситуацією підвищеної складності (М. Логінова, 2010); інтегральну властивість особистості для подолання труднощів та для адекватного пристосування до нових умов (В. Панченко, 2016); особистісну рису, котра визначає стиль поведінки, що спрямована на подолання труднощів, а також як здатність гнучко і мобільно реагувати на зміни ситуації, умов взаємодії (Т. Титаренко, Т. Ларіна, 2009). Таким чином, можна вважати життєстійкість багатограним явищем, особистісним утворенням, що торкається когнітивної сфери, емоційної сфери та поведінкової сфери особистості, а також пов'язаним з розумінням необхідності самореалізовуватись, прийняттям різних аспектів екзистенційного досвіду, внутрішньою упевненістю у правильності своїх дій, що веде до відчуття успішності як у професійному середовищі, так й в особистісній сфері. Це не означає, коли людина у певний момент життя визнає себе неуспішною у бідь-якій сфері, що у неї відсутня життєстійкість. Навпаки задіяність даної інтегральної якості стає для людини підґрунтям взаємодії зі складним оточуючим соціальним середовищем та дозволяє конструктивно узгоджувати внутрішні та зовнішні характеристики, що відгукуються на процеси адаптації. Підтвердження знаходимо у С. Богомаз, науковець вважає життєстійкість системною психологічною властивістю, що виникає у людини у результаті особливого поєднання установок та навичок, що дозволяє їй перетворювати проблемні ситуації у нові можливості (С. Богомаз, 2007).

Дуже співзвучними з вітчизняними дослідженнями є дослідження зарубіжних науковців. Так К. Новак (K. Nowack, 1989) вивчав стиль опанування та когнітивну стійкість особистості. Досліджував стиль опанування складнощів, ступінь їх усвідомлення та наскільки це позначається на соматичному та психологічному здоров'ї людини. Підкреслював значимість розумової діяльності, особливо коли домінуючі думки (позитивно і негативно забарвлені), можуть запобігти або погіршити стресовий стан, що безпосередньо позначається на психологічному здоров'ї людини. Така ідея актуальна і у наші дні, коли

встановлюється зв'язок між когнітивної реакцією, відображеної в емоційній та поведінковій сферах та рівнем життєстійкості особистості. У ще одному дослідженні зарубіжного вченого відображено важливість застосування опанувальної поведінки у стресових ситуаціях. Ступінь проявів або відсутність цього механізму впливає на соматичне здоров'я жінки, на якість її життя (K. Rao, 2009). У лонгitudному дослідженні, проведеному С. О'Кіф-Маккарті (S. O'Keefe-McCarthy, 2008), показані стратегії, що вже трансформуються у життєві стилі, коли жінка переживає складнощі, що можуть позначитись проблемами на її здоров'ї. У наших дослідженнях був встановлений значущий кореляційний зв'язок життєстійкості з саморозумінням, що свідчить про небайдужість до себе та свого здоров'я. Припускаємо, що це було пов'язано з тим, що наші респонденти перебувають на етапі похилого віку та мали величезне бажання й потребу продовжувати трудову діяльність, професійний шлях. Однак все ж треба враховувати і наявність стресових чинників у робочому середовищі, що можуть впливати та по-різному переживатись літніми співробітниками, а значить по-різному позначатись на їхньому соматичному здоров'ї. Подібні результати були отримані у дослідженнях інших науковців (S. O'Keefe-McCarthy, 2008).

Можна зазначити, що науковці (С. Богомаз, 2007; Д. Леонт'єв, 2006; М. Логінова, 2010; О. Лич, 2019; В. Панченко, 2016; Т. Титаренко, 2009) розглядають життєстійкість як важливу складову: адаптаційних процесів; при вирішенні життєвих завдань, успішності і психологічної стійкості, що дозволяє особистості не тільки будувати плани, але й активно їх реалізовувати. На нашу думку, взаємодія супутніх складових (когнітивної, емоційної, конативної) життєстійкості дає можливість особистості різного віку не просто свідомо моделювати життєві цілі, плани, а передбачати перспективи у майбутньому та бути активною, що особливо важливо для людей похилого віку.

Мета статті – довести важливість проведення дослідження у літніх людей життєстійкості як показника адаптивності.

Результати та обговорення

Основна концепція дослідження полягає у тому, що життєстійкість розглядається як системний психологічний феномен, цілісність якого забезпечується на основі взаємодії таких психологічних компонентів, як когнітивний, емоційний і конативний. Життєстійкість формується та розвивається як цілісне утворення обумовлене комплексом взаємодіючих параметрів особистості позначених вище. І виступає своєрідною рушійною силою, завдяки якій людина протистоїть складним ситуаціям (життєвим, професійним тощо), а значить швидко адаптується до різноманітних умов. А також життєстійкість сприяє руху особистості створювати свій життєвий шлях, що так само є важливим і у літньому віці.

Нами було застосовано коротку версію «Тест життєстійкості» (В.О. Олефір та ін.), завдяки якій

встановлено загальну тенденцію рівнів життєстійкості літніх людей віком 60 р.-80+ р. (400 осіб – 100%). Результати за цим тестом дозволяють оцінити здатність та готовність особистості літнього віку зустрічати складні життєві обставини, гнучко та активно діяти у

них, або навпаки, зайняти пасивну захисну позицію. Результати досліджуваних відповідно до рівнів життєстійкості розподілились наступним чином (див рис. 1).

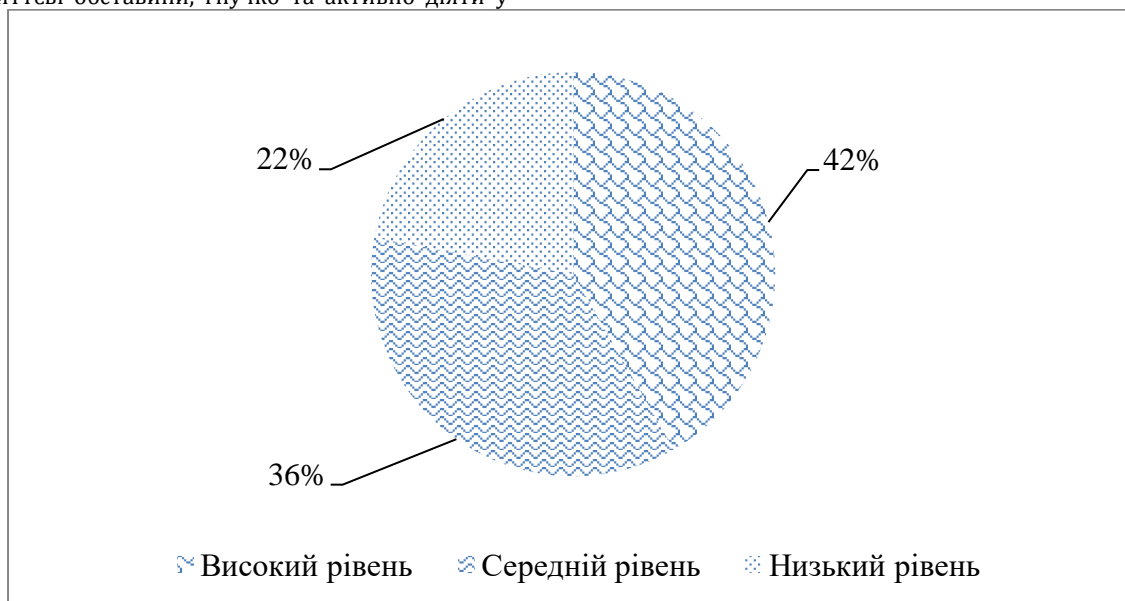


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнями життєстійкості «Тесту життєстійкості», (n=400, у %)

Отримані результати відповідають трьом рівням життєстійкості: високому, середньому, низькому і розподілились наступним чином серед досліджуваних. Так, більша частина вибірки – це 42% осіб мають високі показники життєстійкості, інша частина – 36% осіб – середній рівень життєстійкості, і 22% осіб отримали низькі показники за загальним показником життєстійкості. Отриманні результати свідчать, що більшість досліджуваних мають високий та середній рівні життєстійкості, котрі вважаються достатніми для подолання фруструючих, стресових, кризових ситуацій. Особливо це важливо, коли йдеться про працюючих літніх суб'єктів діяльності, то життєстійкість виступає чинником профілактики ризику порушення працездатності. Крім того, для будь-якої літньої людини достатній рівень життєстійкості може стати джерелом

запобігання розвитку соматичних та психічних захворювань в умовах стресу, ситуаціях невизначеності, у складних професійних або життєвих обставинах та дозволяє конструктивно у них поводитись. Люди віком від 60 р. до 80+ р., як зазначається у вітчизняних та зарубіжних концепціях, стикаються з різними психологічними проблемами, зокрема, з віковою кризою, кризою входження до періоду похилого віку, екзистенційною кризою, це потребує певної життєстійкості.

Аналіз отриманих даних за «Тестом життєстійкості» дозволяє встановити також особливості ключових складових цієї інтегральної характеристики особистості – життєстійкості, а саме «залученість», «контроль» та «прийняття ризику». Результати за показником «залученість» серед досліджуваних наведені у таблиці 1

Таблиця 1
Розподіл досліджуваних за рівнями складових життєстійкості «Тесту життєстійкості», (n=400, у %)

| Рівні \ Складові | Залученість | Контроль | Прийняття ризику |
|------------------|-------------|----------|------------------|
| Високий | 55,5% | 42,75% | 39,75% |
| Середній | 20% | 45,75% | 30,25% |
| Низький | 24,5% | 11,5% | 30% |

«Залученість» сприймається як зануреність у життя, що дозволяє людині не ховатись від проблем, а бути у вирі подій, при цьому вміти знаходити внутрішнє балансування та гармонію. Як видно з таблиці 1, літні люди достатньо занурені у соціальне та професійне життя. Високий рівень «залученості» проявила більша половина досліджуваних – 55,5% осіб, середній рівень

залученості – 20% осіб, що являється також гарним нормативним показником того, що літня людина не відокремлюється від суспільства, від інших людей та від себе самої. Однак, як бачимо, є значна кількість досліджуваних – 24,5% осіб, які проявили низьку соціальну активність та взаємодію з іншими, демонструючи прагнення ізолюватись від проблем,

проявивши низькі показники залученості. Оскільки у нашій вибірці є працюючі люди похилого віку, то відокремлення від соціального життя може позначатись на роботі, на взаємодії з оточуючими у колективі і таке відчуження по-різному може сприйматись оточуючими. Тобто через таке відсторонення від оточуючих, у них можуть виникати негативні стереотипні установки по відношенню до літніх людей.

Наступний компонент життєстійкості – «контроль», проявляється у сміливості бачити проблемні ситуації та у спробах або намаганнях впливати на них, принаймні, не уникати їхньої наявності, як у зовнішньому середовищі, так і у внутрішньому світі (див. табл. 1). Як ми бачимо з отриманих результатів, «контроль» являється вагомою складовою життєстійкості. Високий рівень контролю проявили 42,75% досліджуваних, середній рівень контролю – 45,75% досліджуваних і 11,5% досліджуваних – низький рівень контролю. Високий та середній рівні контролю вважаються достатніми, щоб людина проявляла життєстійкість і долала перепони. Низький рівень контролю або відсутність цього показника свідчить про внутрішню безсилля людини, неможливість знаходити внутрішні ресурси зустрічатись та вирішувати складнощі свого життя.

Остання складова життєстійкості – «прийняття ризику», що розуміється, як сміливість та здатність набуття досвіду (позитивного або негативного), своєрідна, але обдуманна активність особистості, навіть, коли відсутні показники та гарантія успіху дії або рішення. Як ми бачимо з отриманих результатів (див. табл. 1), «прийняття ризику» являється не менш важливою складовою, ніж інші складові життєстійкості. Так, високий рівень прийняття ризику проявили 39,75% досліджуваних, середній рівень прийняття ризику – 30,25% досліджуваних та 30% досліджуваних – низький рівень прийняття ризику. Показники рівнів прийняття ризику характеризують різний ступінь відкритості оточуючому світу з усіма негараздами та вдалими випадками, що повсякчас очкують літню людину. Однак ці життєві моменти несуть певну інформацію, в першу чергу, для самої особистості, надаючи їй можливість використати власний досвід та набувати новий.

Для встановлення особливостей складових життєстійкості та їх прояву відповідно до рівнів життєстійкості було проведено кількісний аналіз отриманих результатів. Проаналізовано складові життєстійкості – «залученість», «контроль», «прийняття ризику» відповідно до високого, середнього та низького рівнів життєстійкості досліджуваних похилого віку.

Високий рівень життєстійкості та складові життєстійкості («залученість», «контроль», «прийняття ризику») характеризують людину, як активну, яка здатна думати, оцінювати наслідки вчинків, зважати на обставини життя та внутрішні сигнали. Серед усіх досліджуваних, у яких виявлено високий рівень життєстійкості, а таких досліджуваних – 166 осіб, встановлено високий рівень залученості – у 95% осіб, а середній рівень – у 5% осіб. Виявлено важливу закономірність, що майже усі літні досліджувані, хто виявив високий рівень життєстійкості мають високий рівень залученості. Жоден досліджуваний з високим

рівнем життєстійкості не проявив низький рівень залученості та декілька осіб проявили середній рівень залученості. Таким чином, можна дійти висновку, що літні люди відкриті подіям свого життя і саме життя не проходить повз них. Це підтверджує застосований метод статистики якісних ознак – чотириохпільна таблиця Юла, де коефіцієнт асоціації (зв'язку) – Q та коефіцієнт контингенції (сполучуваності) – ϕ , що дав можливість отримати наступні показники між залученістю у життя та високим рівнем життєстійкості ($Q=1, \phi=0,53$).

За показником «контроль» виявлено високий рівень у 91,5% досліджуваних та середній рівень контролю – у 8,5% досліджуваних, в той час, як жоден досліджуваний не проявив низького рівня контролю. Таким чином, усі літні люди, які мають високий рівень життєстійкості змотивовані брати участь у власному житті та контролювати й нести відповідальність за нього, що підтверджено методом статистики якісних ознак ($Q=1, \phi=0,74$).

«Прийняття ризику» як одна зі складових життєстійкості являється так само важливою. Встановлено у 68,7% досліджуваних високий рівень прийняття ризику та середній рівень цього показника – у 31,3% досліджуваних. Жодна літня людина з високим рівнем життєстійкості не обрала уникнення від набуття життєвого та професійного досвіду. Таким чином, літнім людям, як життєво стійким, властиво не просто долучитись до життя, а й набувати власний досвід та продовжувати розвиватись у своєму віці та приймати ризик, це підтверджено методом статистики якісних ознак ($Q=1, \phi=0,75$).

Наступний рівень життєстійкості – середній, що визнається як достатній, щоб мати сили опанувати складнощі життя та не уникати їхнього вирішення. Однак саме середній рівень життєстійкості характеризується різноманітним проявом складових життєстійкості («залученість», «контроль» та «прийняття ризику»). Серед загальної вибірки досліджуваних, у 146 осіб встановлено середній рівень життєстійкості, з них: 44% досліджуваних мають високий рівень залученості, 35% досліджуваних – середній рівень, 21% досліджуваних – низький рівень. Таким чином, можна дійти висновку, що маючи певну стійкість до життєвих складнощів, літня людина диференціює для себе ступінь залученості у вир навколишніх подій, що підтверджується методом статистики якісних ознак ($Q=1, \phi=0,58$). Власний вибір бути учасником подій чи стороннім спостерігачем свідчить про життєву позицію особистості, навіть про стратегію, з одного боку. З іншого, боку, психологічно здорова літня людина може буде активною частиною суспільства, тому низькі показники потребують більш детального вивчення. Особливо важливо визначити роки у тривалому періоді похилого віку, коли людина найбільш вразлива та неспроможна проявляти стійкість (емоційну, когнітивну та поведінкову), щоб керувати своїм життям.

Наступна складова життєстійкості – «контроль», встановлена серед досліджуваних з середнім рівнем життєстійкості на високому рівні у 13% осіб, у 82% – на середньому рівні та у 5% осіб – на низькому рівні. Таким чином, контроль як прояв життєстійкості – це скоріше

обізнаність у тому, що відбувається у власному житті. Відмова ж від здатності контролювати своє життя може негативним чином позначитись на усіх сферах життя особистості, а у працюючих пенсіонерів позначитись на професійній сфері. Підтверджено зв'язок між середнім рівнем життєстійкості та контролем власного життя методом статистики якісних ознак ($Q=0,57$, $\varphi=0,31$).

Серед досліджуваних з середнім рівнем життєстійкості за показником «прийняття ризику» встановлено у 31% досліджуваних високий рівень, у 43% досліджуваних – середній рівень, у 6% досліджуваних – низький рівень. За результатами виходить, що досліджувані з середнім рівнем життєстійкості, не готові відокремлюватись від власних спогадів, від свого життєвого шляху. Таким чином, можна дійти висновку, що літні люди з середнім рівнем життєстійкості готові набувати власний досвід та приймати ризик, що підтверджується методом статистики якісних ознак ($Q=0,84$, $\varphi=0,53$).

Наступний рівень життєстійкості – низький, що являється інформативним щодо того, наскільки особистість готова або не готова прийняти відповідальність за власне життя. Низький рівень життєстійкості позначається на якості життя та діяльності літньої людини. Низький рівень життєстійкості має свою специфіку у проявах складових життєстійкості – «залученість», «контроль», «прийняття ризику». Серед досліджуваних, хто проявив низький рівень життєстійкості, загальна кількість становить 88 досліджуваних. Встановлено, що жоден з них не проявив високий рівень залученості, низький рівень залученості мають 76% досліджуваних, середній рівень залученості – 24% досліджуваних. Виявлено важливу закономірність – більшість літніх людей, які проявили низьку життєстійкість, мають слабку зацікавленість життям, це також відбивається на небажанні взаємодіяти з іншими людьми. Можна дійти висновку, що даний аспект життєстійкості показує незацікавленість життям літніми людьми з низьким рівнем життєстійкості та низькими показниками складової залученості, що підтверджується методом статистики якісних ознак ($Q=1$, $\varphi=0,83$). Частіше за все, це може бути пов'язано з віковими та життєвими кризами, у тому числі, з екзистенціальними проблемами особистості.

Наступний показник життєстійкості – «контроль», що подібним чином, що і попередній показник життєстійкості, проявився у літніх людей з низьким рівнем життєстійкості. Так, виявлено середній рівень контролю у 43% досліджуваних, низький рівень – у 57% досліджуваних. Жоден досліджуваний з низьким рівнем життєстійкості не проявив високий рівень контролю. Таким чином, можна стверджувати, що літня людина, яка відокремилась від усього життя, все ж таки, прислуховується до власного досвіду і можливих «спалахів» рефлексії. І це сприяє внутрішньо опиратись безпорадності людині похилого віку з низьким рівнем життєстійкості, що підтверджується методом статистики якісних ознак ($Q=0,82$, $\varphi=0,47$).

Наступна складова життєстійкості – «прийняття ризику», що проявилась серед досліджуваних з низьким рівнем життєстійкості також тільки на двох рівнях – середньому та низькому. Так, на середньому рівні

прийняття ризику проявилось у 7% досліджуваних, на низькому рівні – у 93% досліджуваних. І у жодного досліджуваного не виявлено високий рівень прийняття ризику. Можна стверджувати, все ж таки, про бажання людини з низьким рівнем життєстійкості не блокувати той новий життєвий досвід, що вона може отримати навіть випадково, у будь-якій ситуації, що підтверджується методом статистики якісних ознак ($Q=0,94$, $\varphi=0,52$).

Отже, за результатами розподілу складових життєстійкості відповідно до високого, середнього та низького рівнів життєстійкості, отримано свідчення того, що вони мають свої специфічні прояви у людей похилого віку та по-різному позначаються на їхній життєдіяльності. Виходячи з результатів дослідження можна сказати, що три складові життєстійкості – «залученість», «контроль», «прийняття ризику» являються досить варіативними у літньому віці, особливо якщо їх розглядати відповідно до рівнів життєстійкості. Однак високі показники зазначених складових не встановлено при низькому рівні життєстійкості, так само й низькі показники цих трьох складових життєстійкості не виявлено й при високому рівні життєстійкості. А от середній рівень даних складових життєстійкості («залученість», «контроль», «прийняття ризику») встановлено на всіх рівнях життєстійкості (високому, середньому, низькому). Таке різноманіття потрібно враховувати у взаємодії, під час проведення психологічної роботи з літніми досліджуваними.

Такий розподіл результатів, на нашу думку, пов'язаний, у першу чергу з тим, що у нашій вибірці більша частина досліджуваних це працюючі люди похилого віку, що й і відобразилось на якісних показниках рівнів життєстійкості. Однак потрібно відмітити значну кількість досліджуваних, у яких встановлено низький рівень життєстійкості. Припускаємо, що це пов'язано з кризою переходу до періоду похилого віку, з так званою «зустріччю зі старістю». Крім того, пов'язано з неможливістю вирішити екзистенціальні проблеми (буття-небуття, сенсу життя, досягнення або втрати протягом життя тощо), що загострюються у цей віковий період. Людині потрібен час для власного конструювання ставлення до усього цього та час для зміни стратегій життя, з урахуванням вікових новоутворень та об'єктивних ускладнень. І від прийняття або заперечення літньою людиною таких життєво сакральних ціннісно-смислових аспектів залежить чи буде уповільнюватись життєва позиція та чи буде старість щасливою.

Потребує більш детального змістовного аналізу кожна складова життєстійкості. Важливість такої складової життєстійкості як «залученість», характеризує той момент, що досвідчені літні досліджувані, які мали високий рівень життєстійкості майже усі отримали високі показники за цією складовою. В той же час, хто мав низький рівень життєстійкості – майже усі отримали низькі показники за складовою «залученість». Тобто рішення людини взаємодіяти з соціумом чи обмежити себе, все ж-таки, на нашу думку, цей усвідомлений вибір має зв'язок з емоційною сферою особистості. Хоча незалученість у

своїй основі може мати й сторонній примусовий тиск, що можуть спричинити як зовнішні чинники (коли об'єктивно чи суб'єктивно обмежується коло спілкування), так і внутрішні чинники (неспроможність через невирішені екзистенціальні проблеми звернутись за допомогою до інших тощо). Життя людини складається з низки подій, що впливають на її життєдіяльність і присутність такого компоненту як залученість дає можливість людині отримувати емоційне задоволення від життя.

Така складова життєстійкості як «контроль» має динамічні прояви на кожному з рівнів життєстійкості та характеризує особливості пошуку шляхів, засобів для впливу та опанування життєвих і професійних ситуацій. Тобто дана складова свідчить про свідомий пошук причинно-наслідкових зв'язків між діями та вчинками та тією реальністю, в якій живе або «перебуває» літня особистість. Тобто контроль напряду пов'язаний з когнітивною сферою особистості, що дозволяє особистості трансформувати напружену реальність у менш стресогенну, щоб не залишатись безпорадною. Тому літні люди, які мають високий рівень життєстійкості проявляють високий та середній рівень «контролю». А літні люди з низьким рівнем життєстійкості, маючи середні показники контролю, все ж, внутрішньо прагнуть не відвертатись від проблем, а аналізувати їх. Хоча частина літніх досліджуваних з низьким рівнем життєстійкості та низьким рівнем контролю ніби суб'єктивно зачинаються від екзистенціального аналізу свого життя. Так само й загальний середній рівень життєстійкості не гарантує відкритість та розуміння літньою людиною проблем, однак надає їй можливість свідомо користатись набутим досвідом. Тому результати досліджуваних з низькими показниками потребують більш детального вивчення.

Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» також має динамічну представленість відповідно до рівнів життєстійкості (високого, середнього, низького) у літніх досліджуваних. Тобто ця складова певною мірою свідчить не просто про готовність людини отримувати власний досвід, а бути спроможною його отримувати та діяти. «Прийняття ризику» як складова життєстійкості відбивається на поведінковій сфері особистості, тобто сприяє її суб'єктивній активності. Цей показник має назву з екстремальним підтекстом, але це не означає, щоб здобути досвід – треба ризикувати. Скоріше йдеться, що будь-які відносини, стосунки, взаємодія з близькими чи незнайомими людьми, будь-які життєві та професійні події завжди містять елемент несподіванки, неочікуваності, розчарування або можливість відкриття у чомусь або у комусь нового, що робить літню людину кращою та покращує її життя. Важливо бути внутрішньо готовою це психологічно прийняти та розширити досвід за рахунок нових кластерів.

Крім того, потрібно зазначити встановлені у наших дослідженнях роль та значення супутніх компонентів життєстійкості: емоційної, когнітивної та конативної. Так, когнітивна супутня складова життєстійкості людини похилого віку пов'язана із конструктивною саморефлексією (повноцінним та глибоким аналізом себе, вчинків та свого життєвого шляху у минулому,

теперішньому та майбутньому), розумінням своїх можливостей, своїх досягнень та незупинним саморозвитком, прийняттям екзистенційних переживань, аналізом та контролем проблем, прийняттям власного минулого з усіма гарними та негарними вчинками, думками та емоціями, перспективами у майбутньому.

Емоційна супутня складова життєстійкості людини похилого віку пов'язана із відчуттям задоволеності життям, із задоволенням основних потреб, із відчуттям комфорту, оптимістичним сприйняттям, із залученістю у вир подій.

Конативна супутня складова життєстійкості людини похилого віку пов'язана: із прийняттям життя таким, яким воно є та відповідною до цього активністю, діями; потребою реалізовуватись; втіленням прийнятих рішень; вмінням не тільки приймати допомогу оточуючих, а й надавати її; активністю при можливостях фізичного здоров'я; втручанням у розв'язання проблем, навіть, коли не мають впевненості у вирішенні.

Взаємодія усіх трьох частин (когнітивної, емоційної, конативної), що супроводжують прояв життєстійкості як цілісної інтегральної характеристики особистості дозволяють їй повноцінно відчувати себе стійкою до різноманітних складних впливів зовнішнього середовища та внутрішнього світу і бути достатньо активною та адаптивною у процесі життєдіяльності.

Висновки

Можна стверджувати, що високий рівень життєстійкості дозволяє людині більш продуктивно емоційно відчувати та усвідомлено будувати власне життя та діяльність, залишаючись активною у своїх діях та вчинках. Середній рівень життєстійкості, що визнається вченими як достатній, щоб мати внутрішні сили опанувати складнощі життя та не уникати їхнього вирішення. Що стосується низького рівня життєстійкості, то такий прояв являється інформативним для тих, хто працює або взаємодіє з літньою людиною. Важливо наскільки особистість готова або неготова прийняти відповідальність за власне життя, або просто неспроможна це зробити на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях через життєві та вікові кризи похилого періоду життя, включаючи й екзистенціальні проблеми.

Перспективним вважаємо напрям дослідження рівнів життєстійкості літніх людей відповідно до нормативних вікових, світоглядних, екзистенційних криз, що ними переживаються на різних підетапах похилого та старечого періодів. Це надасть можливість з'ясувати роль життєстійкості у зв'язку з особистісними якостями, що позитивно чи негативно впливають на життєдіяльність літньої людини.

Література / References:

Bogomaz, S.A. (2007). K probleme vzaimosvyazi smyislov zhizni s tselestremennostyu i zhiznestoykostyu cheloveka. *Tretya Vserossiyskaya konferentsiya po ekzistentsialnoy psihologii: materialy i soobshch* [On the problem of interrelations of life meanings with an individual's purposefulness and hardiness.

- Third All-Russian Conference on Existential Psychology: Proceedings*. Moskva. S. 33–36 [in Russian].
- Leontyev, D.A., Rasskazova, E.I. (2006). Test zhiznestoykosti [Hardiness test]. Moskva: Smysl. 63 p. [in Russian].
- Loginova, M.V. (2010). Psihologicheskoe sodержanie zhiznestoykosti lichnosti studentov: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk [Psychological content of students' hardiness: author's ref. Thesis. ... PhD in Psychol. Science]: 19.00.01. Moskva. 21 s. [in Russian].
- Lych, O.M. (2019). Zviazok zdatnosti vyrishennia zhyttievkykh kryz liudynoiu pokhyloho viku iz zhyttiistykistiu. *Indyvidualnist u psykhologichnykh vymirakh spilnot ta profesii v umovakh merezhevoho suspilstva: monografya* [The relationship between elderly people's ability to solve life crises and their hardiness. *Individuality in the psychological dimensions of communities and professions in networked society: monograph*]. Kyiv: Alfa-PIK. S. 214–220 [in Ukrainian].
- Nowack, K.M. (1989). Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of Behavioral Medicine*. 12(2). PP. 145–158.
- O'Keefe-McCarthy, S. (2008). Women's experiences of cardiac pain: a review of the literature. *Canadian Journal of Cardiovascular Nursing*. *Journal Canadien en Soins Infirmiers Cardio-vasculaires*. 18(3). PP. 18–25.
- Panchenko, V.O. (2016). Zhyttiistykist yak faktor profesiinoi adaptatsii menedzheriv komertsiiynykh orhanizatsii: dys. ... kand. psykol. nauk [Hardiness as a factor of commercial managers' professional adaptation: Thesis. ... PhD. in Psychol. Science]: 19.00.05. Kyiv. 237 p. [in Ukrainian].
- Rao, K. (2009). Recent research in stress, coping and women's health. *Curr Opin Psychiatry*. 22(2). PP. 188–193.
- Sharpley, C.F. (1997). Psychometric properties of the self-perceived stress in retirement scale. *Psychological Reports*. 81. PP. 319–22.
- Titarenko, T.M. (2009). ZhittEstlykIst osobistosti: sotslalna neobhIdnIst ta bezpeka [Personal hardiness: social necessity and security]. Kyiv: Marich. 76 s. [in Ukrainian].
- Tytarenko, T.M., Zlobina, O.H., Liepikhova, L.A. (2012). Yak buduvaty vlasne maibutnie: zhyttievi zavdannia osobystosti [How to build one's own future: life tasks for an individual]. Kirovohrad : Imeks-LTD. 512 p. [in Ukrainian].